

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



**“EFECTIVIDAD DEL TALLER PREPARACIÓN DE  
LONCHERAS SALUDABLES EN EL APRENDIZAJE DE  
HÁBITOS ALIMENTICIOS EN PADRES DE LA I.E. CAPITÁN  
PNP HUGO GRANDEZ, 2023”**

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

**AUTORES:**

**JASMIN ARACELI ALARCON QUISPE**

**SHIRLEY DE JESUS CATAÑO BURGA**

**MIRELLA MARIA DEL ROSARIO FLORES GARCIA**

**ASESORA:**

**DRA. JUANA GLADYS MEDINA MANDUJANO**

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: CIENCIAS DE LA SALUD**

**CALLAO, 2024**

**PERÚ**





# “EFECTIVIDAD DEL TALLER PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES EN EL APRENDIZAJE DE HÁBITOS ALIMENTICIOS EN PADRES DE LA I.E. CAPITÁN PNP HUGO GRANDEZ, 2023”



Nombre del documento: TESIS-ALARCON-CATAÑO-FLORES.docx  
ID del documento: fdb7c09867f881cadfdc89c9a4f2f3e7aa2bfe01  
Tamaño del documento original: 474,5 kB  
Autor: Shirley Cataño

Depositante: Shirley Cataño  
Fecha de depósito: 17/5/2024  
Tipo de carga: url\_submission  
fecha de fin de análisis: 20/5/2024

Número de palabras: 15.755  
Número de caracteres: 105.462

Ubicación de las similitudes en el documento:



## Fuentes principales detectadas

N°	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	<a href="https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/2283/1/NAVARRO_MORA...">repositorio.untumbes.edu.pe</a> 22 fuentes similares	1%		Palabras idénticas: 1% (239 palabras)
2	<a href="https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/20.500.13084/4776/1/NOLE_CHACALIAZA_CAROLINE_WEN...">repositorio.unfv.edu.pe</a> 22 fuentes similares	1%		Palabras idénticas: 1% (196 palabras)
3	<a href="https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/20.500.12672/4168/1/Reyes_os.pdf">cybertesis.unmsm.edu.pe</a> 17 fuentes similares	1%		Palabras idénticas: 1% (192 palabras)
4	<a href="https://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/11687/2/PG_923_TRABAJO_GRADO.pdf">repositorio.utn.edu.ec</a> 14 fuentes similares	1%		Palabras idénticas: 1% (169 palabras)
5	<a href="https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/20.500.12874/2283/1/TESIS_-_NAVARRO_MORAN_SHL...">repositorio.untumbes.edu.pe</a> 14 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (129 palabras)

## Fuentes con similitudes fortuitas

N°	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	<a href="https://revistas.unal.edu.co/index.php/revsaludpublica/article/view/60879#:~:text=Resultados%20Se%20ev...">revistas.unal.edu.co</a>   Prevalencia de uso de loncheras saludables en escolares pe... El documento proviene de otro grupo	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (35 palabras)
2	<a href="https://1library.co/article/caracteristicas-lonchera-lonchera-edad-pre-escolar.q2kvr8rq">1library.co</a>   CARACTERISTICAS DE LA LONCHERA - LA LONCHERA EN LA EDAD PRE ... El documento proviene de otro grupo	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (34 palabras)
3	<a href="https://alicia.concytec.gob.pe/avufind/Record/UNAC_d82c9d03d39ea52de8b2c0bba8595a03">alicia.concytec.gob.pe</a>   Descripción: Efectividad de una intervención educativa so... El documento proviene de mi biblioteca de referencias	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (37 palabras)
4	<a href="#">Documento de otro usuario</a> #a24fd0 El documento proviene de otro grupo	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (35 palabras)
5	<a href="#">BARRA- GABRIEL.docx</a>   INVESTIGACIÓN FORMATIVA Y ACTITUD HACIA LA I... #366d26 El documento proviene de mi biblioteca de referencias	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (25 palabras)

**Fuente ignorada** Estas fuentes han sido retiradas del cálculo del porcentaje de similitud por el propietario del documento.

N°	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	<a href="#">TESIS-ALARCON-CATAÑO-FLORES.docx</a>   “EFECTIVIDAD DEL TALLER PREPA... #ce02fe El documento proviene de mi biblioteca de referencias	100%		Palabras idénticas: 100% (15.755 palabras)

## INFORMACIÓN BÁSICA

<b>FACULTAD</b>	:	Ciencias de la Salud
<b>UNIDAD DE INVESTIGACIÓN</b>	:	Escuela Profesional del Enfermería
<b>TÍTULO</b>	:	Efectividad del taller preparación de loncheras saludables en el aprendizaje de hábitos alimenticios en padres de la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023
<b>AUTORES / CODIGO ORCID / DNI</b>	:	Jasmin Araceli Alarcon Quispe / 0000-0002-9348-5195 / 74549999  Shirley De Jesus Cataño Burga / 0000-0002-5036-2953 / 72493241  Mirella Maria Del Rosario Flores Garcia / 0000-0002-4984-7048 / 47522578
<b>ASESOR / CODIGO ORCID / DNI</b>	:	Dra. Juana Gladys Medina Mandujano / 0000-0003-1067-6023 / 07365239
<b>LUGAR DE EJECUCIÓN</b>	:	I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023
<b>UNIDAD DE ANÁLISIS</b>	:	Padres de familia de la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez que participaron en el taller
<b>TIPO / ENFOQUE / DISEÑO DE INVESTIGACIÓN</b>	:	Descriptivo / Cuantitativo / Pre-experimental
<b>TEMA OCDE</b>	:	3.03.00 Ciencias de la salud 3.03.03 Enfermería

## HOJA DE REFERENCIA DEL JURADO Y APROBACIÓN

### MIEMBROS DEL JURADO DE SUSTENTACIÓN:

- |                                      |            |
|--------------------------------------|------------|
| • Dra. Mery Juana Abastos Abarca     | PRESIDENTE |
| • Mg. Jose Luis Salazar Huarote      | SECRETARIO |
| • Dra. Agustina Pilar Moreno Obregon | VOCAL      |
| • Dra. Ana Elvira López de Gomez     | SUPLENTE   |

**ASESORA:** Dra. Juana Gladys Medina Mandujano

**N° de Libro:** 02

**N° de Folio:** 53

**N° de Acta:** 009/2024

**Fecha de aprobación de la tesis:**

16 de Mayo de 2024

**Resolución de sustentación:**

N° 117-2024-D/FCS

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ACTA DE SUSTENTACIÓN PARA OBTENCIÓN DEL TÍTULO PROFESIONAL  
DE LICENCIADO EN ENFERMERÍA

ACTA N° 009/2024

Siendo las 10:00 horas del jueves 16 de mayo del 2024 se reunieron en el auditorio de la Facultad de Ciencias de la Salud, los miembros del Jurado de Sustentación, se inicia la sustentación de tesis en presencia de los miembros de Jurado de Sustentación de Tesis:

Dra. MERY JUANA ABASTOS ABARCA	Presidenta
Mg. JOSÉ LUIS SALAZAR HUAROTE	Secretario
Dra. AGUSTINA PILAR MORENO OBREGÓN	Vocal

Previa lectura de la Resolución de Decanato N° 117-2024-D/FCS de fecha 22 de abril del 2024 y de acuerdo al Reglamento de Grados y Títulos, Arts. 79° 80° y 81°, aprobado con Resolución de Consejo Universitario N° 099-2021-CU de fecha 30 de junio del 2021; se inicia el acto de sustentación, invitando a las bachilleres: **CATAÑO BURGA SHIRLEY DE JESUS, ALARCON QUISPE JASMIN ARACELI Y FLORES GARCIA MIRELLA MARIA DEL ROSARIO** a la sustentación de la tesis, titulada "EFECTIVIDAD DEL TALLER PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES EN EL APRENDIZAJE DE HÁBITOS ALIMENTICIOS EN PADRES DE LA I.E. CAPITÁN PNP HUGO GRANDEZ, 2023", finalizada la exposición las bachilleres absolvieron las preguntas y observaciones formuladas por el Jurado de Sustentación con relación a la tesis; luego de deliberar se acordó: **APROBAR** con la escala de calificación cualitativa *Muy...Buena* y calificación cuantitativa *Dieciséis... (16)*.

Por consiguiente, los miembros de jurado acordaron declarar **APTO(A)** para optar el Título Profesional de Licenciado en Enfermería a las bachilleres **CATAÑO BURGA SHIRLEY DE JESUS, ALARCON QUISPE JASMIN ARACELI Y FLORES GARCIA MIRELLA MARIA DEL ROSARIO**, culminando la ceremonia de Sustentación de Tesis a las *11:00* horas del mismo día.

Como constancia del acto, firman los miembros presentes.

  
.....  
Dra. MERY JUANA ABASTOS ABARCA  
Presidenta

  
.....  
Mg. JOSÉ LUIS SALAZAR HUAROTE  
Secretario

  
.....  
Dra. AGUSTINA PILAR MORENO OBREGÓN  
Vocal

**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

Callao, 16 de mayo del 2024

Señora Doctora  
**ANA LUCY SICCHA MACASSI**  
Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud  
Presente

**ASUNTO: INFORME FAVORABLE DE SUSTENTACIÓN DE TESIS**

De mi consideración:

Es grato dirigirme a usted para expresarle mi cordial saludo, y a la vez, hacer de conocimiento en mi calidad de Presidenta de Jurado de Sustentación de Tesis, designada mediante Resolución de Decanato N° 117-2024-D/FCS de fecha 22 de abril del 2024, la sustentación de la tesis titulada **"EFECTIVIDAD DEL TALLER PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES EN EL APRENDIZAJE DE HÁBITOS ALIMENTICIOS EN PADRES DE LA I.E. CAPITÁN PNP HUGO GRANDEZ, 2023"**, presentado por las bachilleres: **CATAÑO BURGA SHIRLEY DE JESUS, ALARCON QUISPE JASMIN ARACELI Y FLORES GARCIA MIRELLA MARIA DEL ROSARIO**, culminando la ceremonia de sustentación de tesis a las **11.00.00** horas, realizado el jueves 16 de mayo del 2024.

Finalizada la sustentación, los miembros del jurado acuerdan por unanimidad aprobar la sustentación de tesis, dándose la respectiva conformidad que permite la continuidad del trámite para obtención del Título Profesional de Licenciado en Enfermería.

Agradeciendo su amable atención al presente, quedo de usted.

Muy atentamente,

  
**Dra. MERY JUANA ABASTOS ABARCA**  
Presidenta de Jurado

C.c.: Miembros de Jurado  
Bachilleres

## DEDICATORIA

Con profundo cariño y gratitud, dedico esta investigación de tesis a mis queridos padres. Su apoyo incondicional y motivación constante han sido la fuerza impulsora que me ha guiado a lo largo de este camino académico.

Jasmin

A mis queridos padres, Carmen y Román, dedico con profundo amor y gratitud esta investigación de tesis. Su constante dedicación, sabiduría y amor incondicional me han proporcionado las herramientas y el apoyo necesario para crecer y superarme cada día. ¡Gracias por todo lo que han hecho por mí y por estar siempre a mi lado!

Shirley

A mis queridos padres, Julio y Consuelo, les dedico con profundo agradecimiento esta investigación de tesis. Su inquebrantable apoyo y amor han sido la fuerza que me ha impulsado a alcanzar este logro. A mi familia, Miguel, Micaela y Bombín, les agradezco su confianza en mí, su aliento ha sido fundamental en este camino. A mis amados abuelos, Maqueca y a mi ángel Patero, sé que está orgulloso de este logro desde el cielo.

Mirella

## **AGRADECIMIENTO**

Expresamos nuestro agradecimiento a Dios por darnos la vida, a las autoridades, docentes y personal administrativo de la Universidad Nacional del Callao, Facultad Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Enfermería por ser parte de nuestra formación, en especial a nuestra asesora de tesis Dra. Juana Gladys Medina Mandujano por su orientación experta.

A la directora y a los padres de la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez quienes participaron en el taller y permitieron la obtención de valiosa información.

Finalmente, agradecemos a nuestras familias y amigos, cuyo apoyo inquebrantable y comprensión hizo posible la culminación de la tesis.

# ÍNDICE

INDICE DE TABLAS .....	3
ÍNDICE DE FIGURAS .....	4
RESUMEN .....	6
ABSTRACT .....	7
INTRODUCCIÓN .....	8
I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	10
1.1 Descripción de la realidad problemática .....	10
1.2 Formulación del problema .....	12
1.3 Objetivos .....	12
1.4 Justificación .....	13
1.5 Delimitantes de la investigación .....	14
II. MARCO TEÓRICO .....	15
2.1 Antecedentes: Internacional y Nacional .....	15
2.2 Bases teóricas .....	20
2.3 Marco conceptual .....	21
2.4 Definición de términos básicos .....	31
III. HIPÓTESIS Y VARIABLES .....	33
3.1 Hipótesis .....	33
Hipótesis general .....	33
Hipótesis específicas .....	33
3.1.1 Operacionalización de la variable .....	34
IV. METODOLOGÍA DEL PROYECTO .....	35
4.1 Diseño metodológico .....	35
4.2 Método de investigación .....	36
4.3 Población y muestra .....	36
4.4 Lugar del estudio y período desarrollado .....	37
4.5 Técnicas e instrumentos para la recolección de la información .....	38
4.6 Análisis y procedimientos de datos .....	40
4.7 Aspectos éticos en la investigación .....	40
V. RESULTADOS .....	42

5.1	Resultados descriptivos.....	42
5.2	Resultados inferenciales.....	57
5.3	Otro tipo de resultados estadísticos.....	62
VI.	DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	63
6.1	Contrastación y demostración de la hipótesis con los resultados .....	63
6.2	Contrastación de los resultados con otros estudios similares .....	65
6.3	Responsabilidad ética de acuerdo a los reglamentos vigentes .....	67
VII.	CONCLUSIONES.....	68
VIII.	RECOMENDACIONES.....	69
IX.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	70
	ANEXOS .....	75
	Anexo 1. Matriz de consistencia.....	76
	Anexo 2. Instrumentos Validados.....	78
	Anexo 3. Resultados de la validación por juicio de experto del cuestionario ....	83
	Anexo 4: Consentimiento informado en caso de ser necesario .....	85
	Anexo 5: Base de datos .....	86
	Otros anexos .....	90
	Anexo 6: Datos sociodemográficos.....	91
	Anexo 7. Plano de localización de la i.e. Capitán PNP Hugo Grandez.....	93
	Anexo 8: Sesiones de taller educativo .....	94
	Anexo 9: Cuestionario del pre y post test.....	142
	Anexo 19: Constancia de aplicación de instrumento .....	147
	Anexo 9: Evidencias fotográficas del desarrollo de la investigación .....	149

## INDICE DE TABLAS

<b>Tabla 5.2.1.</b>	Efectividad del taller preparación de loncheras saludables en el aprendizaje de hábitos alimenticios en padres de la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023	57
<b>Tabla 5.2.2.</b>	Efectividad del taller preparación de loncheras saludables en los hábitos alimenticios para la dimensión motivación en padres de la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023	58
<b>Tabla 5.2.3.</b>	Efectividad del taller preparación de loncheras saludables en los hábitos alimenticios para la dimensión frecuencia en padres de la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023	59
<b>Tabla 5.2.4.</b>	Efectividad del taller preparación de loncheras saludables en los hábitos alimenticios para la dimensión preferencia en padres de la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023	60
<b>Tabla 5.2.5.</b>	Efectividad del taller preparación de loncheras saludables en los hábitos alimenticios para la dimensión zona de alimentación en padres de la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023	61
<b>Tabla 5.3.1.</b>	Análisis de la normalidad de los resultados de la investigación	62

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 5.1.1.</b>	Nivel de conocimiento sobre hábitos alimenticios saludables, antes de participar en el Taller preparación de loncheras saludables en la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023	42
<b>Figura 5.1.2.</b>	Nivel de conocimiento sobre hábitos alimenticios saludables, en la dimensión motivación antes de participar en el Taller preparación de loncheras saludables en la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023	43
<b>Figura 5.1.3.</b>	Nivel de conocimiento sobre hábitos alimenticios saludables, en la dimensión frecuencia antes de participar en el Taller preparación de loncheras saludables en la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023	44
<b>Figura 5.1.4.</b>	Nivel de conocimiento sobre hábitos alimenticios saludables, en la dimensión preferencia antes de participar en el Taller preparación de loncheras saludables en la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023	45
<b>Figura 5.1.5.</b>	Nivel de conocimiento sobre hábitos alimenticios saludables, en la dimensión zona de alimentación antes de participar en el Taller preparación de loncheras saludables en la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023	46
<b>Figura 5.1.6.</b>	Nivel de conocimiento sobre hábitos alimenticios saludables, después de participar en el Taller preparación de loncheras saludables en la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023	47
<b>Figura 5.1.7.</b>	Nivel de conocimiento sobre hábitos alimenticios saludables en la dimensión motivación, después de participar en el Taller preparación de loncheras saludables en la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023	48

- Figura 5.1.8.** Nivel de conocimiento sobre hábitos alimenticios saludables en la dimensión frecuencia, después de participar en el Taller preparación de loncheras saludables en la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023 49
- Figura 5.1.9.** Nivel de conocimiento sobre hábitos alimenticios saludables en la dimensión preferencia, después de participar en el Taller preparación de loncheras saludables en la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023 50
- Figura 5.1.10.** Nivel de conocimiento sobre hábitos alimenticios saludables en la dimensión zona de alimentación, después de participar en el Taller preparación de loncheras saludables en la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023 51

## RESUMEN

**Objetivo:** Identificar la “Efectividad del taller preparación de loncheras saludables en el aprendizaje de hábitos alimenticios en padres de la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023”. **Metodología:** Investigación descriptiva con enfoque cuantitativo, diseño pre experimental y corte longitudinal; la técnica fue la encuesta y el instrumento un cuestionario con 20 preguntas de opción múltiple dividido en datos sociodemográficos e información sobre los hábitos alimenticios a una muestra de 68 padres de familia antes y después del taller. Asimismo el instrumento fue validado por juicio de expertos obteniendo un valor del coeficiente V Aiken de 0.875 y un coeficiente de confiabilidad de Alfa de Cronbach de 0.843. Las herramientas de análisis para procesar los datos fueron Microsoft Excel 2010 y el paquete informático estadístico SPSS versión 26. **Resultados:** Previo al taller realizado a los padres de familia, el 4,4% (3) tenían un nivel de conocimiento excelente y el 70,6 % (48) escaso, después del taller, el nivel de conocimientos excelente subió a 83.8% (57) y el nivel escaso se redujo a cero. **Conclusión:** Los resultados demostraron una diferencia significativa en los hábitos alimenticios de los padres antes y después del taller, respaldando la eficacia del taller en el aprendizaje de hábitos alimenticios y refutando la hipótesis nula. Esto sugiere que el taller fue efectivo en mejorar los hábitos alimenticios de los padres de la institución educativa.

**Palabras clave:** Loncheras saludables, hábitos alimenticios

## ABSTRACT

**Objective:** To assess the effectiveness of the "Healthy Lunchbox Preparation Workshop" in enhancing parents' knowledge of dietary habits at I.E. Captain PNP Hugo Grandez, 2023. **Methodology:** A descriptive study with a quantitative approach, utilizing a pre-experimental design and longitudinal analysis. The survey technique was employed, using a questionnaire comprising 20 multiple-choice questions covering sociodemographic data and dietary habits. This was administered to a sample of 68 parents before and after the workshop. The questionnaire was validated through expert judgment, yielding V Aiken coefficient of 0.875 and a Cronbach's Alpha reliability coefficient of 0.843. Data analysis was conducted using Microsoft Excel 2010 and SPSS version 26. **Results:** Prior to the workshop, 4.4% (3) of parents demonstrated excellent knowledge, while 70.6% (48) had poor knowledge. Following the workshop, the percentage of parents with excellent knowledge increased to 83.8% (57), and the percentage with poor knowledge decreased to zero. **Conclusion:** The findings indicate a significant improvement in parents' dietary habits following the workshop, supporting its efficacy in promoting healthier eating habits. The null hypothesis was rejected, suggesting that the workshop effectively enhanced the dietary habits of parents at the educational institution.

**Keywords:** Healthy lunchbox, dietary habits

## INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) destaca la importancia de una nutrición equilibrada en la salud infantil, reconociendo que los patrones alimentarios establecidos en los primeros años de vida pueden influir en la salud a lo largo del tiempo, también advierte sobre la prevalencia de malos hábitos alimenticios en la infancia destacando la importancia de intervenciones educativas para revertir esta tendencia. (1)

Diversos estudios respaldan la idea de que la participación activa de los padres en la planificación de las comidas puede aumentar la probabilidad de una alimentación más saludable. La Organización Panamericana de la Salud (OPS) enfatiza la importancia de la educación nutricional como herramienta para mejorar los hábitos alimenticios en el entorno escolar. (2)

En la Institución Educativa Capitán PNP Hugo Grandez, conscientes de la trascendencia de la alimentación en el rendimiento escolar y en la salud general de los niños, solicitó la implementación de un taller dirigido a los padres con el propósito de concientizar sobre la importancia de las loncheras saludables.

Por ello, la justificación de este estudio se fundamenta en la necesidad de abordar el problema creciente de hábitos alimenticios poco saludables entre los niños . La presente investigación busca proporcionar evidencia empírica sobre la efectividad de los talleres como estrategia para mejorar la calidad de las loncheras y, por ende, los hábitos alimenticios en la población estudiantil.

El problema central se enfoca en determinar si la participación de los padres de la Institución Educativa Capitán PNP Hugo Grandez en el taller de preparación de loncheras saludables influye significativamente en la adopción de hábitos alimenticios saludables.

Los objetivos de la investigación se centran en identificar la efectividad del taller en los conocimientos y habilidades de los padres para seleccionar y preparar alimentos nutritivos e identificar posibles barreras que puedan afectar la implementación de loncheras saludables en el entorno escolar.

La estructura de la investigación se organizó en varias secciones: I Planteamiento del problema; II Marco teórico; III Hipótesis y variables; IV Diseño metodológico; V Resultados; VI Discusión de resultados; VII Conclusiones; VIII Recomendaciones; IX Referencias Bibliográficas y Anexos.

# I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

## 1.1 Descripción de la realidad problemática

La Organización Mundial de la Salud (OMS) resalta que la obesidad infantil conlleva un mayor riesgo de desarrollar obesidad en la edad adulta, lo que a su vez aumenta la probabilidad de padecer enfermedades crónicas, muerte prematura y discapacidad. Para abordar este problema de salud pública, la OMS ha propuesto una estrategia global centrada en la alimentación, la actividad física y la salud. Esta estrategia busca crear entornos favorables a nivel individual, comunitario, nacional y mundial para reducir los riesgos asociados con la alimentación poco saludable y la falta de actividad física. (3)

A nivel global, al menos uno de cada tres niños experimenta problemas de crecimiento, ya sea por retraso, emaciación o sobrepeso. Además, aproximadamente uno de cada dos niños enfrenta la llamada "hambre oculta", que es la carencia invisible de vitaminas y otros nutrientes esenciales. (1)

Uno de los principales desafíos que afecta tanto al mundo como a nuestro país en la actualidad es la malnutrición infantil, resultado del consumo inadecuado en cantidad y calidad de los alimentos. Este desequilibrio puede llevar a un uso inapropiado de la energía a nivel corporal, afectando el funcionamiento normal y generando problemas nutricionales tanto por deficiencia como por exceso, según un informe de las Naciones Unidas. (4)

En el contexto peruano, se observa un aumento en la tendencia de exceso de peso (sobrepeso u obesidad) en niños de cinco a nueve años, pasando del 24,4% en 2009-2010 al 32,3% en 2013-2014. Factores como cambios en los hábitos alimentarios, consumo de dietas hipercalóricas, mayor ingesta de bocadillos y bebidas azucaradas, junto con la preferencia por alimentos rápidos y la baja actividad física, se asocian al sobrepeso y la obesidad en los escolares. (5)

Los padres tienen una gran influencia en la formación de los hábitos alimentarios de los niños, especialmente durante los primeros años de vida, en

la etapa escolar los niños comienzan a desarrollar cierta autonomía para tomar decisiones sobre su alimentación, especialmente fuera del hogar. (6)

Durante la edad escolar, el consumo de alimentos se ve principalmente influenciado por el refrigerio o lonchera escolar, que puede ser preparada en casa, comprada en tiendas escolares o quioscos. El Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN) establece pautas para la lonchera escolar, la cual debe constituir una comida intermedia entre las principales comidas del niño (desayuno, almuerzo y cena), cubriendo aproximadamente el 10 al 15% de sus necesidades calóricas para el rendimiento físico y mental durante la jornada escolar. Se recomienda que el refrigerio sea fácil de preparar, nutritivo, económico y sabroso, e incluya alimentos de alto valor nutricional con al menos una fruta o verdura, una bebida y un complemento saludable (cereales integrales y legumbres). (7)

Estudios en Ecuador y Perú han revelado que un porcentaje significativo de estudiantes consumen refrigerios de baja calidad (8). Por lo tanto el gobierno peruano abordó este problema al promulgar en Mayo de 2013 Ley No. 30021, conocida como "Ley de Promoción de la Alimentación Saludable en Niños y Jóvenes". El objetivo de la legislación es promover un crecimiento y desarrollo adecuados, promover la actividad física, establecer quioscos y cafeterías de salud en las instituciones de educación primaria en general y monitorear la publicidad, información y otras prácticas de alimentos y refrescos dirigidas a niños y adolescentes. (9)

En la Institución Educativa I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, de la UGEL 02 Rímac, población urbana, se identificó que los escolares llevaban loncheras en condiciones deficientes, contenían alimentos con escaso valor nutritivo, como dulces y comida chatarra. Por lo que la directora explicó que los estudiantes mostraban un bajo interés en adoptar hábitos alimenticios saludables, muchos de ellos asistían sin haber desayunado adecuadamente y enfrentaban dificultades para participar en ejercicios recreativos. Además, algunos niños presentaban obesidad, mientras que otros tenían baja talla y peso para su edad. Por tal motivo se plantea como problema de investigación: ¿Cuál es la eficacia

del taller preparación de loncheras saludables en el aprendizaje de hábitos alimenticios en padres de la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023?

## **1.2 Formulación del problema**

### **1.2.1 Problema general**

¿Cuál es la eficacia del taller preparación de loncheras saludables en el aprendizaje de hábitos alimenticios en padres de la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez , 2023?

### **1.2.2 Problemas específicos**

- ¿Cuál es la eficacia del taller preparación de loncheras saludables en la motivación alimenticia en padres de la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023?
- ¿Cuál es la eficacia del taller preparación de loncheras saludables en la preferencia alimenticia en padres de la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023?
- ¿Cuál es la eficacia del taller preparación de loncheras saludables en la frecuencia alimenticia en padres de la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023?
- ¿Cuál es la eficacia del taller preparación de loncheras saludables en la zona alimenticia en padres de la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023?

## **1.3 Objetivos**

### **1.3.1 Objetivo general**

Determinar la eficacia del taller preparación de loncheras saludables en el aprendizaje de hábitos alimenticios en padres de la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023.

### **1.3.2 Objetivos específicos**

- Identificar la eficacia del taller preparación de loncheras saludables en la motivación alimenticia en padres de la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023.

- Identificar la eficacia del taller preparación de loncheras saludables en la preferencia alimenticia en padres de la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023.
- Identificar la eficacia del taller preparación de loncheras saludables en la frecuencia alimenticia en padres de la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023.
- Identificar la eficacia del taller preparación de loncheras saludables en la zona alimenticia en padres de la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023.

#### **1.4 Justificación**

**Justificación teórica:** El estudio sobre la efectividad del taller "Preparación de Loncheras Saludables" se fundamenta en las siguientes teorías: Teoría de Promoción de la Salud de Nola Pender, Teoría del constructivismo de Vygotsky y la Teoría del Aprendizaje Social de Bandura las cuales contribuyen significativamente al bienestar y desempeño cognitivo de los niños en edad escolar a través del aprendizaje de los padres quienes son los encargados de administrar los alimentos que ellos consumen.

**Justificación social:** La salud nutricional de los niños es una preocupación social compartida y una responsabilidad colectiva. La investigación involucra directamente a los padres de la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, para mejorar la comprensión y práctica en la preparación de loncheras saludables.

**Justificación práctica:** Los resultados obtenidos proporcionarán pautas específicas y orientación práctica para la planificación e implementación de programas educativos similares en otras instituciones educativas. Se espera que la investigación tenga un impacto directo y positivo en la salud y calidad de vida de la comunidad escolar.

## **1.5 Delimitantes de la investigación**

### **1.5.1 Delimitante Teórico**

La investigación se fundamenta en las siguientes teorías: Teoría de la Promoción de la Salud de Nola Pender la cual tienen como objetivo educar a los padres sobre hábitos alimenticios saludables para que puedan aprender la importancia del consumo de alimentos nutritivos para sus niños, Teoría del aprendizaje social de Bandura demuestra que el aprendizaje es mediante la observación e imitación por lo que tener una participación activa de los padres en el taller mejorarían sus conocimientos sobre hábitos alimenticios saludables y estos a su vez servirán como modelos para sus niños.

### **1.5.2 Delimitante Temporal**

La presente investigación adopta un enfoque longitudinal, ya que se llevó a cabo a lo largo de siete sesiones durante los meses de noviembre y diciembre de 2023. Se administró un cuestionario antes de las intervenciones y se concluyó con un post test al finalizar el período de estudio.

### **1.5.3 Delimitante Espacial**

La investigación se realizó en la "I.E. PNP Hugo Grandez" que se encuentra situado en el departamento de Lima, distrito de San Martín de Porres específicamente en la dirección Avenida A MZ C Lote 04-05 con una población urbana y es una institución educativa escolarizada con el código 150103, bajo la supervisión de la UGEL 02 Rímac, según la DRE Lima Metropolitana.

## II. MARCO TEÓRICO

### 2.1 Antecedentes: Internacional y Nacional

#### Antecedentes internacionales

**Arévalo D.** (Ecuador-2021), en su tesis “Influencia de una alimentación sana mediante de la lonchera saludable en el desarrollo académico de los niños de 4 a 5 años del CDI Mi Mundo de Colores (2020-2021)”. **Objetivo:** Indagar sobre el dominio de la alimentación en el proceso de enseñanza aprendizaje y su importancia en el desarrollo escolar de los niños y niñas del nivel inicial. **Metodología:** Investigación de tipo descriptiva y experimental, con una población de 23 educandos. **Resultados:** En la investigación demostraron que la implementación de esta guía ayudó a que las familias reconocieran la importancia de una alimentación saludable y su impacto en el rendimiento académico de los niños. **Conclusión:** Esto sugiere que proporcionar una lonchera saludable puede ser una estrategia eficaz para mejorar el desarrollo académico de los niños en estas edades tempranas. (10)

**Ramirez Z, Peñaloza N, Díaz M.** (Colombia-2019) en la tesis titulada “Identificando hábitos alimenticios saludables a través de las loncheras escolares en los niños y las niñas del grado transición del jardín infantil el Clan de Patolin”, **Objetivo:** Identificar hábitos alimenticios saludables por medio de la artística básica y el juego, incentivando a una buena nutrición y el desarrollo integral de los niños y niñas de transición del Jardín Infantil El Clan Del Patolin. . **Metodología:** Método cualitativo con enfoque etnográfico . **Resultados:** A nivel general se logró identificar y promover hábitos alimenticios saludables por medio de la artística básica y el juego, mejorando algunos hábitos de alimentación, la salud y el desarrollo integral de los niños y las niñas **Conclusión:** El proyecto logró satisfactoriamente todos sus objetivos, evidenciando una conexión significativa con la comunidad educativa y manifestándose en transformaciones observables en las loncheras diarias de los estudiantes. (11)

**Vélez J.** (Colombia-2020) en su tesis: “Análisis de la problemática en las loncheras escolares entre los niños de 2 a 4 años” **Objetivo:** Incrementar la información por medio de una herramienta gráfica que ayude a advertir a los padres sobre las consecuencias que traen consigo los alimentos que sus hijos consumen constantemente en la lonchera y dar una opción de reemplazo a estos. **Metodología:** Es una investigación de corte transversal de análisis observacional. **Resultados:** Este proyecto ayudó a explorar funciones dentro de la profesión lo que ayudó a expandir conocimiento y técnicas de investigación, recolección de datos, comunicación, desarrollo y entendimiento con otras disciplinas desde su punto de vista hacia un mismo tema. **Conclusión:** Se contempla la realización de sesiones dedicadas al uso de alimentos para enfermedades específicas, con el fin de proporcionar alimentos de alto valor nutricional y una sección de recetarios saludables. Para avanzar en la expansión de la aplicación, se requiere una colaboración continua con un nutricionista, quien validaría tanto los alimentos como las recetas propuestas. (12)

**Vera C. et al.** (Ecuador-2023) en el artículo titulado: “Hábitos alimenticios en niños de 4 a 6 años de una Institución Educativa de la provincia de Santa Elena – Ecuador”. **Objetivo:** Determinar los conocimientos que tienen los padres acerca de los hábitos alimenticios de niños de entre 4 a 6 años de la Unidad Educativa Teodoro Wolf del cantón Santa Elena, provincia de Santa - Ecuador. **Metodología:** Se empleó el enfoque cuantitativo, investigación de campo, alcance descriptivo y diseño no experimental. **Resultados:** Entre los resultados se encontró que un gran porcentaje de padres de familia están familiarizados con los hábitos alimenticios adecuados y muestran un rechazo significativo hacia los alimentos ultra procesados. Sin embargo, la mayoría de los padres desconocen los menús escolares de la institución educativa. **Conclusión:** El estudio concluye que, aunque los padres tienen conocimientos sobre hábitos alimenticios saludables, los niños aún pueden consumir alimentos poco nutritivos debido a la falta de control por parte de los progenitores. (13).

**Changotasig A. y Joza M.** (Ecuador-2023) en el artículo titulado: "Estrategias educativas y hábitos alimentarios saludables en los estudiantes de sexto año de la U.E. Dr. José Viliulfo Cedeño Sánchez". **Objetivo:** Investigar sobre los hábitos alimenticios en los estudiantes de sexto año de la U.E. Dr. José Viliulfo Cedeño Sánchez y proponer una estrategia educativa integradora, para fomentar hábitos alimentarios saludables en los estudiantes. **Metodología:** Empleó una variedad de métodos científicos, incluyendo el analítico sintético, inductivo-deductivo, así como métodos empíricos como el análisis documental, la observación y cuestionarios. **Resultados:** Como resultado de estas intervenciones, se observó una mejora significativa en la calidad de vida, así como en el desarrollo físico y mental de los alumnos. Esto indica que las estrategias educativas orientadas hacia la promoción de hábitos alimentarios saludables pueden tener un impacto positivo en el bienestar general de los estudiantes y sus familias. **Conclusión:** La estrategia educativa logró concientizar tanto a alumnos como a familias sobre la importancia de los hábitos alimentarios saludables. También, esta estrategia ayudó a fortalecer el conocimiento y las habilidades necesarias para desarrollar nuevos hábitos alimentarios. (14)

### **Antecedentes nacionales**

**Tarqui C., Álvarez D.** (Perú-2018) en el artículo titulado "Prevalencia de uso de loncheras saludables en escolares peruanos del nivel primario", **Objetivo:** Determinar la prevalencia de loncheras saludables en escolares peruanos del nivel primario. **Metodología:** Estudio transversal que incluyó a 8,185 escolares de colegios públicos y privados. **Resultados:** El 58.7% (IC 95%: 56.5; 61.0) hacía uso de loncheras. La incidencia de loncheras consideradas saludables fue del 5.4% (IC 95%: 4.6; 6.3). Analizando según la ubicación residencial, el 6.3% de los niños en áreas urbanas llevaban loncheras saludables, en contraste con el 0.8% en zonas rurales. A nivel departamental, se destacaron Arequipa (13.6%), Moquegua (9.4%), Tacna (9.3%), Lima (7.5%), y Lambayeque (6.5%) con las prevalencias más altas de loncheras saludables. **Conclusión:** Los resultados muestran que la presencia de loncheras saludables entre los alumnos peruanos es considerablemente baja. (7)

**Navarro S.** (Tumbes-2019) en su tesis titulada: "Lonchera escolar y estado nutricional en los preescolares de la Institución Educativa Estatal 009 "Jesús de la Divina Misericordia" e Institución Educativa Privada "Niño Jesús", Tumbes, 2019", **Objetivo:** Determinar la relación entre la lonchera escolar y el estado nutricional en 50 preescolares de la Institución Educativa estatal Jesús de la Divina Misericordia y la Institución Educativa Privada Niño Jesús. **Metodología:** Enfoque cuantitativo de tipo correlacional y prospectivo, con un diseño no experimental y de corte transversal. **Resultados:** Se encontró que el 52% (13) y el 40% (10) de las instituciones públicas y privadas, respectivamente, presentaban loncheras no saludables y un estado nutricional de bajo peso. Además, solo el 40% y el 20% de ambas instituciones presentaban un Índice de Masa Corporal (IMC) normal a pesar de tener una lonchera no saludable. El estudio también reveló que el consumo de alimentos energéticos, protectores y reguladores era frecuente y poco frecuente en ambos grupos, y que había divergencias en el estado nutricional, con bajo peso en los niños de instituciones públicas y sobrepeso en los niños de la institución privada. **Conclusiones:** La investigación concluyó que no existía significancia estadística para establecer la relación entre las loncheras escolares y el estado nutricional, con valores de (p valor  $0.664 > 0.05$  y p valor  $0.134 > 0.05$ ). (15)

**Sarango F.** (Tumbes-2022) en su tesis: "Lonchera escolar y hábitos alimentarios en alumnos de la I.E. 008 San Juan de la Virgen, Tumbes 2022", **Objetivo:** Determinar la relación que existe entre lonchera escolar y hábitos alimentarios en alumnos de la I.E 008 San Juan de la Virgen, Tumbes 2022. **Metodología:** Enfoque cuantitativo de tipo básico, diseño correlacional, no experimental. **Resultados:** El resultado predominante se encuentra en el nivel de "no estoy seguro" con un rango del 41.25%, y en el nivel de "algunas veces" con un rango del 52.50%. Para determinar la normalidad de los datos, se utilizó la prueba de Kolmogórov-Smirnov con un valor de significancia menor a 0.05, y se empleó el estadístico de Rho de Spearman. **Conclusión:** Existe una relación significativa entre la lonchera escolar y los hábitos alimentarios en los alumnos de la Institución Educativa 008 San Juan de la Virgen, Tumbes 2022. (16)

**Leon E.** (Atabamba-2022) en su tesis: "Efectividad de una intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables en las madres de niños de edad preescolar de la Institución Educativa Inicial N° 25 - Antabamba, 2022". **Objetivo:** Determinar la efectividad de una intervención educativa sobre la preparación de loncheras saludables en las madres de niños de edad preescolar de la Institución Educativa Inicial N° 25 - Antabamba. **Metodología:** Descriptiva, preexperimental. **Resultados:** Una parte significativa de la población poseía poco o ningún conocimiento sobre el mantenimiento adecuado de la lonchera antes de recibir educación. Más del 54% estaban en el grado bajo, con un 24% en el medio y solo el 22% alcanzando altos honores. **Conclusión:** El trabajo con madres en edad preescolar ha demostrado ser eficaz. Entienden la importancia de proporcionar a sus hijos almuerzos saludables para llevar. Otro beneficio de este trabajo es que hacen crecer más a sus hijos. (17)

**Fernández E.** (San Ignacio-2018), en su tesis titulada "Hábitos de higiene y alimentación a través de loncheras saludables en los alumnos de la Institución Educativa Pública Inicial N° 125". **Objetivo:** Desarrollar hábitos de higiene y alimentación en los niños y niñas en la Institución Educativa Inicial N° 125. **Metodología:** La muestra fue tomada a una población de 320 estudiantes, utilizando como técnica la observación y como instrumentos la ficha de observación. **Resultados:** Los resultados de estas prácticas positivas se manifiestan en la comunidad educativa a través del desarrollo de hábitos de higiene y alimentación en los niños y niñas, incluyendo el consumo de loncheras saludables, así como prácticas como el consumo de agua segura, cepillado de dientes y lavado de manos. **Conclusión:** Se observa que las maestras han implementado nuevos enfoques pedagógicos en su labor docente, planificando actividades y utilizando materiales de la comunidad. Además, los padres de familia también participan activamente en las actividades diarias, convirtiéndose en aliados estratégicos que contribuyen al éxito de las actividades programadas, lo que influye positivamente en los procesos de aprendizaje de los alumnos. (18)

## 2.2 Bases teóricas

### A. Teorías de enfermería

**Teoría de la Promoción de la Salud de Nola Pender:** En su Teoría de la Promoción de la Salud, señala que las personas transforman sus conductas promotoras de salud, como son los hábitos alimenticios, para alcanzar el estado deseado de salud. Además, esta teoría se centra en la capacidad percibida y la valoración de las personas hacia la adopción de conductas saludables que son modificados por las características situacionales, personales e interpersonales, lo cual resulta en la participación de conductas favorecedoras de salud, cuando existe una enseñanza para la acción. (19)

La presente investigación se relaciona a la antes mencionada teoría debido a que se enfocó en aumentar el nivel de conocimiento de los padres sobre preparación de loncheras saludables a través de la participación activa en las sesiones educativas impartidas. De esta manera los padres tienen la confianza para preparar loncheras saludables y saben lo importante y beneficioso que es para su salud. Asimismo, se tiene en cuenta que tanto los conocimientos como conductas se vieron modificadas al tener un reforzamiento que ayude a un adecuado desarrollo con sus distintas áreas, como se muestra en la teoría de enfermería de Nola Pender. (19)

### B. Teorías de Aprendizaje:

**Teoría del Aprendizaje Social (Bandura, 1977):** Destaca la influencia del entorno y de modelos a seguir en la adopción de comportamientos. En el contexto de esta investigación, la observación y participación activa en el taller proporcionan oportunidades para la adquisición de conocimientos y habilidades relacionadas con hábitos alimenticios saludables, a su vez los padres participan como modelos de comportamientos alimenticios saludables al aprender a preparar loncheras nutritivas para sus hijos. (20)

**Teoría del Constructivismo (Vygotsky, 1978):** Desde la perspectiva del constructivismo, el aprendizaje es un proceso activo en el cual los individuos no solo reciben información, sino que también la procesan, la relacionan con sus

experiencias previas y la aplican en diferentes contextos. Durante este proceso, las personas construyen su propio conocimiento a través de la interacción con su entorno. El taller de preparación de loncheras saludables se alinea con esta teoría al proporcionar un espacio de aprendizaje participativo. Los padres, al involucrarse en la planificación y elaboración de loncheras saludables, construyen su conocimiento sobre hábitos alimenticios beneficiosos para sus hijos. (21)

Se busca que la participación en el taller genere un cambio positivo en la planificación y elaboración de las loncheras, contribuyendo a hábitos alimenticios más saludables. También, el aprendizaje de hábitos alimenticios saludables se sitúa en la intersección de las teorías del aprendizaje social y el constructivismo. Además, la participación activa de los padres, el aprendizaje experiencial y la promoción del cambio de comportamiento se entrelazan para formar el proceso de aprendizaje en el contexto específico del taller de preparación de loncheras saludables. (22)

Este marco conceptual proporciona la base teórica y conceptual necesaria para abordar la investigación sobre la efectividad del taller en la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, ofreciendo una comprensión integral de los procesos de aprendizaje y cambio de comportamiento relacionados con los hábitos alimenticios saludables.

### **2.3 Marco conceptual**

Se fundamenta en teorías y conceptos clave que proporcionan la base teórica y contextual para comprender la efectividad del taller de preparación de loncheras saludables y su impacto en el aprendizaje de hábitos alimenticios en padres de la Institución Educativa Capitán PNP Hugo Grandez.

#### **A. Taller educativo:**

Un taller educativo se define como una estrategia pedagógica diseñada para facilitar la adquisición de conocimientos, habilidades o destrezas de manera práctica y participativa. Es un espacio de aprendizaje interactivo que difiere de la enseñanza tradicional, fomenta la participación activa de los asistentes.

Según Rodrigo (22), los talleres educativos promueven la construcción del conocimiento a través de la experiencia directa y el diálogo, permitiendo a los participantes aplicar lo aprendido en situaciones concretas. Este enfoque pedagógico se alinea con la teoría del constructivismo, que destaca la importancia de la interacción social en el proceso de aprendizaje. (23)

Aquí hay una guía general sobre cómo diseñar y llevar a cabo un taller educativo:

- Definir los objetivos del taller: Antes de planificar cualquier aspecto del taller, debes tener claro qué objetivos educativos deseas lograr. ¿Qué habilidades o conocimientos deben adquirir los participantes al final del taller?
- Identificar el público objetivo: Determina quiénes serán los participantes del taller. Considera su nivel de conocimiento previo, sus necesidades y sus expectativas.
- Seleccionar un formato y duración: Decide si el taller será presencial u online. Establece la duración del taller de acuerdo con los objetivos y las necesidades de los participantes.
- Diseñar el contenido del taller: Crea un programa detallado que incluya temas, actividades, ejercicios y recursos. Divide el contenido en segmentos para mantener a los participantes comprometidos y asegurarte de que se cubran todos los puntos clave.
- Preparar materiales y recursos: Reúne todos los materiales necesarios, como presentaciones, folletos, hojas de ejercicios, herramientas tecnológicas, pizarras, marcadores, etc.
- Promoción y registro: Si es necesario, promociona el taller y permite que los participantes se registren. Esto te ayudará a planificar el tamaño del grupo y garantizar una experiencia eficaz. (24)

**a) Estructura del taller:** Un taller puede estructurarse de la siguiente manera:

- Introducción: Comienza con una presentación que explique los objetivos del taller y cómo se llevará a cabo.
- Contenido principal: Imparte la información y las habilidades planificadas

utilizando métodos interactivos como discusiones grupales, ejercicios prácticos, demostraciones y ejemplos concretos.

- Preguntas y respuestas: Fomenta la participación y la clarificación de dudas.
- Actividades prácticas: Proporciona ejercicios prácticos para que los participantes apliquen lo aprendido.
- Resumen: Resume los puntos clave y refuerza los objetivos del taller.
- Evaluación: A través de encuestas o discusiones grupales.
- Retroalimentación: Recopila comentarios de los participantes al final del taller para reforzar su efectividad.
- Seguimiento: Si es relevante, proporciona recursos adicionales o seguimiento después del taller para que los participantes puedan seguir desarrollando sus habilidades o conocimientos.
- Documentación: Si es posible, registra el taller o toma notas durante la sesión para crear un documento resumen que los participantes puedan llevarse como referencia.
- Mantén la participación activa: Anima a los participantes a hacer preguntas, compartir sus experiencias y colaborar entre ellos.
- Flexibilidad: Siempre ten en cuenta que los participantes pueden tener diferentes estilos de aprendizaje y necesidades individuales. Adapta el taller según sea necesario para satisfacer esas necesidades. (25)

**b) Contenidos del taller educativo.** El taller educativo de la presente investigación estará constituido por 7 sesiones de aprendizaje, las cuales se detallan a continuación. (26)

**Conceptualización de loncheras saludables:** Se refiere a la comprensión y definición de la composición nutricional adecuada de las comidas que los individuos, en este caso, niños de nivel primario, deben llevar en sus loncheras para promover un estilo de vida saludable. Involucra la selección de alimentos equilibrados y nutritivos que satisfagan las necesidades nutricionales específicas de los niños, considerando factores como vitaminas, minerales, proteínas y carbohidratos, mientras se minimizan los componentes poco saludables como azúcares y grasas saturadas. (27)

**Hábitos Nutricionales en niños de nivel primario:** Se centra en los patrones alimentarios y comportamientos relacionados con la alimentación de los niños en la etapa de educación primaria. Incluye la observación y evaluación de qué alimentos consumen con regularidad, las porciones que ingieren, la frecuencia de comidas y meriendas, así como la relación entre la dieta y factores como el rendimiento académico y la salud general. (28)

**Alimentación saludable en niños escolares:** La alimentación saludable en niños escolares abarca la promoción de una dieta equilibrada y nutritiva dentro del entorno escolar. Incluye iniciativas para proporcionar opciones alimenticias saludables en las cafeterías escolares, educar a los estudiantes sobre elecciones alimenticias adecuadas y fomentar un ambiente que respalde hábitos alimenticios saludables durante su tiempo en la institución educativa. (28)

**Anemia, sobrepeso y desnutrición:** Se enfoca en las condiciones de salud relacionadas con la nutrición en los niños, específicamente la anemia, el sobrepeso y la desnutrición. Involucra la identificación y comprensión de los factores que contribuyen a estas condiciones, así como estrategias para prevenirlas o abordarlas de manera efectiva. (27)

**Higiene en la Preparación de las Loncheras Saludables:** Se refiere a la atención y prácticas adecuadas de higiene durante el proceso de preparación de alimentos destinados a las loncheras de los niños. Incluye medidas para prevenir la contaminación de los alimentos, garantizando la seguridad y salud de los niños que consumirán dichas comidas. (27)

**Preparación de Loncheras Saludables:** Implica el proceso práctico de seleccionar, combinar y preparar alimentos que cumplan con los criterios de una lonchera saludable. Incluye la planificación de comidas equilibradas, la elección de ingredientes nutritivos y variados, así como la consideración de las preferencias individuales y restricciones dietéticas. (27)

**Retroalimentación de lo Aprendido:** La retroalimentación de lo aprendido aborda la evaluación y análisis de la efectividad de las intervenciones educativas, como talleres o programas relacionados con loncheras saludables. Involucra la recopilación de comentarios y observaciones sobre el conocimiento adquirido por los participantes, permitiendo ajustes y mejoras en futuras iniciativas. (11)

**c) Hábitos Alimenticios:** Se refieren a las conductas adquiridas por los niños a través de la repetición de acciones relacionadas con la selección, preparación y consumo de determinados alimentos. (18)

En resumen, los talleres educativos se rigen como espacios dinámicos y participativos, basados en la práctica, la colaboración y la construcción colectiva de conocimiento. Esta modalidad de aprendizaje se fundamenta en teorías educativas contemporáneas que destacan la importancia de la experiencia, la interacción y la aplicación práctica en el proceso formativo. (18)

## **B. Lonchera**

Una lonchera se concibe como un conjunto de alimentos diseñado para proporcionar a los escolares la energía y los nutrientes necesarios. Por ello, su objetivo es cumplir con las recomendaciones nutricionales, mantener niveles apropiados de rendimiento físico e intelectual, y promover un adecuado crecimiento y desarrollo durante esta etapa crucial. Además, es importante destacar que la lonchera escolar no reemplaza las tres comidas principales, sino que constituye una adición a las mismas. Representa aproximadamente del 10 al 15% del valor calórico total ingerido en el día, equivalente a unas 150 a 350 Kcal, dependiendo de la edad, peso, talla y actividad física del estudiante. La distribución de la lonchera puede realizarse a media mañana o media tarde, según la duración de la jornada escolar. (10)

En lo que respecta a la preparación de la lonchera, el Dr. Meyer Magarici la describe como una "cajita portadora de alimentos" que ayuda a mantener una dieta equilibrada y nutritiva. Debe incluir alimentos energéticos, reguladores y constructores. Su función principal es garantizar un suministro adecuado de nutrientes durante el día escolar, proporcionar alimentos nutritivos que sean atractivos para el niño y fomentar hábitos saludables de alimentación. Se sugiere

evitar alimentos viscosos o adherentes, así como pan dulce y golosinas, especialmente en niños de 2 a 5 años. La preparación de alimentos debe ser sencilla, dando preferencia a técnicas de cocción como el cocido y el asado, y se aconseja moderar el consumo de sal. (10)

Cuando los niños ingresan al jardín a los 2 años, experimentan no solo cambios significativos en su rutina afectiva y social, sino también en su alimentación. Además, la lonchera juega un papel crucial en la dieta diaria del niño desde esta temprana etapa, siendo fundamental para asegurar un equilibrio nutricional y proporcionar la energía necesaria para las actividades diarias. (29)

### **Contenido básico de una lonchera saludable:**

Es aquella que contiene alimentos que proporcionan los nutrientes necesarios y que no representan riesgos para la salud. Desde el punto de vista nutricional, estará compuesta por una variedad de alimentos que incluyan fuentes de energía, elementos constructores y reguladores, además de líquidos para mantener una hidratación adecuada. (11)

- a) **Alimentos energéticos:** Estos alimentos proveen la energía que los niños necesitan. En este grupo se incluyen los carbohidratos y las grasas en general, destacando la importancia de los carbohidratos complejos que contienen fibra. Algunos ejemplos son el pan (blanco e integral), hojuelas de maíz, avena, maíz, así como alimentos ricos en grasas como el maní, las pecanas, la palta y las aceitunas.
- b) **Alimentos constructores:** Contribuyen a la formación de tejidos, como músculos, órganos y masa ósea, así como de fluidos como la sangre. Este grupo incluye proteínas de origen animal y vegetal, con un énfasis en las proteínas animales debido a su mayor calidad nutricional y su mejor aprovechamiento por el organismo en crecimiento. Ejemplos de alimentos constructores son los derivados lácteos (yogurt, queso), huevos, carnes, entre otros.
- c) **Alimentos reguladores:** Estos alimentos proporcionan las defensas que los niños necesitan para combatir enfermedades. Se encuentran en este

grupo las frutas (como naranjas, manzanas, peras, etc.) y las verduras (como zanahorias, lechugas, brócoli, etc.).

- d) **Líquidos:** Es importante incluir agua y preparaciones naturales como refrescos de frutas (refresco de manzana, piña, maracuyá, limonada, naranjada, etc.), cocimientos de cereales (cebada, avena, quinua, etc.), infusiones (manzanilla, anís, etc., excepto té), evitando agregar demasiada o ninguna cantidad de azúcar. (11)

### **Características de una lonchera saludable**

De acuerdo a, Ramírez, et al. (11):

- **Inocuidad:** Es fundamental manipular todos los alimentos con extrema precaución para evitar que se conviertan en agentes contaminantes. Asimismo, es importante seleccionar envases adecuados que no comprometan la calidad de los alimentos durante el horario escolar.
- **Practicidad:** La preparación de los alimentos debe ser rápida y sencilla, asegurándose de que se coloquen en la lonchera en condiciones óptimas. Los recipientes utilizados deben ser herméticos e higiénicos para facilitar su transporte por parte de los niños.
- **Variedad:** Fomentar el consumo de alimentos saludables y nutritivos se logra mejor mediante la creatividad y la diversidad en las presentaciones, incluyendo diferentes colores, texturas y combinaciones. Por lo tanto, es importante planificar la lonchera con anticipación para garantizar una selección completa de alimentos y así enviar una lonchera saludable.

### **C. Hábitos alimentarios**

Los hábitos alimenticios se refieren a las conductas adquiridas por los niños a lo largo de su vida que influye en su alimentación y está influenciada por diversas condiciones ambientales, sociales, económicas, y religiosas-culturales. Esto incluye el tipo de alimento consumido, sus preparaciones, combinaciones, adquisiciones, así como el momento, el lugar y con quién se consumen estos alimentos. (30)

Además, se considera como un conjunto de comportamientos y actitudes que las personas tienen durante la ingesta de alimentos, y que deben proporcionar los nutrientes necesarios para proveer suficiente energía al cuerpo para llevar a cabo las actividades diarias. Estos hábitos alimenticios están relacionados con las características económicas, sociales y culturales de las personas. (30)

### **Dimensiones de los hábitos alimenticios:**

**Motivación alimenticia:** Se refiere a los factores y razones que impulsan las elecciones de alimentos de un individuo. Proviene principalmente de los padres, quienes tienen la responsabilidad de fomentar hábitos alimenticios saludables en sus hijos, lo que influirá en su futuro bienestar. Esto implica animar a los niños en la alimentación a través de la presentación y preparación adecuada de alimentos como verduras, frutas y licuados, lo que puede ayudar a evitar el rechazo de estos alimentos por parte de los niños. (30)

**Preferencia alimenticia:** Se centra en los gustos y aversiones individuales hacia ciertos alimentos. Incluye las elecciones basadas en el sabor, la textura, el aroma y las experiencias previas con determinados alimentos. Comprender las preferencias alimenticias es esencial para diseñar dietas y recomendaciones asegurándose de incluir carbohidratos, fibra, proteínas y minerales que fortalezcan su sistema inmunológico que sean más aceptables y sostenibles para cada individuo. (30)

**Frecuencia alimenticia:** Se relaciona con la cantidad de veces al día que el niño recibe alimentos. Se recomienda que consuma cinco comidas al día, que incluyan desayuno, merienda, almuerzo, merienda y cena. El número de comidas al día influye en el equilibrio calórico y en la regulación del apetito, impactando así en la salud general. Además, estas comidas deben planificarse de manera complementaria con las que se ofrecen en la escuela.

**Zona alimenticia:** Se refiere al lugar donde se proporcionan los alimentos a los niños. El entorno más confiable es el hogar, mientras que lugares como la

escuela, puestos ambulantes o restaurantes pueden ser menos confiables debido a la falta de control sobre el proceso de preparación de los alimentos. El lugar de consumo puede afectar tanto la calidad de la comida como la experiencia alimentaria en sí, y también puede influir en la socialización y en la disponibilidad de opciones saludables, es importante estar atentos a asegurarse de que el niño esté recibiendo una nutrición adecuada más allá de simplemente observar que esté comiendo. (30)

#### **D. Rol de la enfermera**

Según la tesis desarrollada por San José M., la enfermera desempeña un papel esencial en la promoción de hábitos alimenticios saludables entre los estudiantes de educación primaria. Su rol abarca una amplia gama de responsabilidades, siendo la educación nutricional uno de los aspectos más destacados. A través de la impartición de información sobre una dieta equilibrada, los grupos alimenticios y la importancia de nutrientes específicos, la enfermera contribuye a mejorar la comprensión de los alumnos sobre la alimentación y su impacto en la salud. (31)

Además de la educación, la enfermera realiza evaluaciones de salud periódicas para detectar posibles problemas relacionados con la nutrición. Estas evaluaciones ayudan a identificar deficiencias nutricionales, problemas de peso y otros trastornos alimenticios. La enfermera trabaja en estrecha colaboración con otros profesionales de la salud para abordar estas preocupaciones y proporcionar intervenciones adecuadas. (31)

La promoción de programas escolares orientados a una alimentación saludable también forma parte del quehacer de la enfermera. Desde la planificación de menús escolares balanceados hasta la organización de actividades que fomenten hábitos alimenticios saludables, contribuye a crear un entorno propicio para elecciones de alimentos nutritivos. (31)

La colaboración con padres y docentes es otra faceta importante de su trabajo. La enfermera proporciona recursos educativos, organiza charlas informativas y ofrece pautas prácticas para la preparación de loncheras y meriendas

saludables. Esta interacción fortalece la conexión entre el entorno escolar y el hogar, asegurando un enfoque integral en la promoción de hábitos alimenticios saludables. (31)

### **E. Requerimiento nutricional en niños**

La nutricionista de EsSalud, Rosario Soto Chávez, "Es fundamental comprender que la lonchera no debe considerarse como un sustituto del desayuno, almuerzo o cena diarios, sino más bien como un complemento nutricional". Su propósito principal es mantener a los escolares alerta en clase y favorecer la asimilación de conocimientos. Además, las pautas para preparar una lonchera nutritiva son sencillas y económicamente accesibles. Según Soto enfatiza que la regla fundamental consiste en incluir elementos de los tres grupos de alimentos esenciales para una vida saludable: Energéticos, Formadores y Reguladores o Protectores. Además, destaca la importancia de mantener una higiene estricta y de preparar todos los alimentos en casa. (32).

En cuanto al aporte nutricional, las loncheras escolares deben cumplir con proporcionar entre el 10% y el 15% de las recomendaciones dietéticas diarias, lo que equivale a unas 1,000 calorías. Superar esta cantidad puede resultar en un esfuerzo digestivo excesivo, lo que podría provocar somnolencia en el niño durante las clases, según advierte la especialista. Es crucial adaptar el contenido de la lonchera a la edad del estudiante; por ejemplo, un niño en la etapa inicial (entre 2 y 5 años) requiere alrededor de 120 calorías. (32)

### **F. Educación para la salud**

El Ministerio de Salud y el Ministerio de Educación han estado promoviendo políticas y creando alianzas a favor de la salud, con la finalidad de ayudar a las personas a tomar decisiones sanas. Esto se realiza con la intención de mejorar el desarrollo integral de las personas, a través de fortalecer las condiciones que les permitirán adoptar mejores prácticas en relación con su salud. (6)

El proceso de promoción de la salud consiste en proveer a las personas, familias y comunidades de los medios necesarios para que mejoren su salud. Este proceso se enfoca en desarrollar habilidades y crear mecanismos políticos,

organizativos y administrativos que le permitan a la población tener un mayor control sobre su salud y mejorarla. (6)

Por ello, la educación para la salud es un proceso sociocultural continuo en el que las personas se desarrollan para su propio beneficio y el de la sociedad participando activa y conscientemente en el aprendizaje que se logra a través de la interacción en el campo de la educación. Esto incluye desarrollar las competencias y habilidades sociales y personales necesarias para iniciar intervenciones destinadas a mejorar la salud individual y crear oportunidades de acción en las comunidades para lograr cambios que beneficien la salud colectiva. (32)

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Educación para la Salud abarca las oportunidades de aprendizaje deliberadamente diseñadas para facilitar la comunicación con el fin de mejorar la comprensión de la salud, promoviendo la alfabetización sanitaria, el aumento del conocimiento y el desarrollo de habilidades personales que contribuyan al bienestar tanto individual como comunitario. Esta disciplina se considera una herramienta crucial para fomentar la salud y prevenir enfermedades, y constituye un componente fundamental de la atención médica integral. Su propósito es crear entornos propicios y servir como un medio esencial para fomentar estilos de vida saludables mediante la adopción de conductas beneficiosas para la salud. (29)

En el nivel primario de atención, donde los individuos tienen su primer contacto con el sistema de salud, es esencial priorizar la implementación de la educación para la salud. Esta acción se enfoca en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades, especialmente dirigida a la población que se encuentra en buen estado de salud. El objetivo es fomentar su participación en la identificación de problemas de salud y en la toma de decisiones relacionadas con su bienestar, otorgándoles responsabilidad sobre su propia salud.

#### **2.4 Definición de términos básicos**

- a) Lonchera saludable:** Se refiere a la comprensión y definición de la composición nutricional adecuada de las comidas que los individuos, en

este caso, niños de nivel primario, deben llevar en sus loncheras para promover un estilo de vida saludable. Involucra la selección de alimentos equilibrados y nutritivos que satisfagan las necesidades nutricionales específicas de los niños, considerando factores como vitaminas, minerales, proteínas, y carbohidratos, mientras se minimizan los componentes poco saludables como azúcares y grasas saturadas. (9)

**b) Hábitos alimenticios:** Se refieren a las conductas adquiridas en las personas a través de la repetición de acciones relacionadas con la selección, preparación y consumo de determinados alimentos. (30)

### **III. HIPÓTESIS Y VARIABLES**

#### **3.1 Hipótesis**

##### **Hipótesis general**

Existe eficacia en el taller preparación de loncheras saludables en el aprendizaje de hábitos alimenticios en padres de la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023.

##### **Hipótesis específicas**

- El taller preparación de loncheras saludables es eficaz en la motivación alimenticia en padres de la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023.
- El taller preparación de loncheras saludables es eficaz en la preferencia alimenticia en padres de la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023.
- El taller preparación de loncheras saludables es eficaz en la frecuencia alimenticia en padres de la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023.
- El taller preparación de loncheras saludables es eficaz en la zona alimenticia en padres de la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023.

### 3.1.1 Operacionalización de la variable

Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Indices/Items	Método	Técnica
Según Cervera et al. (2022), los hábitos alimenticios son aquellos procesos por el cual un individuo selecciona sus alimentos, de acuerdo a la disponibilidad y al aprendizaje obtenido de su entorno, influenciados a su vez por factores socioculturales, psicológicos, geográficos y socioeconómicos.	Los hábitos alimenticios son acciones repetitivas que la persona realiza con relación a su alimentación que está sujeto al entorno y factores sociales.	Motivación alimenticia	Presentación de la composición de la lonchera	1, 3, 4,5,20	Hipotetico - Deductivo	Encuesta  <b>Instrumento:</b> Cuestionario de elaboración propia
		Preferencia alimenticia	Carbohidratos Proteínas Vitaminas y minerales Grasas	2, 12, 13, 14,15, 16		
		Frecuencia alimenticia	Desayuno Almuerzo Meriendas Cena	6, 7, 8, 9, 10,11		
		Zona alimenticia	Casa Colegio Restaurantes Carretilla	17, 18, 19		

## **IV. METODOLOGÍA DEL PROYECTO**

### **4.1 Diseño metodológico**

La actual investigación se enmarcó en un enfoque cuantitativo de naturaleza longitudinal ya que implica la realización de dos mediciones, tanto antes como después del proceso, dado que se busca cuantificar su impacto. Además, esta investigación se clasifica como de nivel aplicativo, ya que su objetivo principal es abordar y resolver problemáticas relacionadas con los hábitos alimenticios en el contexto de una institución educativa. (33)

El diseño de investigación propuesto se adscribe al tipo preexperimental. Esto implica la administración de un estímulo o tratamiento a un grupo específico, seguido por la medición de una o más variables para evaluar el impacto en el nivel del grupo en dichas variables. Además, para llevar a cabo este estudio, se utilizará como instrumento de evaluación el Pre y Post Test para determinar el efecto del tratamiento en las variables seleccionadas. El pre test se llevará a cabo antes de la administración del estímulo o tratamiento, mientras que el post test se realizará después de dicho tratamiento, permitiendo así comparar los resultados y evaluar el cambio provocado por la intervención.

Siguiendo la conceptualización de Hernández y Mendoza, el diseño de estudio se concibe como el plan estratégico desarrollado con el objetivo de recabar la información necesaria para abordar la pregunta de investigación de manera efectiva. La propuesta metodológica contempla la implementación de una encuesta sobre la preparación de loncheras saludables y los hábitos alimentarios. Se planea administrar esta encuesta antes del taller, realizar el taller y, posteriormente, aplicar la misma encuesta una vez más. Este enfoque permitirá evaluar la variación cognitiva en relación con la preparación de loncheras saludables antes y después del

taller, brindando así información valiosa sobre el impacto de la intervención.  
(34)

Su diagrama es:

GE: O<sub>1</sub>      X      O<sub>2</sub>

Donde: G.E: Grupo Pre-experimental

O<sub>1</sub>: Pre Test

O<sub>2</sub>: Post Test

X: Manipulación de la variable independiente (taller de preparación de loncheras saludables)

#### **4.2 Método de investigación**

En función al método general se consideró al método científico puesto que es el que más se ajusta a la mayoría de las investigaciones de tesis, ya que sistematiza la investigación. (33)

Respecto a los métodos específicos, la presente investigación considerará el método hipotético-deductivo ya que nos permite llegar a nuevas conclusiones y predicciones empíricas, las que a su vez son sometidas a verificación. Este método se aplica en el análisis y construcción de las teorías científicas, posibilitando la sistematización del conocimiento científico, al ser deducido de un número limitado y preciso de principios e hipótesis. (33)

#### **4.3 Población y muestra**

**Población:** De acuerdo a la definición de Sánchez y Reyes la población es “todos los miembros de cualquier clase bien definida de personas, eventos u objetos”. (34)

En ese sentido, la población estará compuesta por toda la población de padres de familia de la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, que asciende a un total de 76 padres de familia.

**Muestra:** La muestra es, un subgrupo de la población. Un subconjunto de elementos que pertenecen a este conjunto definido en sus características al que llamamos población. En ocasiones es difícil medir toda una población por lo que busca tener una muestra representativa de la población. (34)

Para determinar la muestra se utilizará el muestreo por conveniencia, que pertenece al muestreo no probabilístico, se eligió esta técnica debido a que somos conscientes de que la participación de los padres será voluntaria.

**Criterio de Inclusión:** Se trabajó con todos los padres de familia asistentes con un mínimo de asistencia del 70% a los talleres programados de manera voluntaria y en coordinación con la dirección de la institución.

**Criterio de Exclusión:** Se discriminó a los padres que no quisieron desarrollar el cuestionario de manera voluntaria. Asimismo, si un padre tiene dos o más hijos en la institución su asistencia será solo por uno de ellos.

La muestra finalmente quedó:

**Tabla 1.** Distribución de la muestra final

<b>Asistencia</b> <b>Población</b>	<b>Taller</b> <b>1</b>	<b>Taller</b> <b>2</b>	<b>Taller</b> <b>3</b>	<b>Taller</b> <b>4</b>	<b>Taller</b> <b>5</b>	<b>Taller</b> <b>6</b>	<b>Taller</b> <b>7</b>	<b>Muestra</b>
76	68	68	68	66	66	66	68	68

#### **4.4 Lugar del estudio y período desarrollado**

El estudio se realizó en la Institución Educativa Capitán PNP Hugo Grandez, ubicada en la Avenida A Mz C Lote 04-05, en el distrito de San Martín de Porres, en el 2023. Esta institución educativa forma parte de la UGEL Rímac 02 (ver anexo 6).

## **4.5 Técnicas e instrumentos para la recolección de la información**

### **Técnica:**

Esta fue una encuesta de Pre – Post Test, diseñada para recopilar datos significativos. Las observaciones se realizarán de manera estructurada, con restricciones impuestas al observador para mejorar la precisión y objetividad en el estudio del fenómeno de interés.

Siguiendo la perspectiva de Morgan y Koger, la entrevista se concibe como una conversación con un propósito, este proceso participativo implica la interacción en diversos aspectos de la comunicación, que van más allá de simplemente hablar y escuchar. Incluye la consideración de elementos como la postura corporal, las expresiones faciales y otros comportamientos comunicativos. (35)

Dentro de la investigación se vió por conveniente aplicar el pre test al inicio del primer taller sobre preparación de loncheras saludables, inmediatamente después inició la presentación de las exponentes.

El Post Test se entregó inmediatamente después de haber concluido con todos las sesiones previstas y presentado por las exponentes.

El instrumento previamente validado es aplicado a los padres y posteriormente evaluado, el tiempo que se le dió a cada padre fue de 10 a 15 minutos.

### **Instrumento:**

Para la recolección de datos, se empleó un cuestionario compuesto por 20 preguntas diseñado para ser respondido por 58 padres de familia y 10 apoderados de niños de primero a sexto grado. Además, el análisis de la participación en el taller se llevó a cabo considerando las preguntas relevantes, asignando 1 punto por respuesta correcta y 0 puntos por respuesta incorrecta. La puntuación para los aprobados variaba entre 11 y 20 puntos, mientras que para los no aprobados oscilaba entre 0 y 10

puntos. La evaluación de los instrumentos utilizados fue realizada por personal profesional de la salud. Carrasco señaló que, al crear el cuestionario, se tuvieron en cuenta los cambios en las preguntas de investigación, sin embargo, no se descuidaron los indicadores y dimensiones establecidos por los supuestos y objetivos. (36)

Las actividades se realizaron mediante una serie de 7 sesiones centrados en la creación de loncheras saludables. Se promovió activamente la participación de los padres, y los investigadores proporcionaron todos los materiales, videos y recursos esenciales para potenciar las habilidades de los padres en la preparación de loncheras saludables. Después de cada sesión, se realizó una evaluación para medir el nivel de conocimientos adquiridos por los participantes.

#### **Juicio de expertos:**

Se usa para constatar la validez de los ítems, consistente en preguntar a personas expertas en el dominio que miden los ítems, sobre su grado de adecuación a un criterio determinado. El experto o juez evalúa de manera independiente la relevancia, coherencia, suficiencia y claridad con la que están redactados los ítems o reactivos. (34)

Codificación de los jueces:

1. Lic. Monzon Palomino Isabel
2. Dra. Valderrama Ríos Olga
3. Lic. Polo Sierra Jesica
4. Lic. Gonza Campos Regina

#### **Validación del instrumento:**

Un instrumento validado es cuando ha sido revisado en su forma y contenido por expertos. (34)

La evaluación de los resultados obtenidos por los expertos tenemos el siguiente baremo de calificación:

De acuerdo al juicio de expertos tenemos que el instrumento tiene una aprobación de 88% lo que nos indica que es válido a un nivel excelente (81 al 100%). En consecuencia se procede a la aplicación del instrumento.

#### **4.6 Análisis y procedimientos de datos**

La herramienta de análisis de datos en Microsoft Excel 2010 se empleó para procesar los datos. Esta herramienta no solo sirvió como apoyo para la transferencia de información de los padres a los hijos, sino también para la elaboración de diagramas, cálculos y tablas destinados al análisis descriptivo. Posteriormente, los datos recabados a través del cuestionario fueron sometidos al paquete informático estadístico SPSS versión 26. Este programa fue utilizado para aplicar métodos estadísticos, realizar cálculos y generar gráficos que facilitó el análisis de datos y la recopilación de información para el estudio. (37)

#### **4.7 Aspectos éticos en la investigación**

Los aspectos éticos en el estudio sobre la efectividad del taller "Preparación de Loncheras Saludables en el Aprendizaje de Hábitos Alimenticios en Padres de la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023" se abordaron con un enfoque riguroso y responsable. Se garantizó la confidencialidad de la información recopilada durante el proceso de estudio, protegiendo la privacidad de los participantes.

Se implementó un protocolo ético para obtener el consentimiento informado de los padres participantes, asegurando que comprendan completamente el propósito, los procedimientos y las posibles consecuencias de la investigación. Se respetaron los derechos y la autonomía de los participantes, permitiéndoles retirarse en cualquier momento sin consecuencias negativas.

La manipulación de datos se llevó a cabo de manera transparente y honesta, evitando cualquier forma de sesgo o distorsión. Además, se

reconoció y citarán adecuadamente las fuentes de información utilizadas en el estudio, asegurando la integridad académica.

La investigación se dirigió con un compromiso continuo con los principios éticos, promoviendo la verdad, la equidad y el respeto en todas las etapas del estudio.

## V. RESULTADOS

### 5.1 Resultados descriptivos

#### PRE TEST

Tabla 5.1.1.

Nivel de conocimiento sobre hábitos alimenticios saludables, antes de participar en el Taller preparación de loncheras saludables en la I.E.

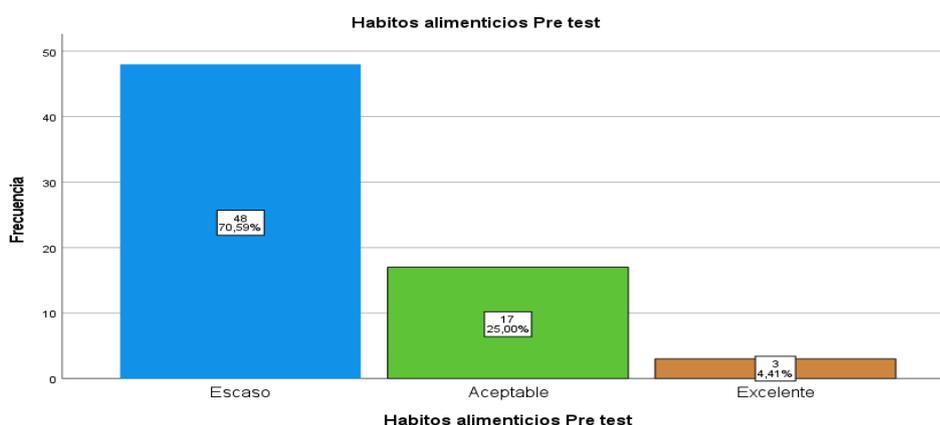
Capitán PNP Hugo Grandez, 2023

Habitros alimenticios Pre test			
	Frecuencia	%	% Acumulado
Escaso	48	70,6	70,6
Aceptable	17	25,0	95,6
Excelente	3	4,4	100,0
Total	68	100,0	

Fuente: Obtenido del cuestionario aplicado a los participantes antes del taller de preparación de loncheras saludables en la I.E Capitán PNP Hugo Grandez

Figura 5.1.1.

Nivel de conocimiento sobre hábitos alimenticios saludables, antes de participar en el Taller preparación de loncheras saludables en la I.E.



Capitán PNP Hugo Grandez, 2023

En la Figura 5.1.1. En los hábitos alimenticios del 100% (68) de padres de familia, se obtuvo que, antes del Taller de Preparación de Loncheras Saludables, un 70,6% (48) tenía un conocimiento escaso, un 25% (17) poseía un conocimiento aceptable, y solo un 4,4% (3) contaba con un conocimiento excelente.

**Tabla 5.1.2.**

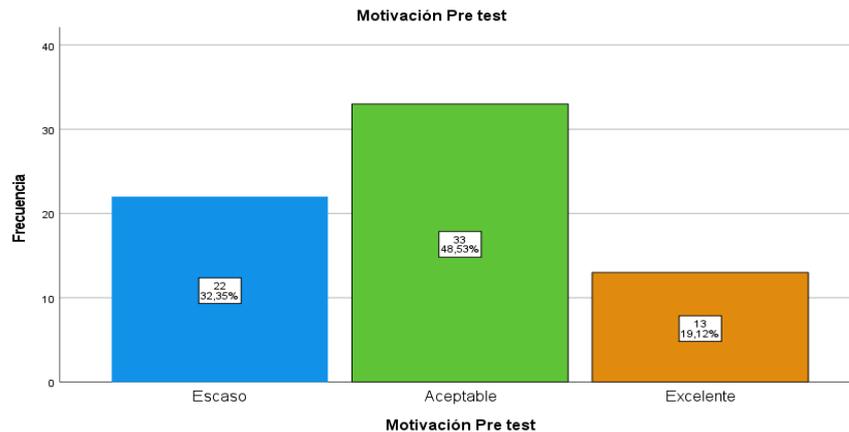
Nivel de conocimiento sobre hábitos alimenticios saludables, en la dimensión motivación antes de participar en el Taller preparación de loncheras saludables en la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023

Motivación Pre test			
	Frecuencia	%	% Acumulado
Escaso	22	32,4	32.4
Aceptable	33	48,5	80.9
Excelente	13	19,1	100,0
Total	68	100,0	

Fuente: Obtenido del cuestionario aplicado a los participantes al taller de preparación de loncheras saludables de la I.E Capitán PNP Hugo Grandez, 2023

**Figura 5.1.2.**

Nivel de conocimiento sobre hábitos alimenticios saludables, en la dimensión motivación antes de participar en el Taller preparación de loncheras saludables en la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023



En la Figura 5.1.2. En la dimensión motivación del 100% (68) de padres de familia se obtuvo que, el 48.5% (33) tienen un nivel aceptable, y el 19.1% (13) tienen un nivel excelente. Esto indica que, previo al taller, la mayor parte de los participantes tenía una motivación moderada hacia la adopción de hábitos alimenticios saludables, aunque más de un tercio presentaba una motivación baja, y cerca de una quinta parte mostraba una alta motivación.

**Tabla 5.1.3.**

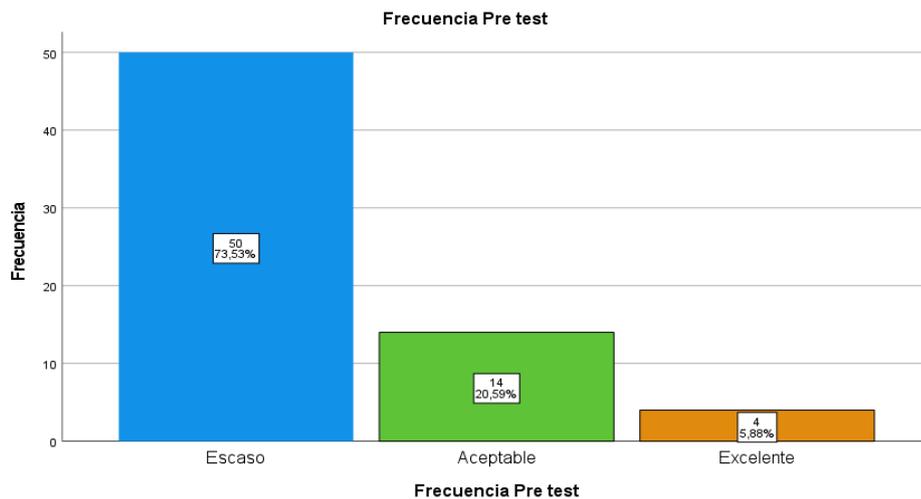
Nivel de conocimiento sobre hábitos alimenticios saludables, en la dimensión frecuencia antes de participar en el Taller preparación de loncheras saludables en la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023

Frecuencia Pre test			
	Frecuencia	%	% Acumulado
Escaso	50	73,5	73,5
Aceptable	14	20,6	94,1
Excelente	4	5,9	100,0
Total	68	100,0	

Fuente: Obtenido del cuestionario aplicado a los participantes al taller de preparación de loncheras saludables de la I.E Capitán PNP Hugo Grandez, 2023

**Figura 5.1.3.**

Nivel de conocimiento sobre hábitos alimenticios saludables, en la dimensión frecuencia antes de participar en el Taller preparación de loncheras saludables en la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023



En la Figura 5.1.3. En la dimensión frecuencia, del 100% (68) de padres de familia se obtuvo que, un 73,5% (50) mostró un conocimiento escaso, un 20,6% (14) tenía un conocimiento aceptable, y solamente un 5,9% (4) alcanzó un nivel de conocimiento excelente.

**Tabla 5.1.4.**

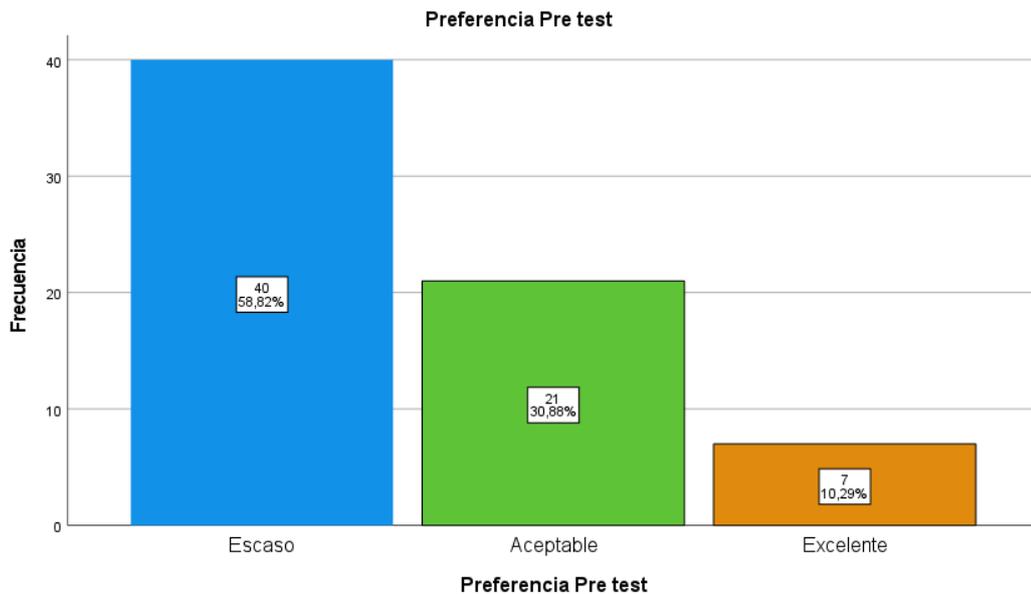
Nivel de conocimiento sobre hábitos alimenticios saludables, en la dimensión preferencia antes de participar en el Taller preparación de loncheras saludables en la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023

Preferencia Pre test			
	Frecuencia	%	% Acumulado
Escaso	40	58.8	58.8
Aceptable	21	30.9	89.7
Excelente	7	10.3	100,0
Total	68	100,0	

Fuente: Obtenido del cuestionario aplicado a los participantes al taller de preparación de loncheras saludables de la I.E Capitán PNP Hugo Grandez, 2023

**Figura 5.1.4.**

Nivel de conocimiento sobre hábitos alimenticios saludables, en la dimensión preferencia antes de participar en el Taller preparación de loncheras saludables en la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023



En la Figura 5.1.4. En la dimensión preferencia, del 100% (68) de padres de familia se obtuvo que, el 58.8% (40) mostró un nivel de conocimiento escaso, el 30.9% (21) un nivel aceptable, y el 10.3% (7) un nivel excelente.

**Tabla 5.1.5.**

Nivel de conocimiento sobre hábitos alimenticios saludables, en la dimensión zona de alimentación antes de participar en el Taller preparación de loncheras saludables en la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023

Zona de alimentación Pre test			
	Frecuencia	%	% Acumulado
Escaso	34	50.0	50.0
Aceptable	7	10.3	60.3
Excelente	27	39.7	100,0
Total	68	100,0	

Fuente: Obtenido del cuestionario aplicado a los participantes al taller de preparación de loncheras saludables de la I.E Capitán PNP Hugo Grandez, 2023

**Figura 5.1.5.**

Nivel de conocimiento sobre hábitos alimenticios saludables, en la dimensión zona de alimentación antes de participar en el Taller preparación de loncheras saludables en la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023



En la Figura 5.1.5. En la dimensión zona de alimentación, del 100% (68) de padres de familia se obtuvo que, el 50% (34) tenían un conocimiento escaso, el 10.3% (7) un conocimiento aceptable, y el 39.7% (27) un conocimiento excelente.

## POS TEST

**Tabla 5.1.6.**

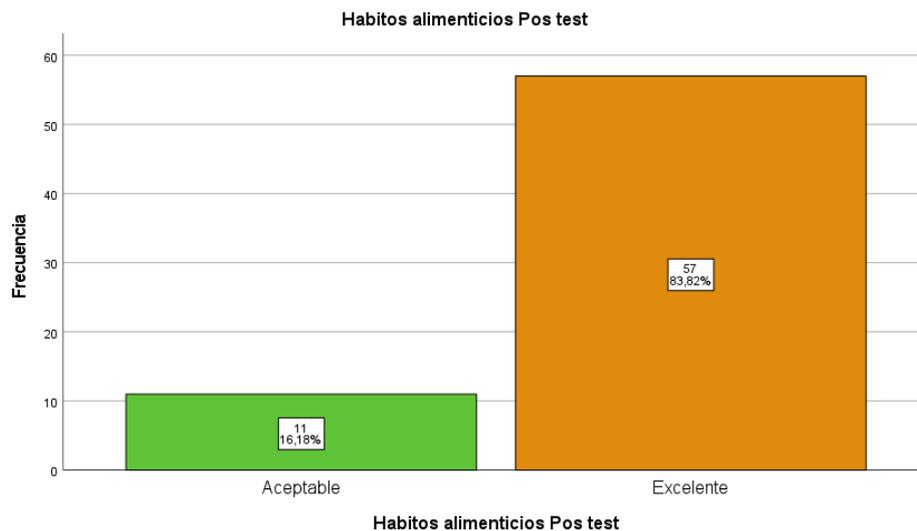
Nivel de conocimiento sobre hábitos alimenticios saludables, después de participar en el Taller preparación de loncheras saludables en la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023

Habitios alimenticios Pos test			
	Frecuencia	%	% Acumulado
Aceptable	11	16,2	16,2
Excelente	57	83,8	100,0
Total	68	100,0	

Fuente: Obtenido del cuestionario aplicado a los participantes al taller de preparación de loncheras saludables de la I.E Capitán PNP Hugo Grandez, 2023

**Figura 5.1.6.**

Nivel de conocimiento sobre hábitos alimenticios saludables, después de participar en el Taller preparación de loncheras saludables en la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023



En la Figura 5.1.6. En los hábitos alimenticios después del taller, del 100% (68) de padres de familia, se obtuvo que, el 16.2% (11) alcanzó un nivel de conocimiento aceptable, mientras que el 83.8% (57) logró un nivel de conocimiento excelente.

**Tabla 5.1.7.**

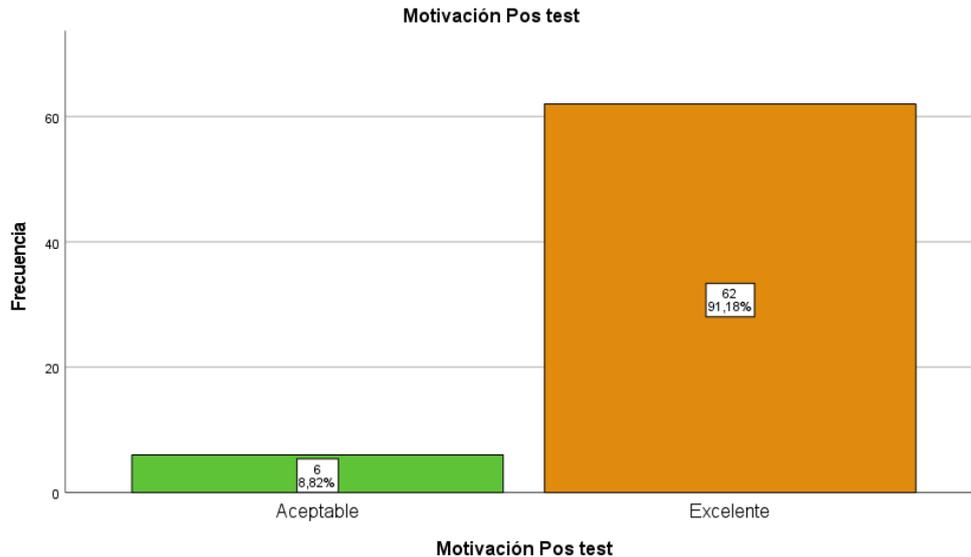
Nivel de conocimiento sobre hábitos alimenticios saludables en la dimensión motivación, después de participar en el Taller preparación de loncheras saludables en la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023

Motivación Pos test			
	Frecuencia	%	% Acumulado
Aceptable	6	8.8	8.8
Excelente	62	91.2	100,0
Total	68	100,0	

Fuente: Obtenido del cuestionario aplicado a los participantes al taller de preparación de loncheras saludables de la I.E Capitán PNP Hugo Grandez, 2023

**Figura 5.1.7.**

Nivel de conocimiento sobre hábitos alimenticios saludables en la dimensión motivación, después de participar en el Taller preparación de loncheras saludables en la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023



En la Figura 5.1.7. En la dimensión motivación después del taller del 100% (68) de padres de familia, se obtuvo que, solo el 8.8% (6) se clasificó con un nivel de motivación aceptable, mientras que el 91.2% (62) alcanzó un nivel de motivación excelente.

**Tabla 5.1.8.**

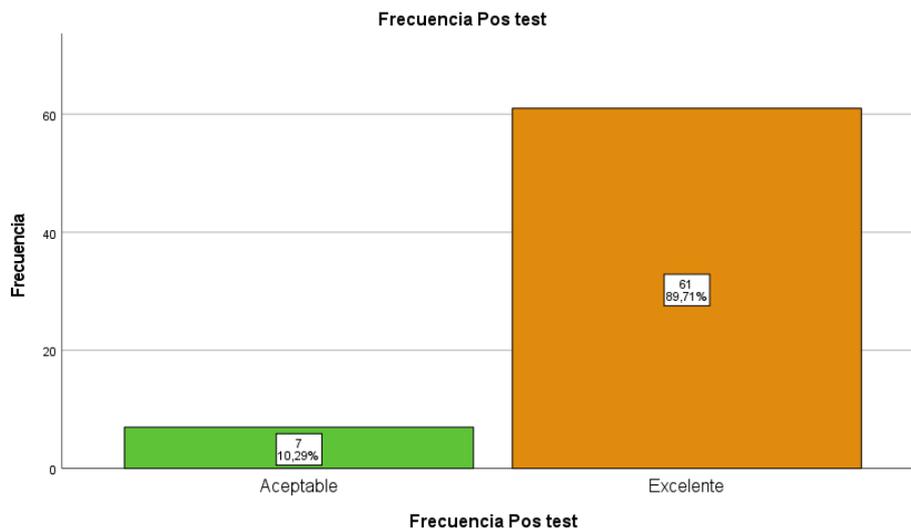
Nivel de conocimiento sobre hábitos alimenticios saludables en la dimensión frecuencia, después de participar en el Taller preparación de loncheras saludables en la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023

Frecuencia Pos test			
	Frecuencia	%	% Acumulado
Aceptable	7	10.3	10.3
Excelente	61	89.7	100,0
Total	68	100,0	

Fuente: Obtenido del cuestionario aplicado a los participantes al taller de preparación de loncheras saludables de la I.E Capitán PNP Hugo Grandez, 2023

**Figura 5.1.8.**

Nivel de conocimiento sobre hábitos alimenticios saludables en la dimensión frecuencia, después de participar en el Taller preparación de loncheras saludables en la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023



En la Figura 5.1.8. En la dimensión frecuencia después del taller del 100% (68) de padres de familia, se obtuvo que el 10.3% (7) alcanzó un nivel de conocimiento aceptable, mientras que una amplia mayoría del 89.7% (61) logró un nivel de conocimiento excelente.

**Tabla 5.1.9.**

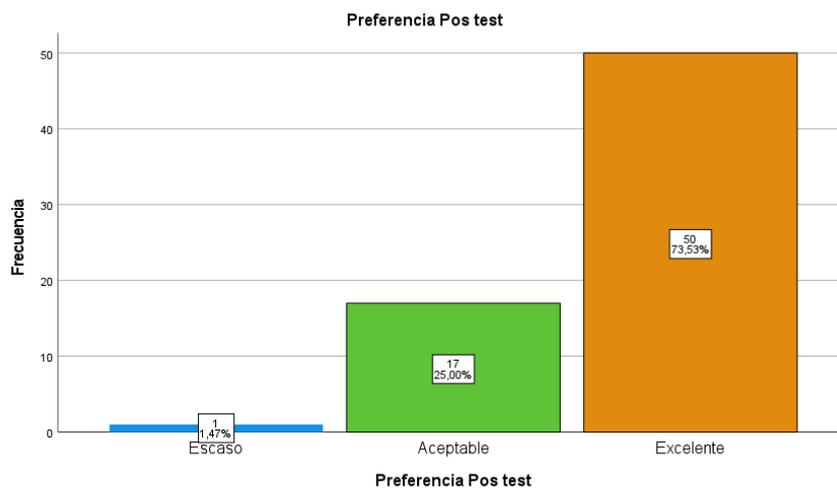
Nivel de conocimiento sobre hábitos alimenticios saludables en la dimensión preferencia, después de participar en el Taller preparación de loncheras saludables en la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023

Preferencia Pos test			
	Frecuencia	%	% Acumulado
Escaso	1	1.5	1.5
Aceptable	17	25.0	26.5
Excelente	50	73.5	100,0
Total	68	100,0	

Fuente: Obtenido del cuestionario aplicado a los participantes al taller de preparación de loncheras saludables de la I.E Capitán PNP Hugo Grandez, 2023

**Figura 5.1.9.**

Nivel de conocimiento sobre hábitos alimenticios saludables en la dimensión preferencia, después de participar en el Taller preparación de loncheras saludables en la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023



En la Figura 5.1.9. En la dimensión frecuencia después del taller del 100% (68) de padres de familia, se obtuvo que, solo el 1.5% (1) mantuvo un nivel de conocimiento escaso, el 25.0% (17) alcanzó un nivel de conocimiento aceptable, y la mayoría, el 73.5% (50), logró un nivel de conocimiento excelente.

**Tabla 5.1.10.**

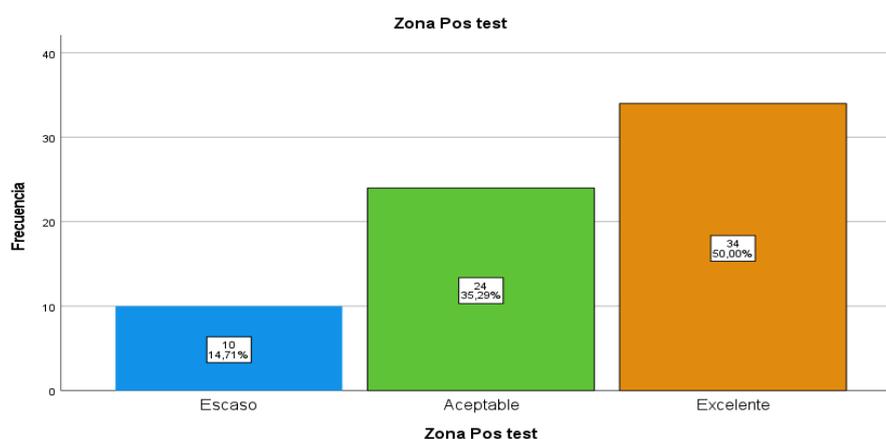
Nivel de conocimiento sobre hábitos alimenticios saludables en la dimensión zona de alimentación, después de participar en el Taller preparación de loncheras saludables en la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023

Zona de alimentación Pos test			
	Frecuencia	%	% Acumulado
Escaso	10	14.7	14.7
Aceptable	24	35.3	50.0
Excelente	34	50.0	100,0
Total	68	100,0	

Fuente: Obtenido del cuestionario aplicado a los participantes al taller de preparación de loncheras saludables de la I.E Capitán PNP Hugo Grandez, 2023

**Figura 5.1.10.**

Nivel de conocimiento sobre hábitos alimenticios saludables en la dimensión zona de alimentación, después de participar en el Taller preparación de loncheras saludables en la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023



En la Figura 5.1.10 En la dimensión zona de alimentación después del taller del 100% (68) de padres de familia, se obtuvo que el, el 14.7% (10) se clasificó con un nivel de conocimiento escaso, el 35.3% (24) con un nivel aceptable, y el 50.0% (34) alcanzó un nivel de conocimiento excelente.

**Tabla 5.1.11.**

Análisis comparativo de los conocimientos sobre hábitos alimenticios antes y después del taller de preparación de loncheras saludables

		Tipo de evaluación		Total	
		Pre test	Pos test		
Hábitos alimenticios	Escaso	Recuento	48	0	48
		% dentro de Tipo de evaluación	70,6%	0,0%	35,3%
	Aceptable	Recuento	17	11	28
		% dentro de Tipo de evaluación	25,0%	16,2%	20,6%
	Excelente	Recuento	3	57	60
		% dentro de Tipo de evaluación	4,4%	83,8%	44,1%
Total		Recuento	68	68	136
		% dentro de Tipo de evaluación	100,0%	100,0%	100,0%

Fuente: Obtenido del cuestionario aplicado a los participantes al taller de preparación de loncheras saludables de la I.E Capitán PNP Hugo Grandez, 2023

En la tabla 5.1.11. se observa que antes del taller, del 100% (68), la mayoría de los participantes tenían un conocimiento escaso sobre hábitos alimenticios, representando el 70.6% (48) del total de evaluaciones previas. Sin embargo, después del taller, no se registraron evaluaciones con conocimientos escasos, lo que indica una mejora completa en este aspecto. Por otro lado, el porcentaje de evaluaciones consideradas como excelentes aumentó drásticamente del 4.4% (3) antes del taller al 83.8% (57) después del mismo, lo que sugiere una comprensión mucho más profunda y sólida de los hábitos alimenticios saludables.

Además, mientras que el número de evaluaciones con conocimientos aceptables disminuyó ligeramente después del taller, esto puede deberse a que aquellos participantes que inicialmente tenían conocimientos aceptables alcanzaron niveles más altos de conocimiento, ya que el porcentaje dentro de esta categoría disminuyó del 25.0% (17) al 16.2% (11).

**Tabla 5.1.12.**

Análisis comparativo de los conocimientos sobre hábitos alimenticios en la dimensión motivación alimenticia antes y después del taller de preparación de loncheras saludables

			Tipo de evaluación		
			Pre test	Pos test	Total
Motivación	Escaso	Recuento	22	0	22
		% dentro de Tipo de evaluación	32,4%	0,0%	16,2%
	Aceptable	Recuento	33	6	39
		% dentro de Tipo de evaluación	48,5%	8,8%	28,7%
	Excelente	Recuento	13	62	75
		% dentro de Tipo de evaluación	19,1%	91,2%	55,1%
Total		Recuento	68	68	136
		% dentro de Tipo de evaluación	100,0%	100,0%	100,0%

Fuente: Obtenido del cuestionario aplicado a los participantes al taller de preparación de loncheras saludables de la I.E Capitán PNP Hugo Grandez, 2023

En la Tabla 5.1.12. se observa que antes del taller del 100% (68), una proporción significativa de participantes tenía una motivación alimenticia escasa, representando el 32.4% (22) del total de evaluaciones previas. Sin embargo, después del taller, no se registraron evaluaciones con motivación alimenticia escasa, lo que sugiere una mejora completa en este aspecto. Por otro lado, el porcentaje de evaluaciones consideradas como excelentes aumentó considerablemente del 19.1% (13) antes del taller al 91.2% (62) después del mismo, lo que indica una motivación mucho más sólida hacia una alimentación saludable. Además, mientras que el número de evaluaciones con motivación alimenticia aceptable disminuyó ligeramente después del taller, esto puede deberse a que aquellos participantes que inicialmente tenían una motivación aceptable alcanzaron niveles más altos de motivación, ya que el porcentaje dentro de esta categoría disminuyó del 48.5% (33) al 8.8% (6).

**Tabla 5.1.13.**

Análisis comparativo de los conocimientos sobre hábitos alimenticios en la dimensión preferencia alimenticia antes y después del taller de preparación de loncheras saludables

			Tipo de evaluación		Total
			Pre test	Pos test	
Preferencia	Escaso	Recuento	40	1	41
		% dentro de Tipo de evaluación	58,8%	1,5%	30,1%
	Aceptable	Recuento	21	17	38
		% dentro de Tipo de evaluación	30,9%	25,0%	27,9%
	Excelente	Recuento	7	50	57
		% dentro de Tipo de evaluación	10,3%	73,5%	41,9%
Total		Recuento	68	68	136
		% dentro de Tipo de evaluación	100,0%	100,0%	100,0%

Fuente: Obtenido del cuestionario aplicado a los participantes al taller de preparación de loncheras saludables de la I.E Capitán PNP Hugo Grandez, 2023

En la Tabla 5.1.13. se observa que antes del taller del 100% (68), una gran proporción de participantes tenía preferencias alimenticias escasas, representando el 58.8% (40) del total de evaluaciones previas. Sin embargo, después del taller, esta cifra disminuyó drásticamente, con solo el 1.5% (1) de las evaluaciones clasificadas como escasas. Por otro lado, el porcentaje de evaluaciones consideradas como excelentes aumentó notablemente del 10.3% (7) antes del taller al 73.5% (50) después del mismo, lo que indica una preferencia mucho más sólida hacia una alimentación saludable. Además, mientras que el número de evaluaciones con preferencias alimenticias aceptables disminuyó ligeramente después del taller, esto puede deberse a que aquellos participantes que inicialmente tenían preferencias aceptables alcanzaron niveles más altos de preferencia, ya que el porcentaje dentro de esta categoría disminuyó del 30.9% (21) al 25.0% (17).

**Tabla 5.1.14.**

Análisis comparativo de los conocimientos sobre hábitos alimenticios en la dimensión frecuencia alimenticia antes y después del taller de preparación de loncheras saludables

		Tipo de evaluación		Total	
		Pre test	Pos test		
Frecuencia	Escaso	Recuento	50	0	50
		% dentro de Tipo de evaluación	73,5%	0,0%	36,8%
	Aceptable	Recuento	14	7	21
		% dentro de Tipo de evaluación	20,6%	10,3%	15,4%
	Excelente	Recuento	4	61	65
		% dentro de Tipo de evaluación	5,9%	89,7%	47,8%
Total		Recuento	68	68	136
		% dentro de Tipo de evaluación	100,0%	100,0%	100,0%

Fuente: Obtenido del cuestionario aplicado a los participantes al taller de preparación de loncheras saludables de la I.E Capitán PNP Hugo Grandez, 2023

En la Tabla 5.1.14. se observa que antes del taller del 100% (68), la mayoría de los participantes tenían una frecuencia alimenticia escasa, representando el 73.5% (50) del total de evaluaciones previas. Sin embargo, después del taller, no se registraron evaluaciones con frecuencia alimenticia escasa, lo que sugiere una mejora completa en este aspecto. Por otro lado, el porcentaje de evaluaciones consideradas como excelentes aumentó considerablemente del 5.9% (4) antes del taller al 89.7% (61) después del mismo, lo que indica una frecuencia mucho más consistente en el consumo de alimentos saludables. Además, mientras que el número de evaluaciones con frecuencia alimenticia aceptable disminuyó ligeramente después del taller, esto puede deberse a que aquellos participantes que inicialmente tenían una frecuencia aceptable alcanzaron niveles más altos de frecuencia, ya que el porcentaje dentro de esta categoría disminuyó del 20.6% (14) al 10.3% (7).

**Tabla 5.1.15.**

Análisis comparativo de los conocimientos sobre hábitos alimenticios en la dimensión zona alimenticia antes y después del taller de preparación de loncheras saludables

			Tipo de evaluación		Total
			Pre test	Pos test	
Zona	Escaso	Recuento	34	10	44
		% dentro de Tipo de evaluación	50,0%	14,7%	32,4%
	Aceptable	Recuento	7	24	31
		% dentro de Tipo de evaluación	10,3%	35,3%	22,8%
	Excelente	Recuento	27	34	61
		% dentro de Tipo de evaluación	39,7%	50,0%	44,9%
Total	Recuento		68	68	136
	% dentro de Tipo de evaluación		100,0%	100,0%	100,0%

Fuente: Obtenido del cuestionario aplicado a los participantes al taller de preparación de loncheras saludables de la I.E Capitán PNP Hugo Grandez, 2023

En la Tabla 5.1.15. se observa que antes del taller del 100% (68), una proporción considerable de participantes tenía un conocimiento escaso en cuanto a la elección de alimentos saludables en diferentes zonas, representando el 50.0% (34) del total de evaluaciones previas. Sin embargo, después del taller, esta cifra disminuyó significativamente, con solo el 14.7% (10) de las evaluaciones clasificadas como escasas en este aspecto. Por otro lado, el porcentaje de evaluaciones consideradas como excelentes aumentó notoriamente del 39.7% (27) antes del taller al 50.0% (34) después del mismo, lo que indica una selección mucho más acertada de opciones saludables en diferentes zonas alimenticias. Además, mientras que el número de evaluaciones con conocimientos aceptables aumentó después del taller, esto puede atribuirse a que aquellos participantes que inicialmente tenían conocimientos escasos alcanzaron niveles más altos de conocimiento, ya que el porcentaje dentro de esta categoría aumentó del 10.3% (7) al 35.3% (24).

## 5.2 Resultados inferenciales

**Tabla 5.2.1.**

Efectividad del taller preparación de loncheras saludables en el aprendizaje de hábitos alimenticios en padres de la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023

Wilcoxon		N	Rango promedio	Suma de rangos
Habitos alimenticios Pos test - Habitos alimenticios Pre test	Rangos negativos	0 <sup>a</sup>	,00	,00
	Rangos positivos	65 <sup>b</sup>	33,00	2145,00
	Empates	3 <sup>c</sup>		
	Total	68		

a. Habitos alimenticios Pos test < Habitos alimenticios Pre test

b. Habitos alimenticios Pos test > Habitos alimenticios Pre test

c. Habitos alimenticios Pos test = Habitos alimenticios Pre test

### Estadísticos de prueba<sup>a</sup>

Habitos alimenticios Pos test - Habitos alimenticios Pre test	
Z	-7,246 <sup>b</sup>
Sig. asin. (bilateral)	,000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos negativos.

En la Tabla 5.2.1., se muestra que de los 68 participantes evaluados, no se registró ningún caso en el que los hábitos alimenticios después del taller fueran peores que antes del mismo, evidenciado por rangos negativos con un promedio y una suma de rangos de 0. Por otro lado, se observaron 65 casos en los que los hábitos alimenticios mejoraron después del taller, con un rango promedio de 33 y una suma de rangos de 2145. También se identificaron 3 empates, donde no hubo cambios en los hábitos alimenticios antes y después del taller, sumando un total de 68 participantes. El estadístico de prueba "Z" fue de -7,246, indicando una diferencia estadísticamente significativa en los rangos negativos, respaldado por un valor de significancia asintótica bilateral de 0,000, lo que sugiere una alta significancia estadística.

**Tabla 5.2.2.**

Efectividad del taller preparación de loncheras saludables en los hábitos alimenticios para la dimensión motivación en padres de la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023

<b>Prueba de rangos con signo de Wilcoxon</b>				
		<b>N</b>	<b>Rango promedio</b>	<b>Suma de rangos</b>
Motivación Pos test -	Rangos negativos	0 <sup>a</sup>	,00	,00
Motivación Pre test	Rangos positivos	50 <sup>b</sup>	25,50	1275,00
	Empates	18 <sup>c</sup>		
	Total	68		

a. Motivación Pos test < Motivación Pre test

b. Motivación Pos test > Motivación Pre test

c. Motivación Pos test = Motivación Pre test

<b>Estadísticos de prueba<sup>a</sup></b>	
<b>Motivación Pos test - Motivación Pre test</b>	
Z	-6,365 <sup>b</sup>
Sig. asin. (bilateral)	,000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos negativos.

En la Tabla 5.2.2., se evidencia que de los 68 participantes evaluados, no se observaron casos en los que la motivación después del taller fuese menor que antes del mismo, indicado por la ausencia de rangos negativos. Por el contrario, se registraron 50 casos en los que la motivación después del taller fue mayor que antes, con un rango promedio de 25.50 y una suma total de rangos de 1275, lo que sugiere una mejora significativa en la motivación de los padres después de participar en el taller. Además, se identificaron 18 casos de empates, donde no se observaron cambios en los niveles de motivación antes y después del taller, lo que suma un total de 68 participantes evaluados. El valor de Z obtenido fue de -6.365, indicando una significancia estadística, respaldado por un valor de significancia asintótica bilateral de 0.000, lo que sugiere que la probabilidad de obtener estos resultados por casualidad es prácticamente nula.

**Tabla 5.2.3.**

Efectividad del taller preparación de loncheras saludables en los hábitos alimenticios para la dimensión frecuencia en padres de la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023

<b>Prueba de rangos con signo de Wilcoxon</b>				
		<b>N</b>	<b>Rango promedio</b>	<b>Suma de rangos</b>
Frecuencia Pos test -	Rangos negativos	1 <sup>a</sup>	11,00	11,00
Frecuencia Pre test	Rangos positivos	64 <sup>b</sup>	33,34	2134,00
	Empates	3 <sup>c</sup>		
	Total	68		

a. Frecuencia Pos test < Motivación Pre test

b. Frecuencia Pos test > Motivación Pre test

c. Frecuencia Pos test = Motivación Pre test

<b>Estadísticos de prueba<sup>a</sup></b>	
<b>Frecuencia Pos test – Frecuencia Pre test</b>	
Z	-7,248 <sup>b</sup>
Sig. asin. (bilateral)	,000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos negativos.

En la Tabla 5.2.3., se observa que de los 68 participantes evaluados, solo hubo un caso en el que la frecuencia de hábitos alimenticios saludables después del taller fue menor que antes del mismo, con un rango negativo asignado y una suma de rangos de 11. En contraste, en 64 casos se observó un aumento en la frecuencia de hábitos alimenticios saludables después del taller, evidenciado por rangos positivos con un rango promedio de 33.34 y una suma total de rangos de 2134. Además, se registraron 3 empates, donde no se observaron cambios en la frecuencia de estos hábitos antes y después del taller. El valor estadístico Z obtenido fue de -7.248, lo que indica una diferencia estadísticamente significativa con un valor de significancia asintótica bilateral de 0.000.

**Tabla 5.2.4.**

Efectividad del taller preparación de loncheras saludables en los hábitos alimenticios para la dimensión preferencia en padres de la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023

<b>Prueba de rangos con signo de Wilcoxon</b>				
		<b>N</b>	<b>Rango promedio</b>	<b>Suma de rangos</b>
Preferencia Pos test –	Rangos negativos	1 <sup>a</sup>	17,50	17,50
Preferencia Pre test	Rangos positivos	58 <sup>b</sup>	30,22	1752,50
	Empates	9 <sup>c</sup>		
	Total	68		

a. Preferencia Pos test < Motivación Pre test

b. Preferencia Pos test > Motivación Pre test

c. Preferencia Pos test = Motivación Pre test

<b>Estadísticos de prueba<sup>a</sup></b>	
<b>Preferencia Pos test – Preferencia Pre test</b>	
Z	-6,772 <sup>b</sup>
Sig. asin. (bilateral)	<,001

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos negativos.

En la Tabla 5.2.4., se evidencia un cambio positivo en las preferencias alimenticias después de la intervención del taller. De los 68 participantes, solo hubo un caso en el que la preferencia por alimentos saludables disminuyó, indicado por un rango negativo. En contraste, en 58 casos se observó un incremento en la preferencia por alimentos saludables, con un rango promedio positivo y una suma de rangos que sugieren una inclinación hacia opciones más saludables. Además, se registraron 9 empates, donde no se observaron cambios en las preferencias alimenticias. El estadístico de prueba Z obtenido fue significativo, indicando que los cambios observados son estadísticamente significativos.

**Tabla 5.2.5.**

Efectividad del taller preparación de loncheras saludables en los hábitos alimenticios para la dimensión zona de alimentación en padres de la I.E.

Capitán PNP Hugo Grandez, 2023

<b>Prueba de rangos con signo de Wilcoxon</b>				
		<b>N</b>	<b>Rango promedio</b>	<b>Suma de rangos</b>
Zona Pos test – Zona	Rangos negativos	7 <sup>a</sup>	17,71	124,00
Pre test	Rangos positivos	31 <sup>b</sup>	19,90	617,00
	Empates	30 <sup>c</sup>		
	Total	68		

a. Zona Pos test < Motivación Pre test

b. Zona Pos test > Motivación Pre test

c. Zona Pos test = Motivación Pre test

<b>Estadísticos de prueba<sup>a</sup></b>	
<b>Zona Pos test – Zona Pre test</b>	
Z	-3,789 <sup>b</sup>
Sig. asin. (bilateral)	,000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos negativos.

En la Tabla 5.2.5., se observa que de los 68 participantes, 7 mostraron una disminución en la preferencia por entornos de alimentación saludable post-taller, mientras que 31 padres mostraron una mejora o preferencia incrementada hacia entornos de alimentación más saludables después del taller. Además, hubo 30 empates, indicando que no hubo cambio en la preferencia de entorno de alimentación pre y post taller para un número significativo de participantes. El valor estadístico Z obtenido fue significativo, lo que indica una diferencia estadísticamente significativa en las preferencias de zona de alimentación pre y post taller, basada en los rangos negativos.

### 5.3 Otro tipo de resultados estadísticos

**Tabla 5.3.1.**

Análisis de la normalidad de los resultados de la investigación

Prueba de normalidad						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Hábitos alimenticios	,347	68	,000	,711	68	,000
Motivación	,214	68	,000	,808	68	,000
Frecuencia	,390	68	,000	,660	68	,000
Preferencia	,244	68	,000	,806	68	,000
Zona de alimentación	,244	68	,000	,880	68	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

La interpretación de estos resultados es bastante directa: para todas las dimensiones evaluadas, el valor de significancia es de 0,000, lo que está por debajo del umbral comúnmente aceptado (por ejemplo, 0,05) para rechazar la hipótesis nula. La hipótesis nula en el contexto de esta prueba es que los datos siguen una distribución normal. Por lo tanto, estos resultados sugieren que podemos rechazar la hipótesis nula para cada una de las dimensiones evaluadas, concluyendo que los datos no siguen una distribución normal.

## VI. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

### 6.1 Contrastación y demostración de la hipótesis con los resultados

**HG:** Existe eficacia en el taller preparación de loncheras saludables en el aprendizaje de hábitos alimenticios en padres de la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023.

**H<sub>0</sub>:** Total pre test = Total pos test

**H<sub>a</sub>:** Existen diferencias entre el aprendizaje de hábitos alimenticios antes y después del taller preparación de loncheras saludables en los padres de la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023.

**Decisión:** Como  $p = < 0.05$  se rechaza la H<sub>0</sub>.

**Conclusión:** Se rechaza la hipótesis nula, por lo tanto: Existen diferencias entre el aprendizaje de hábitos alimenticios antes y después del taller preparación de loncheras saludables en los padres de la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023

**HE1:** El taller preparación de loncheras saludables es eficaz en la motivación alimenticia en estudiantes de la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023.

**H<sub>0</sub>:** Total de motivación alimenticia = Total después motivación alimenticia

**H<sub>a</sub>:** Existen diferencias entre el aprendizaje de hábitos alimenticios en la dimensión motivación alimenticia antes y después del taller preparación de loncheras saludables en los padres de la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023.

**Decisión:** Como  $p = < 0.05$  se rechaza la H<sub>0</sub>.

**Conclusión:** Se rechaza la hipótesis nula, por lo tanto: Existen diferencias entre el aprendizaje de hábitos alimenticios en la dimensión motivación

alimenticia antes y después del taller preparación de loncheras saludables en los padres de la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023.

**HE2:** El taller preparación de loncheras saludables es eficaz en la preferencia alimenticia en padres de la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023.

**H<sub>0</sub>:** Total de preferencia alimenticia = Total después preferencia alimenticia

**H<sub>a</sub>:** Existen diferencias entre el aprendizaje de hábitos alimenticios en la dimensión preferencia alimenticia antes y después del taller preparación de loncheras saludables en los padres de la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023.

**Decisión:** Como  $p = < 0.05$  se rechaza la H<sub>0</sub>.

**Conclusión:** Se rechaza la hipótesis nula, por lo tanto: Existen diferencias entre el aprendizaje de hábitos alimenticios en la dimensión preferencia alimenticia antes y después del taller preparación de loncheras saludables en los padres de la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023.

**HE3:** El taller preparación de loncheras saludables es eficaz en la frecuencia alimenticia en padres de la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023.

**H<sub>0</sub>:** Total de frecuencia alimenticia = Total después frecuencia alimenticia

**H<sub>a</sub>:** Existen diferencias entre el aprendizaje de hábitos alimenticios en la dimensión frecuencia alimenticia antes y después del taller preparación de loncheras saludables en los padres de la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023.

**Decisión:** Como  $p = < 0.05$  se rechaza la H<sub>0</sub>.

**Conclusión:** Se rechaza la hipótesis nula, por lo tanto: Existen diferencias entre el aprendizaje de hábitos alimenticios en la dimensión frecuencia alimenticia antes y después del taller preparación de loncheras saludables en los padres de la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023.

**HE4:** El taller preparación de loncheras saludables es eficaz en la zona alimenticia en padres de la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023.

**H<sub>0</sub>:** Total de zona alimenticia = Total después zona alimenticia

**H<sub>a</sub>:** Existen diferencias entre el aprendizaje de hábitos alimenticios en la dimensión zona alimenticia antes y después del taller preparación de loncheras saludables en los padres de la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023.

**Decisión:** Como  $p = < 0.05$  se rechaza la H<sub>0</sub>.

**Conclusión:** Se rechaza la hipótesis nula, por lo tanto: Existen diferencias entre el aprendizaje de hábitos alimenticios en la dimensión zona alimenticia antes y después del taller preparación de loncheras saludables en los padres de la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023.

## **6.2 Contrastación de los resultados con otros estudios similares**

La efectividad del taller de preparación de loncheras saludables en la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023, refleja un compromiso significativo con la mejora de los hábitos alimenticios entre los padres, enfocándose en la dimensión de la zona de alimentación. Al contrastar estos hallazgos con investigaciones previas, se observa una alineación con la tesis de Arévalo, que subraya la importancia de guías alimenticias adaptadas a la edad en el reconocimiento de la alimentación saludable y su impacto en el rendimiento académico. Similarmente, el enfoque de nuestro taller, aunque centrado en los padres, complementa esta idea al promover la conciencia sobre las opciones de alimentos saludables y su relevancia para el desarrollo infantil.

La investigación de Ramírez, Peñaloza y Díaz resalta la eficacia de estrategias de aprendizaje interactivas y la participación de la comunidad educativa para fomentar hábitos alimenticios saludables. Nuestros resultados sugieren que la implicación directa de los padres en talleres educativos es igualmente efectiva en modificar las preferencias hacia

opciones más saludables, apoyando la idea de que la educación y la participación activa son cruciales para el cambio de hábitos alimenticios.

Leon demuestra que el trabajo dirigido a madres de niños en edad pre-escolar resulta eficaz. En nuestra investigación nos enfocamos en la población en edad escolar, no solo en madres sino también en los padres de familia, logrando concientizar a más integrantes de la familia para lograr un óptimo resultado a favor de la población escolar.

Vera et al. revelan una disonancia entre el conocimiento de los padres sobre la nutrición y la aplicación práctica de este conocimiento, un desafío que nuestro taller busca superar mediante la educación directa sobre la preparación de alimentos saludables. Al proporcionar habilidades prácticas y conocimientos, el taller tiene el potencial de cerrar esta brecha, promoviendo una supervisión más efectiva de la dieta de los niños tanto en casa como en la escuela.

Finalmente, el estudio de Changotasig y Joza demuestra la efectividad de las estrategias educativas en la mejora de los hábitos alimenticios y, por extensión, en el bienestar general de los estudiantes. Nuestros hallazgos se alinean con esta perspectiva, sugiriendo que la educación nutricional dirigida a los padres es fundamental para fomentar un ambiente alimenticio saludable que respalde el desarrollo integral de los niños.

En conjunto, la literatura existente y los resultados de nuestro taller refuerzan la noción de que la educación y la participación comunitaria son pilares esenciales en la promoción de una alimentación saludable. La implementación de talleres educativos, junto con un enfoque multidisciplinario y estrategias interactivas, puede marcar una diferencia significativa en los hábitos alimenticios de los niños, subrayando la importancia de la colaboración entre padres, educadores y profesionales de la salud para lograr un impacto duradero en la salud y el desarrollo académico de los niños.

### **6.3 Responsabilidad ética de acuerdo a los reglamentos vigentes**

Para llevar a cabo el estudio, se siguió rigurosamente los lineamientos éticos dictados por el Código de Ética en Investigación de la Universidad Nacional del Callao, tal como lo establece la Resolución N° 238-19-CU. En este sentido, se observaron meticulosamente los principios éticos fundamentales:

- **Integridad:** Se garantizó el respeto por la autonomía, justicia, beneficencia y no maleficencia a lo largo de toda la investigación.
- **Profesionalidad:** Se adoptó una postura profesional coherente con el ámbito de la enfermería y su línea de investigación.
- **Honestidad:** Se aseguró la autenticidad de la información recolectada, sin incurrir en alteraciones o manipulaciones por parte de los investigadores. Los participantes fueron debidamente informados sobre el propósito y procedimientos del estudio, y otorgaron su consentimiento de manera informada.
- **Imparcialidad:** Se respetó la libertad de los participantes en relación con sus situaciones personales, económicas, políticas, laborales y familiares.

Este estudio también se ajustó a los estándares y metodologías especificadas en la directiva N° 004-2022-R "Directiva para la elaboración de Proyecto e Informe Final de Investigación de Pregrado, Posgrado, Equipos, Centros e Institutos de Investigación de la Universidad Nacional Del Callao", garantizando la protección de los derechos de autor a través del uso adecuado de citas y referencias conforme a la directiva N° 013-2019-R "Directiva que regula y norma el uso del Software para la identificación de la autenticidad de documentos académicos en la Universidad Nacional Del Callao y su publicación en el repositorio".

## VII. CONCLUSIONES

1. Se identificó que el taller preparación de loncheras saludables es eficaz y significativo en el aprendizaje de hábitos alimenticios en padres de la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023, de acuerdo al contraste de hipótesis de Wilcoxon el valor de significancia es igual 0,000 que es menor a 0.05 lo que sugiere una alta significancia estadística.
2. Se determinó que el taller preparación de loncheras saludables en la dimensión motivación alimenticia es eficaz en el aprendizaje de hábitos alimenticios en padres de la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023, de acuerdo al contraste de hipótesis de Wilcoxon el valor de significancia es igual 0,000 que es menor a 0.05 lo que sugiere una alta significancia estadística.
3. Se determinó que el taller preparación de loncheras saludables en la dimensión preferencia alimenticia es eficaz en el aprendizaje de hábitos alimenticios en padres de la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023, de acuerdo al contraste de hipótesis de Wilcoxon el valor de significancia es igual 0,000 que es menor a 0.05 lo que sugiere una alta significancia estadística.
4. Se determinó que el taller preparación de loncheras saludables en la dimensión frecuencia alimenticia es eficaz en el aprendizaje de hábitos alimenticios en padres de la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023, de acuerdo al contraste de hipótesis de Wilcoxon el valor de significancia es igual 0,000 que es menor a 0.05 lo que sugiere una alta significancia estadística.
5. Se determinó que el taller preparación de loncheras saludables en la dimensión zona alimenticia es eficaz en el aprendizaje de hábitos alimenticios, de acuerdo al contraste de hipótesis de Wilcoxon el valor de significancia es igual 0,000 que es menor a 0.05 lo que sugiere una alta significancia estadística.

## VIII. RECOMENDACIONES

1. Implementar programas similares en coordinación con el centro de salud en otras escuelas o la organización de sesiones de seguimiento para reforzar los conocimientos adquiridos.
2. Enfocar futuras intervenciones en mantener y fortalecer la motivación alimenticia. Esto podría lograrse mediante la ejecución de campañas de motivación en las instituciones educativas con la intención de sensibilizar en la importancia de la presentación y preparación de los alimentos.
3. Promover una mayor variedad de alimentos saludables en las loncheras de los niños. Esto podría lograrse mediante la divulgación de recetas saludables y prácticas, así como la promoción de alimentos locales y de temporada, las cuales pueden ser organizadas por las enfermeras del centro de salud en coordinación con las autoridades educativas.
4. Fomentar la planificación de comidas equilibradas y nutritivas, este tema se puede tratar en uno de los talleres de escuela de padres obligatorios.
5. Promover la importancia de una alimentación saludable en el hogar. Esto podría incluir la organización de actividades familiares centradas en la cocina y la alimentación, así como la promoción de la participación de los niños en la preparación de sus propias loncheras.

## IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. UNICEF. Niños, alimentos y nutrición: Crecer bien en un mundo en transformación. [Online].; 2019 [cited 2024 Enero 16. Available from: <https://www.unicef.org/media/62486/file/Estado-mundial-de-la-infancia-2019.pdf>.
2. Organización Panamericana de la Salud (OPS). Alimentación y nutrición escolar. [Online].; 2022 [cited 2024 Enero 14. Available from: <https://www.ops.org/school-food/areas-work/based-food-nutrition-education/es/>.
3. OMS, PMA y UNICEF, FAO, FIDA. El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2022. [Online].; 2022 [cited 2024 Enero 14. Available from: <https://www.oms.org/3/cc0639es/cc0639es.pdf>.
4. Naciones Unidas. Malnutrición en niños y niñas en América Latina y el Caribe. [Online].; 2022 [cited 2024 Enero 14. Available from: <https://www.cepal.org/es/enfoques/malnutricion-ninos-ninas-america-latina-caribe>.
5. Águilar C. Obesidad en el niño: factores de riesgo y estrategias para su prevención en Perú. Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Publica. 2018 Marzo; 34(1): p. 113-118.
6. Ministerio de Salud Insitituto Nacional de Salud. Alimentación saludable. [Online].; 2022 [cited 2024 Enero 10. Available from: <https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/ninos-y-ninas/requerimientos-nutricionales>.
7. Tarqui C, Álvarez D. Prevalencia de uso de loncheras saludables en escolares peruanos del nivel primario. Rev. salud pública. 2018 Junio; 20(3).
8. Sánchez M. Factores de riesgo que influyen en la malnutrición por exceso en estudiantes de noveno año educación básica unidad Educativa Velasco Ibarra, Milagro. Tesis. Milagro, Ecuador: Universidad Estatal de Milagro, Repositorio: <https://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/4658/1/TESIS%20OROZCO%20FALCONI%20JOHANNA%20MAIRA.pdf>; 2019.

9. Congreso del Perú. Ley N.º 30021 Ley de promoción de la alimentación saludable para niños, niñas y adolescentes. [Online].; 2013. Available from: <https://www.gob.pe/institucion/congreso-de-la-republica/normas-legales/118470-30021>.
10. Arévalo D. Influencia de una alimentación sana a través de la lonchera saludable en el desarrollo académico de los niños de 4 a 5 años del CDI Mi Mundo de Colores (2020-2021). Tesis. Cuenca: Universidad Politécnica Salesiana de Ecuador, Repositorio institucional: <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/22617/4/UPS-CT009782.pdf>; 2022.
11. Ramirez Z, Peñaloza N, Díaz M. Identificando hábitos alimenticios saludables a través de las loncheras escolares en los niños y las niñas del grado transición del jardín infantil el Clan de Patolin. Tesis. Sibaté – Cundinamarca: Universidad de Tolima, Repositorio institucional: <https://repository.ut.edu.co/server/api/core/bitstreams/91197e00-b515-4d64-b3de-b170dc56d661/content>; 2019.
12. Vélez J. Análisis de la problemática en las loncheras escolares entre los niños de 2 a 4 años. Tesis. Universidad Piloto de Colombia, Repositorio institucional: <http://repository.unipiloto.edu.co/bitstream/handle/20.500.12277/7923/Loncheras%20Saludables%20-%20Doc.pdf?sequence=1&isAllowed=y>; 2020.
13. Vera C, Zambrano W, Ronquillo S. Hábitos alimenticios en niños de 4 a 6 años de una Institución Educativa de la provincia de Santa Elena – Ecuador. LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades. 2023 Febrero; 4(1): p. 16 - 31.
14. Changotasig Vega A, Joza M. Estrategias educativas y hábitos alimentarios saludables en los estudiantes de sexto año de la U.E. Dr. José viliulfo cedeño Sánchez. Revista Educare. 2023 Abril; 27(1): p. 331 - 251.
15. Navarro Y, Castro M. Modelo de dorothea orem aplicado a un grupo comunitario a través del proceso de enfermería. Enfermería Global. 2010 Junio; 1(19).
16. Sarango F. Lonchera escolar y hábitos alimentarios en alumnos de la I.E 008 San Juan de la Virgen, Tumbes 2022. Tesis. Lima:

Universidad César Vallejo, Repositorio:  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/109870/Sarango\\_SFM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/109870/Sarango_SFM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y); 2022.

17. León Apaza E. Efectividad de una intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables en las madres de niños de edad preescolar de la Institución Educativa Inicial N° 25 - Antabamba, 2022. Tesis de grado. Callao, Perú: Universidad Nacional del Callao, Repositorio institucional: <https://hdl.handle.net/20.500.12952/7649>; 2022.
18. Fernández E. Hábitos de higiene y alimentación a través de loncheras saludables en los estudiantes de la Institución Educativa Pública Inicial N° 125. Tesis. Lima: Universidad San Ignacio de Loyola, Repositorio institucional: <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/99ffa07c-22a9-4de3-b5a6-654faa338bbb/content>; 218.
19. Bustamante C, Franco N, Gómez M. Promoción de la salud bajo la perspectiva de Nola Pender. Fundación Universitaria del Areandina. 2023 Abril; 1(1).
20. Cedelón E. La teoría del aprendizaje social de Albert Bandura. [Online].; 2023 [cited 2024 Enero 20. Available from: <https://www.ceupe.cl/blog/la-teoria-del-aprendizaje-social-de-albert-bandura.html>.
21. Ekmeiro Salvador J, Moreno Rojas E, Cámara Martos F. Educación nutricional desde entornos socioconstructivistas: influencia sobre el patrón de consumo de alimentos en comunidades venezolanas. Nutrición Clínica y dietética Hopsitalaria. 2020 Diciembre; 39(4): p. 94-104.
22. Rodríguez R. Los modelos de aprendizaje de Kolb, Honey y Mumford: implicaciones para la educación en ciencias. Universidad La Gran Colombia. 2017 Julio; 14(1): p. 51-64.
23. Revelo-Sánchez O, Collazos-Ordóñez C, Jiménez-Toledo J. El trabajo colaborativo como estrategia didáctica para la enseñanza/aprendizaje de la programación: una revisión sistemática de literatura. Tecno Lógicas. 2018; 21(41): p. 115-134.
24. Navarro Morán S. Lonchera escolar y estado nutricional en los preescolares de la Institución Educativa Estatal 009 "Jesús de la Divina Misericordia" e Institución Educativa Privada "Niño Jesús",

- Tumbes, 2019. Tesis. Tumbes: Universidad Nacional de Tumbes, Repositorio institucional: <https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/2283/TESIS%20-%20NAVARRO%20MORAN%20SHIRLEY.pdf?sequence=1&isAllowed=y>; 2019.
25. Barakaldo A. Cómo planificar un taller. [Online].; 2015 [cited 2024 Abril 27. Available from: [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://bideoak2.euskadi.eus/debates/elkarlan2016/Proyecto\\_18\\_09.pdf](chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://bideoak2.euskadi.eus/debates/elkarlan2016/Proyecto_18_09.pdf).
  26. Candelo C, Ortíz G, Unger B. Hacer Talleres: Guía Práctica. [Online].; 2023 [cited 2024 Abril 27. Available from: [https://awsassets.panda.org/downloads/hacer\\_talleres\\_\\_\\_guia\\_para\\_capacitadores\\_wwf.pdf](https://awsassets.panda.org/downloads/hacer_talleres___guia_para_capacitadores_wwf.pdf).
  27. Baldeón N. Conocimiento de las madres sobre la preparación de lonchera escolar saludable en la I.E.P. Jesús Guía Santa Clara – Ate. Tesis de especialización. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Repositorio institucional: <https://core.ac.uk/download/pdf/323350866.pdf>; 2018.
  28. Agencia de Salud Pública de Cataluña. La alimentación saludable en la etapa escolar. Primera ed. España: Departamento de salud; 2020.
  29. Rodríguez De Lomabardi G. Efecto del programa loncheras saludables en los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los escolares. Primera Edición ed. Huánuco: Biblioteca Nacional del Perú; 2022.
  30. Macías AI, Gordill LG, Camacho EJ. Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. Revista chilena de nutrición. 2121; 39(3): p. 40-43.
  31. San José Torres M. Rol de enfermería escolar: alimentación saludable. Tesis. España: Universidad de Valladolid, Repositorio institucional: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/39127/TFG-O-1762.pdf?sequence=1&isAllowed=y>; 2019.
  32. ESSALUD. Loncheras escolares deben aportar del 10 al 20% de calorías que necesita un niño cada día. [Online].; 2022 [cited 2024 Enero 15. Available from: <http://www.essalud.gob.pe/loncheras->

escolares-deben-aportar-del-10-al-20-de-calorias-que-necesita-un-nino-cada-dia/.

33. Hernández Sampieri R, Fernández Colado R, Baptista Lucio P. Metodología de la investigación Mexico D.F.: Mc Graw Hill; 2018.
34. Carrasco S. Metodología de la investigación científica Lima: Editorial San Marcos; 2018.
35. Giordano S. La Entrevista: Técnica para la comunicación e interacción. Primera edición ed. Córdoba, Argentina: Universidad Nacional de Córdoba; 2022.
36. Bravo T, Valenzuela S. Desarrollo de instrumentos de evaluación: cuestionarios Gracia Gonzáles M, editor. México: Instituto Nacional para la evaluación de la Educación; 2019.
37. Córdova Zamora M. Estadística: Descriptiva e inferencial Lima: Moshera S.R.L.; 2014.
38. Mairal M, Palomares V. Madeleine leininger, artículo monográfico. Revista Sanitaria de Investigación. 2021 Abril; 2(4).

## **ANEXOS**

## Anexo 1. Matriz de consistencia

**TÍTULO: “Efectividad del taller preparación de loncheras saludables en el aprendizaje de hábitos alimenticios en padres de la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023”**

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
Problema General	Objetivo General	Hipótesis General		
¿Cuál es la eficacia del taller preparación de loncheras saludables en el aprendizaje de hábitos alimenticios en padres de la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez Ocmin, 2023?	Establecer la eficacia del taller preparación de loncheras saludables en el aprendizaje de hábitos alimenticios en padres de la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez Ocmin, 2023.	El taller preparación de loncheras saludables es eficaz en el aprendizaje de hábitos alimenticios en padres de la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez Ocmin, 2023	<p><b>Variable independiente:</b></p> <p>Taller de loncheras saludables</p> <p><b>Variable dependiente:</b></p> <p>Conocimiento sobre hábitos alimenticios</p>	<p><b>Tipo y diseño de investigación</b></p> <p>La presente investigación es de tipo cuantitativo, de corte transeccional. Diseño preexperimental</p> <p><b>Método general.</b> Científico</p> <p><b>Método específico.</b> Experimental</p> <p><b>Población:</b> 68 padres de familia.</p> <p><b>Muestra.</b> Muestreo por conveniencia, no probabilístico igual a la población.</p> <p><b>Técnica e instrumentos:</b> Taller /encuesta Cuestionario</p>
Problemas Específicos	Objetivos Específicos	Hipótesis Especificas		
<p>1. ¿Cuál es la eficacia del taller preparación de loncheras saludables en la motivación alimenticia en padres de la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez Ocmin, 2023?</p> <p>2. ¿Cuál es la eficacia del taller preparación de loncheras saludables en la preferencia alimenticia en padres de la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez Ocmin, 2023?</p>	<p>1. Identificar la eficacia del taller preparación de loncheras saludables en la motivación alimenticia en padres de la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez Ocmin, 2023.</p> <p>2. Comprobar la eficacia del taller preparación de loncheras saludables en la preferencia alimenticia en padres de la I.E.</p>	<p>1. El taller preparación de loncheras saludables es eficaz en la motivación alimenticia en estudiantes de la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez Ocmin, 2023.</p> <p>2. El taller preparación de loncheras saludables es eficaz en la preferencia alimenticia en padres de la I.E.</p>		

<p>3. ¿Cuál es la eficacia del taller preparación de loncheras saludables en el número de comidas al día en padres de la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez Ocmin, 2023?</p> <p>4. ¿Cuál es la eficacia del taller preparación de loncheras saludables en el lugar donde consume sus alimentos en padres de la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez Ocmin, 2023?</p>	<p>Capitán PNP Hugo Grandez Ocmin, 2023.</p> <p>3. Demostrar la eficacia del taller preparación de loncheras saludables en el número de comidas al día en padres de la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez Ocmin, 2023.</p> <p>4. Determinar la eficacia del taller preparación de loncheras saludables en el lugar donde consume sus alimentos en padres de la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez Ocmin, 2023.</p>	<p>Capitán PNP Hugo Grandez Ocmin, 2023.</p> <p>3. El taller preparación de loncheras saludables es eficaz en el número de comidas al día en padres de la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez Ocmin, 2023.</p> <p>4. El taller preparación de loncheras saludables es eficaz en el lugar donde consume sus alimentos en padres de la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez Ocmin, 2023.</p>		
--	--	---	--	--

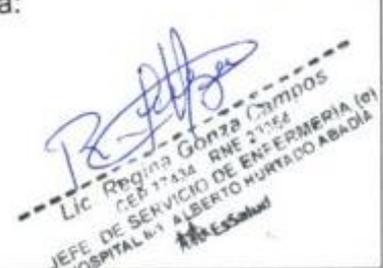
## **Anexo 2. Instrumentos Validados**

## FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO PARA EL JUICIO DE EXPERTOS

### Información sobre los hábitos alimenticios

Ítem	Apreciación		Sugerencia
	Si	No	
1. ¿Sabe usted porque es importante llevar un control de salud de su niño?	✓		
2. ¿Qué comidas le das a consumir habitualmente a su hijo?	✓		
3. ¿Lavas los alimentos antes de cocinarlos para darle a tu hijo?	✓		
4. ¿Realizas una presentación llamativa de los platos para tus niños?	✓		
5. ¿Planificas con días de anterioridad que loncheras llevara tu hijo(a)?	✓		
6. ¿Qué tan frecuente utilizas las menestras en el alimento de tu hijo?	✓		
7. ¿Qué tan frecuente utilizas las verduras en el alimento de tu hijo?	✓		
8. ¿Cuántes veces al día le das fruta a tu hijo?	✓		
9. ¿Qué tan frecuente utilizas lácteos (leche, yogurt, queso, etc.) en el alimento de tu hijo?	✓		
10. ¿Qué tan frecuente utilizas pescados en la alimentación de tu hijo?	✓		
11. ¿Tu hijo consume 5 comidas al día?	✓		
12. ¿Qué tipo de alimentos ingiere tu hijo entre comida?	✓		
13. ¿Su hijo consume gaseosas más de 2 veces a la semana?	✓		
14. ¿Su hijo consume dulces, helados y pasteles más de una vez a la semana?	✓		
15. La cena que ingiere tu hijo es...	✓		
16. ¿Qué tipo de alimentos ingiere su niño en las loncheras escolares?	✓		
17. ¿Dónde desayuna tu hijo?		✓	Frecuentemente
18. ¿Dónde almuerza tu hijo?		✓	
19. ¿Dónde cena tu hijo?		✓	
20. ¿Crees que son nutritivos los alimentos que encontramos en el Kiosko del colegio?	✓		

Aporte y/o sugerencias para mejorar el instrumento: Agregar y corregir sugerencias en el instrumento y cuadro de operacionalización de variables.

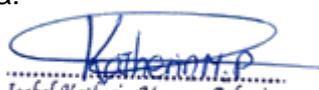
Apellidos y Nombres	GONZA CAMPOS REGINA SAND	Firma:
CARGO	Jefa de Enfermeras del Hospital Alberto Hurtado Orzoy	
Fecha	10 de Noviembre 2023	

## FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO PARA EL JUICIO DE EXPERTOS

### Información sobre los hábitos alimenticios

Ítem	Apreciación		Sugerencia
	Si	No	
1. ¿Sabe usted porque es importante llevar un control de salud de su niño?	X		
2. ¿Qué comidas le das a consumir habitualmente a su hijo?	X		
3. ¿Lavas los alimentos antes de cocinarlos para darle a tu hijo?	X		
4. ¿Realizas una presentación llamativa de los platos para tus niños?	X		
5. ¿Planificas con días de anterioridad que loncheras llevara tu hijo(a)?	X		
6. ¿Qué tan frecuente utilizas las menestras en el alimento de tu hijo?	X		
7. ¿Qué tan frecuente utilizas las verduras en el alimento de tu hijo?	X		
8. ¿Cuántes veces al día le das fruta a tu hijo?	X		
9. ¿Qué tan frecuente utilizas lácteos (leche, yogurt, queso, etc.) en el alimento de tu hijo?	X		
10. ¿Qué tan frecuente utilizas pescados en la alimentación de tu hijo?	X		
11. ¿Tu hijo consume 5 comidas al día?	X		
12. ¿Qué tipo de alimentos ingiere tu hijo entre comida?	X		
13. ¿Su hijo consume gaseosas más de 2 veces a la semana?	X		
14. ¿Su hijo consume dulces, helados y pasteles más de una vez a la semana?	X		
15. La cena que ingiere tu hijo es...	X		
16. ¿Qué tipo de alimentos ingiere su niño en las loncheras escolares?	X		
17. ¿Dónde desayuna tu hijo?	X		
18. ¿Dónde almuerza tu hijo?	X		
19. ¿Dónde cena tu hijo?	X		
20. ¿Crees que son nutritivos los alimentos que encontramos en el Kiosko del colegio?	X		

Aporte y/o sugerencias para mejorar el instrumento: Agregar y corregir sugerencias en el instrumento y cuadro de operacionalización de variables.

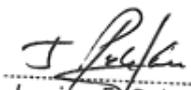
Apellidos y Nombres	Monzon Palomino Isabel Katherin	Firma:  Isabel Katherin Monzon Palomino Licenciada en Enfermería CEP: 095771
Fecha	13-11-2023	

## FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO PARA EL JUICIO DE EXPERTOS

### Información sobre los hábitos alimenticios

Ítem	Apreciación		Sugerencia
	Si	No	
1. ¿Sabe usted porque es importante llevar un control de salud de su niño?	X		Sabe usted...llevarlo a su control de niño a su centro de salud
2. ¿Qué comidas le das a consumir habitualmente a su hijo?	X		
3. ¿Lavas los alimentos antes de cocinarlos para darle a tu hijo?	X		
4. ¿Realizas una presentación llamativa de los platos para tus niños?	X		
5. ¿Planificas con días de anterioridad que loncheras llevara tu hijo(a)?	X		
6. ¿Qué tan frecuente utilizas las menestras en el alimento de tu hijo?	X		Menestras (frejol, lentejas, pallares, garbanzos, alverja)
7. ¿Qué tan frecuente utilizas las verduras en el alimento de tu hijo?	X		Verduras (apio, zanahoria, cebolla, vainita, etc)
8. ¿Cuántes veces al día le das fruta a tu hijo?	X		
9. ¿Qué tan frecuente utilizas lácteos (leche, yogurt, queso, etc.) en el alimento de tu hijo?	X		
10. ¿Qué tan frecuente utilizas pescados en la alimentación de tu hijo?	X		
11. ¿Tu hijo consume 5 comidas al día?	X		
12. ¿Qué tipo de alimentos ingiere tu hijo entre comida?	X		
13. ¿Su hijo consume gaseosas más de 2 veces a la semana?	X		
14. ¿Su hijo consume dulces, helados y pasteles más de una vez a la semana?	X		
15. La cena que ingiere tu hijo es...	X		
16. ¿Qué tipo de alimentos ingiere su niño en las loncheras escolares?	X		
17. ¿Dónde desayuna tu hijo?	X		<b>Adicionar: con frecuencia</b>
18. ¿Dónde almuerza tu hijo?	X		<b>Adicionar: con frecuencia</b>
19. ¿Dónde cena tu hijo?	X		<b>Adicionar: con frecuencia</b>
20. ¿Crees que son nutritivos los alimentos que encontramos en el Kiosko del colegio?	X		

Aporte y/o sugerencias para mejorar el instrumento: Agregar y corregir sugerencias en el instrumento y cuadro de operacionalización de variables.

Apellidos y Nombres	Polo Sierra Jesica Esther	Firma:   Jessica E. Polo Sierra Licenciada de Enfermería CEP 097743
Fecha	13-11-2023	

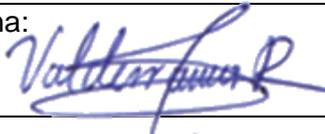
## FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO PARA EL JUICIO DE EXPERTOS

### Información sobre los hábitos alimenticios

Ítem	Apreciación		Sugerencia
	Si	No	
1. ¿Sabe usted porque es importante llevar un control de salud de su niño?	X		
2. ¿Qué comidas le das a consumir habitualmente a su hijo?	X		
3. ¿Lavas los alimentos antes de cocinarlos para darle a tu hijo?	X		
4. ¿Realizas una presentación llamativa de los platos para tus niños?	X		
5. ¿Planificas con días de anterioridad que loncheras llevara tu hijo(a)?	X		
6. ¿Qué tan frecuente utilizas las menestras en el alimento de tu hijo?	X		
7. ¿Qué tan frecuente utilizas las verduras en el alimento de tu hijo?	X		
8. ¿Cuántes veces al día le das fruta a tu hijo?	X		
9. ¿Qué tan frecuente utilizas lácteos (leche, yogurt, queso, etc.) en el alimento de tu hijo?	X		
10. ¿Qué tan frecuente utilizas pescados en la alimentación de tu hijo?	X		
11. ¿Tu hijo consume 5 comidas al día?	X		
12. ¿Qué tipo de alimentos ingiere tu hijo entre comida?	X		
13. ¿Su hijo consume gaseosas más de 2 veces a la semana?	X		
14. ¿Su hijo consume dulces, helados y pasteles más de una vez a la semana?	X		
15. La cena que ingiere tu hijo es...	X		
16. ¿Qué tipo de alimentos ingiere su niño en las loncheras escolares?	X		
17. ¿Dónde desayuna tu hijo?	X		Considero que esta pregunta no va porque está en el colegio derrepente en el colegio hay kaliwarma, etc-
18. ¿Dónde almuerza tu hijo?	X		Mejorar el sentido de la pregunta
19. ¿Dónde cena tu hijo?	X		Mejorar el sentido de la pregunta
20. ¿Crees que son nutritivos los alimentos que encontramos en el Kiosko del colegio?	X		Mejorar el sentido de la pregunta

Aporte y/o sugerencias para mejorar el instrumento: Agregar y corregir sugerencias en el instrumento y cuadro de operacionalización de variables.

Mejorar el instrumento de acuerdo con la revisión del marico teórico que a realizado de acuerdo al tema, enfocar en base a ello. Consulte con su asesor.

Apellidos y Nombres	Dra. Valderrama Rios Olga Giovanna	Firma: 
Fecha	14-11-2023	

### Anexo 3. Resultados de la validación por juicio de experto del cuestionario

Criterios	Juicio Valorativo				Coeficiente V de Aiken*
	Juez 1	Juez 2	Juez 3	Juez 4	
Ítem 1	1	1	0	1	0.75
Ítem 2	1	1	1	1	1
Ítem 3	1	1	1	1	1
Ítem 4	1	1	1	1	1
Ítem 5	1	1	1	1	1
Ítem 6	1	1	0	1	0.75
Ítem 7	1	1	0	1	0.75
Ítem 8	1	1	1	1	1
Ítem 9	1	1	1	1	1
Ítem 10	1	1	1	1	1
Ítem 11	1	1	1	1	1
Ítem 12	1	1	1	1	1
Ítem 13	1	1	1	1	1
Ítem 14	1	1	1	1	1
Ítem 15	1	1	1	1	1
Ítem 16	1	1	1	1	1
Ítem 17	1	0	1	0	0.5
Ítem 18	1	0	1	0	0.5
Ítem 19	1	0	1	0	0.5
Ítem 20	1	0	1	1	0.75
V. Aiken					0.875

Tenemos que el valor del coeficiente de V. de Aiken respecto a la validación de juicio de expertos es igual a 0.875, lo que indica que el instrumento es bueno y se procede a aplicar en la investigación.

### Confiabilidad del instrumento:

Un instrumento es confiable cuando tiene una consistencia interna aceptable. (34) La confiabilidad se mide por el coeficiente de Alfa de Cronbach y tiene la siguiente interpretación:

#### Rango de aceptación del coeficiente de Alfa de Cronbach

0,81 a 1,00	Muy Alta
0,61 a 0,80	Alta
0,41 a 0,60	Moderada
0,21 a 0,40	Baja
0,01 a 0,20	Muy Baja

#### Análisis de la confiabilidad de la variable alimentación complementaria

		N	%
Casos	Válido	15	100,0
	Excluido	0	,0
	Total	15	100,0

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

#### Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,843	20

De acuerdo al análisis del coeficiente de Alfa Cronbach por el programa SPSS tenemos un valor de 0.843, lo que indica que estamos frente a un instrumento altamente confiable, de acuerdo al rango de aceptación.

## Anexo 4: Consentimiento informado en caso de ser necesario



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

Estimado padre de familia, reciba un cordial saludo de parte de Shirley de Jesus Cataño Burga, Jasmin Araceli Alarcon Quispe y Mirella Maria del Rosario Flores Garcia, bachilleres en Enfermería, egresadas de la Universidad Nacional del Callao, actualmente estamos realizando un trabajo de investigación titulado: **“Efectividad del taller preparación de loncheras saludables en el aprendizaje de hábitos alimenticios en padres de la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023”**; con el objetivo de establecer la eficacia del taller preparación de loncheras saludables en el aprendizaje de hábitos alimenticios en padres de la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez Ocmín, 2023 y para ello deseamos contar con su valiosa participación. El proceso consiste en la asistencia a los talleres de preparación de loncheras saludables y el desarrollo de un cuestionario **anónimo** respecto a los hábitos alimenticios de su familia en especial considerando a su(s) hijos en edad escolar.

Con su participación, se busca contribuir con usted para aprender a preparar loncheras saludables, prácticas y nutritivas para sus hijos; de este modo contribuir con la institución a mantener la buena salud de sus integrantes.

La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Se protegerá su privacidad, los datos serán codificados y sus nombres no figurarán en ninguna publicación.

Asimismo, las investigadoras absolverán oportunamente las dudas y/o consultas que se puedan generar durante el desarrollo del cuestionario.

Yo, ....., padre de familia de la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023, manifiesto que he sido informado(a) sobre el trabajo de investigación titulado: **“Efectividad del taller preparación de loncheras saludables en el aprendizaje de hábitos alimenticios en padres de la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023”** acepto participar voluntariamente en el desarrollo de este estudio.

FECHA:...../...../.....

---

**FIRMA DEL PADRE DE FAMILIA**

**DNI:.....**

## Anexo 5: Base de datos

### Base de datos del pre test

	Gra do	Ed ad	Grado de Inst.	Pre g1	Pre g2	Pre g3	Pre g4	Pre g5	Pre g6	Pre g7	Pre g8	Pre g9	Pre g10	Pre g11	Pre g12	Pre g13	Pre g14	Pre g15	Pre g16	Pre g17	Pre g18	Pre g19	Pre g20
Padre	1	51	b	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0
Madre	1	30	c	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0
Madre	1	27	b	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1
Madre	1	27	c	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1
Madre	1	26	d	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Apode rado	1	17	e	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0
Madre	1	32	c	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1
Madre	1	33	d	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0
Apode rado	1	75	C	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0
Madre	1	46	d	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0
Madre	1	32	c	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0
Madre	1	46	c	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1
Apode rado	1	51	b	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0
Madre	1	29	c	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1
Madre	1	40	c	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1
Madre	2	32	c	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Madre	2	40	d	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1

Madre	2	30	c	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	
Madre	2	29	d	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	
Madre	2	52	e	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	
Apoderado	2	19	c	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0
Madre	2	40	b	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0
Apoderado	2	53	c	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1
Padre	2	41	d	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0
Madre	2	94	c	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	
Madre	2	33	c	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	
Madre	2	48	c	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	
Madre	3	31	d	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	
Padre	3	51	c	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	
Madre	3	41	b	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	
Madre	3	30	d	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	
Madre	3	27	c	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	
Madre	3	27	c	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	
Madre	3	26	d	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	
Padre	3	32	c	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	
Madre	3	33	d	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	
Madre	3	46	d	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	
Madre	3	32	d	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	
Madre	3	46	c	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	
Madre	3	29	b	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	
Madre	4	40	c	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	

Madre	4	32	b	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0
Padre	4	40	e	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0
Madre	4	30	e	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1
Madre	4	29	c	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1
Apoderado	4	52	b	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0
Padre	4	40	c	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0
Madre	4	44	c	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0
Madre	4	33	c	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0
Padre	4	48	b	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0
Padre	4	31	c	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
Apoderado	5	20	c	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0
Apoderado	5	75	b	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0
Apoderado	5	51	b	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1
Apoderado	5	25	c	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1
Padre	5	53	d	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0
Madre	5	36	c	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0
Madre	5	44	e	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1
Madre	5	38	c	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1
Padre	5	39	e	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1
Madre	5	40	c	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Madre	6	26	c	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0

Madre	6	23	e	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	
Madre	6	28	d	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0
Padre	6	42	d	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1
Madre	6	36	e	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1
Madre	6	38	e	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0
Madre	6	30	d	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0

## Otros anexos

## Anexo 6: Datos sociodemográficos

**Tabla 5.1.1.** Datos generales de los participantes del taller preparación de loncheras saludables en la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez, 2023

Cantidad de participantes por grado	N	%
Primero	15	22,1%
Segundo	12	17,6%
Tercero	13	19,1%
Cuarto	11	16,2%
Quinto	10	14,7%
Sexto	7	10,3%
Total	68	100%
Relación con el estudiante	N	%
Padre o madre	58	85,3%
Apoderado	10	14,7%
Total	68	100%
Edad	Frecuencia	Porcentaje
18 a 32 años	30	44.1%
33 a 46 años	25	36.8%
47 a 60 años	10	14.7%
61 a 75 años	3	4.4%
Total	68	100%
Grado de instrucción	N	%
Primaria	11	16,2%
Secundaria	32	47,1%
Técnica	16	23,5%
Universitario	9	13,2%
Total	68	100%

Fuente: Obtenido del cuestionario aplicado a los participantes al taller de preparación de loncheras saludables de la I.E Capitán PNP Hugo Grandez, 2023

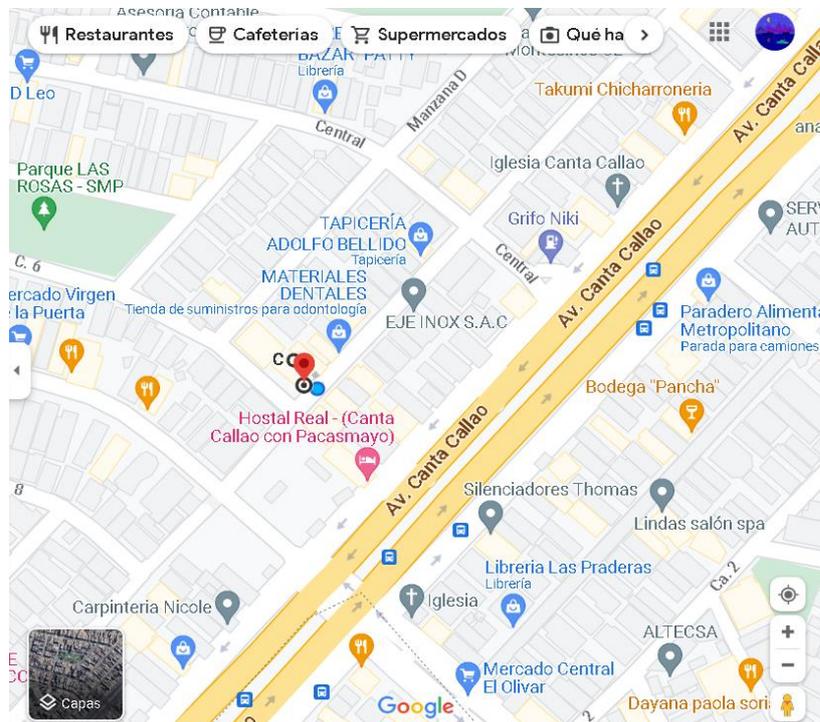
El taller contó con la participación del 100% (68) en total, distribuidos de la siguiente manera entre los grados de primero a sexto: el primer grado tuvo la mayor representación lo que corresponde al 22,1% (15), el segundo grado le siguió con 17,6% (12), el tercero con 19.1% (13), el cuarto con 16.2% (11), el quinto con 14.7% (10) y el sexto con 10.3% (7) del total. Esto muestra una tendencia decreciente en la participación a medida que aumenta el grado de los estudiantes.

En relación con el estudiante, el taller fue mayoritariamente asistido por padres o madres, equivalente al 85,3% (58) de los participantes. Los apoderados conformaron el restante 14,7% (10) de los participantes. Esto resalta la predominante involucración de los padres y madres en las actividades educativas de sus hijos.

La distribución de la edad de los participantes fue variada: entre 18 y 32 años 44,1% (30), entre 33 y 46 años 36,8% (25), entre 47 y 60 años 14,7% (10), y entre 61 y 75 años 4,4% (3). Esto indica que el taller atrajo principalmente a adultos jóvenes y de mediana edad, con una menor participación de personas mayores.

Por último, en cuanto al nivel de instrucción de los participantes, tenían educación secundaria 47,1% (32), seguido con educación técnica 23,5% (16), con primaria 16,2% (11) y con educación universitaria 13,2% (9). Esta distribución sugiere que la mayoría de los participantes poseen al menos un nivel de educación secundaria, con una representación significativa de aquellos con educación técnica.

## Anexo 7. Plano de localización de la i.e. Capitán PNP Hugo Grandez



Nota: Obtenido de <https://www.deperu.com/educacion/educacion-primaria/escuela-capitan-pnp-hugo-grandez-ocmin-1186279-san-martin-de-porres-85735>

## **Anexo 8: Sesiones de taller educativo**

### **SESIÓN EDUCATIVA N°01**

#### **I. DATOS GENERALES**

- 1.1 TEMA: Conceptualización de loncheras saludables
- 1.2 NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: “LAS LONCHERAS NUTRITIVAS REPRESENTA EL AMOR QUE LE TIENES A TUS HIJOS”
- 1.3 DIRIGIDO A: Madre y/o padres de familia de la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez
- 1.4 FECHA: Noviembre del 2023
- 1.5 LUGAR: I.E. Capitán PNP Hugo Grandez
- 1.6 RESPONSABLES: Shirley de Jesus Cataño Burga, Jasmin Araceli Alarcon Quispe, Mirella Maria del Rosario Flores Garcia

**II. PROBLEMA:** La OMS menciona que los niños en edad escolar no tienen hábitos alimenticios saludables, sobre todo en países de recursos económicos bajos y medianos, con problemas como la emaciación, desnutrición asociada a micronutrientes, sobrepeso, obesidad y comorbilidades. El INS del Ministerio de Salud (2019) se percató que el consumo diario de los escolares es de por lo menos 15 cucharaditas de azúcar en la lonchera, el cual supera el 50% de lo que recomienda la OMS.

#### **III. COMPETENCIAS**

- 3.1 CONTENIDOS: Definición, beneficios, composición, recomendaciones, ejemplos
- 3.2 CAPACIDADES: Padres de familia logran incrementar sus conocimientos a cerca de loncheras saludables.
- 3.3 ACTITUDES: Muestran actitudes participativas, respeto, motivación acerca del tema planteado.

#### IV. ESTRATEGIA METODOLÓGICA

MOMENTOS	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	RECURSOS DIDÁCTICOS	TIEMPO
<b>INICIO</b>	<p>Se iniciará con la presentación de las expositoras. Luego se procederá a realizar una lluvia de ideas a través de una dinámica titulada “Ruleta de colores”, en donde por cada color que salga se realizará una pregunta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rojo: ¿Qué sabe usted sobre loncheras saludables?</li> <li>• Azul: ¿Por qué cree usted que es importante la lonchera saludable?</li> <li>• Verde: ¿Cómo está compuesta una lonchera saludable?</li> <li>• Amarillo: Mencione un ejemplo de lonchera saludable</li> <li>• Rosado: ¿Qué beneficios trae una lonchera saludable?</li> <li>• Morado: ¿Qué características debe tener una lonchera saludable?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruleta de colores</li> <li>• Hojas de color</li> <li>• Plumones</li> </ul>	8 minutos
<b>DESARROLLO</b>	<p>Se empezará a reproducir un video informativo acerca del tema a exponer y se procederá a socializarlo:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=CwXGKpFGwMY">https://www.youtube.com/watch?v=CwXGKpFGwMY</a>                      Luego se procederá con la explicación del tema:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definición</li> <li>• Beneficios</li> <li>• Preparación</li> <li>• Composición</li> <li>• Recomendaciones</li> <li>• Semáforo nutricional</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papelotes</li> <li>• Imágenes</li> <li>• Plumones</li> <li>• Hojas de colores</li> <li>• Proyector</li> </ul>	15 minutos
<b>FINAL</b>	<p>Finalmente se hará una retroalimentación a través de una dinámica: “Escoge tu fruta favorita” donde cada fruta tendrá una pregunta acerca del tema expuesto.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre usted los beneficios de las loncheras saludables</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imágenes de frutas.</li> <li>• Colores</li> </ul>	7 minutos

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Que tipos de alimentos debe de contener una lonchera saludable</li><li>• Que aspectos debemos de tener en cuenta al preparar una lonchera saludable</li><li>• Nombre usted 3 ejemplos de loncheras saludables</li><li>• Explíquenos acerca del semáforo nutricional</li></ul>		
--	---	--	--

## **LONCHERAS SALUDABLES**

La Lonchera es una comida muy importante, debe cumplir ciertos requisitos nutricionales con el fin de que los niños crezcan sanos y fuertes.

En la infancia y la niñez se forman los hábitos alimentarios para toda la vida, si desde pequeños aprenden a consumir alimentos nutritivos tendrán una mejor calidad de vida, ya que está demostrada la estrecha relación entre la alimentación y la prevención de enfermedades (sobrepeso, diabetes, cardiovasculares, etc.)

### **BENEFICIOS:**

- Establece adecuados hábitos alimenticios.
- Fomenta la toma de conciencia de una alimentación saludable.
- Proporciona nutrientes necesarios para un adecuado crecimiento.
- Promueve el consumo de alimentos saludables y nutritivos desde la niñez.

### **PREPARACIÓN**

La lonchera contribuye a que el niño mantenga una dieta balanceada durante el día con suficientes reservas de nutrientes para recuperar las energías perdidas durante sus actividades. Los alimentos prohibidos en las para todos los niños son los alimentos viscosos o adherentes, difíciles de ser eliminados de la cavidad bucal y con un alto contenido en azúcares. No deben incluirse en la dieta el pan dulce y las golosinas. Los alimentos preparados deben ser sencillos prefiriendo el cocido y el asado como técnicas de cocción y conviene desalentar el abuso de sal.

### **COMPOSICIÓN**

- Nutritiva: alimentos que brinden la energía y nutrientes, peso, estatura y actividad física.

- Atractiva: colores, sabores, texturas y formas; para hacer que los alimentos sean más ricos y provocativos
- Variada: escoger diferentes alimentos
- Sencilla: enviar alimentos que los niños puedan abrir y comer con facilidad

### **ASPECTOS A TENER EN CUENTA**

- La edad del niño (pre-escolar, escolar y adolescente).
- El tiempo que estará fuera de casa.
- El tiempo que dura el refrigerio y el recreo.
- El nivel de actividad física.
- Sus gustos y preferencias.
- Conservación de los alimentos: no solo debe ser nutritiva, sino que debe mantenerse la calidad. Tener mucho cuidado si la temperatura ambiental es elevada (usar termos, packs de hielo, productos que no necesiten refrigeración, loncheras térmicas, etc.)

### **CONTENIDO**

Una lonchera saludable es aquella que contiene alimentos que aportan los nutrientes necesarios y que no suponen riesgos para la salud.

**Composición:** Desde el punto de vista nutricional estará integrada por alimentos energéticos, constructores y reguladores; además de líquidos.

- Alimentos energéticos: Aportan la energía que los niños necesitan. Dentro de este grupo se encuentran los carbohidratos y grasas en general. Haciendo la salvedad de la importancia de los carbohidratos complejos constituidos por la fibra. Ej.: pan (blanco, integral), hojuelas de maíz, avena, maíz, etc. En cuanto a las grasas: maní, pecanas, palta, aceitunas, etc.

- Alimentos constructores: Ayudan a la formación de tejidos (músculos, órganos, masa ósea) y fluidos (sangre). En este grupo se ubican las proteínas de origen animal y vegetal, con mayor énfasis el consumo de proteínas de origen animal, por su mejor calidad nutricional y mejor utilización en el organismo en crecimiento. Ej.: derivados lácteos (yogurt, queso), huevo, carnes, etc.
- Alimentos reguladores: Proporcionan las defensas que los niños necesitan para enfrentar las enfermedades. Ej.: Frutas (naranja, manzana, pera, etc.) y verduras (zanahoria, lechuga, brócoli, etc.)
- Líquidos: Se deberá incluir agua o toda preparación natural como los refrescos de frutas (refresco de manzana, de piña, de maracuyá, limonada, naranjada, etc.), cocimiento de cereales (cebada, avena, quinua, etc.), infusiones (manzanilla, anís, etc., excepto té); adicionando poco o nada de azúcar.

### **SEMÁFORO NUTRICIONAL**

- ROJO (Ocasional): Embutidos, dulces, grasas y bebidas refrescantes
- AMARILLO (Semanal): Carnes y pescados, huevos, frutos secos, legumbres
- VERDE (Diario): Cereales, frutas, verduras, leche, yogurt, queso, agua, actividad física.

## SESIÓN EDUCATIVA N°02

### I. DATOS GENERALES

- 1.1 TEMA: Hábitos Nutricionales en niños de nivel primario
- 1.2 NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Los niños comen lo que les dan los adultos, es responsabilidad de los adultos hacerles tener una buena alimentación.
- 1.3 DIRIGIDO A: Madre y/o padres de familia de la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez
- 1.4 FECHA: Noviembre 2023
- 1.5 LUGAR: I.E. Capitán PNP Hugo Grandez
- 1.6 RESPONSABLES: Shirley de Jesus Cataño Burga, Jasmin Araceli Alarcon Quispe, Mirella Maria del Rosario Flores Garcia

**II. PROBLEMA:** En la actualidad, los hábitos alimentarios de los escolares están siendo modificados de acuerdo con la publicidad, la moda y el escaso tiempo que existe en los hogares para la preparación de alimentos saludables; en otros casos, por falta de recursos y conocimientos sobre alimentación saludable. Esta situación se observa en todos los grupos etarios, pero es en la infancia donde se adquieren e instauran los hábitos alimentarios, se trata de un proceso voluntario, consciente y susceptible de ser modificado.

### III. COMPETENCIAS

- 3.1 CONTENIDOS: Definición, beneficios, tipos, ejemplos
- 3.2 CAPACIDADES: Padres de familia logran incrementar sus conocimientos a cerca de los hábitos nutricionales.
- 3.3 ACTITUDES: Muestran actitudes participativas, respeto, motivación acerca del tema planteado.

#### IV. ESTRATEGIA METODOLÓGICA

MOMENTOS	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	RECURSOS DIDÁCTICOS	TIEMPO
<b>INICIO</b>	<p>Se iniciará con la presentación de las expositoras. Luego se procederá a realizar una lluvia de ideas a través de una dinámica titulada “<i>Dado loco</i>”, en donde se lanzará el dado y por cada número se realizará una pregunta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uno: ¿Qué son los hábitos nutricionales?</li> <li>• Dos: Importancia de los hábitos nutricionales</li> <li>• Tres: Tipos de hábitos nutricionales</li> <li>• Cuatro: Que importancia tiene la educación sobre los hábitos nutricionales.</li> <li>• Cinco: Que diferencia hay entre nutrición y alimentación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruleta de colores</li> <li>• Hojas de color</li> <li>• Plumones</li> </ul>	8 minutos
<b>DESARROLLO</b>	<p>Se empezará a reproducir un video informativo acerca del tema a exponer y se procederá a socializarlo:</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=ERSZmGBSGec">https://www.youtube.com/watch?v=ERSZmGBSGec</a></p> <p>Luego se procederá con la explicación del tema</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definición</li> <li>• Beneficios</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papelotes</li> <li>• Imágenes</li> <li>• Plumones</li> <li>• Hojas de colores</li> </ul>	15 minutos

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tipos</li> <li>• Ejemplos</li> </ul>		
<b>FINAL</b>	<p>Finalmente se hará una retroalimentación a través de una dinámica “<i>Escoge tu fruta favorita</i>” donde cada fruta tendrá una pregunta acerca del tema expuesto.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pera: Para usted que son los hábitos alimenticios.</li> <li>• Manzana: Usted pone en práctica buenos hábitos alimentación en su casa.</li> <li>• Plátano: Explique con sus propias palabras un hábito alimenticio.</li> <li>• Naranja: Compromiso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imágenes de frutas</li> <li>• Colores</li> </ul>	7 minutos

## **HÁBITOS NUTRICIONALES EN INFANCIA**

### **DEFINICIÓN**

Definir a los hábitos alimentarios no resulta sencillo ya que existe una diversidad de conceptos, sin embargo, la mayoría converge en que se tratan de manifestaciones recurrentes de comportamiento individuales y colectivas respecto al qué, cuándo, dónde, cómo, con qué, para qué se come y quién consumen los alimentos, y que se adoptan de manera directa e indirectamente como parte de prácticas socioculturales.

En la adopción de los hábitos alimentarios intervienen principalmente tres agentes; la familia, los medios de comunicación y la escuela. En el caso de la familia, es el primer contacto con los hábitos alimentarios ya que sus integrantes ejercen una fuerte influencia en la dieta de los niños y en sus conductas relacionadas con la alimentación, y cuyos hábitos son el resultado de una construcción social y cultural acordada implícitamente por sus integrantes.

Los hábitos alimentarios se aprenden en el seno familiar y se incorporan como costumbres, basados en la teoría del aprendizaje social e imitadas de las conductas observadas por personas adultas que respetan. Otros modos de aprendizaje se dan a través de las preferencias o rechazos alimentarios en los niños, en donde estos últimos son expuestos repetidamente a una serie de alimentos que conocen a través del acto de comer enmarcado por encuentros entre padres e hijos.

### **IMPORTANCIA**

Mantener una alimentación saludable durante la infancia es uno de los factores más importantes para contribuir a un adecuado crecimiento y desarrollo de los niños. La adopción de hábitos alimenticios saludables en los niños ayuda a prevenir el sobrepeso y la obesidad; la desnutrición crónica, el retardo del crecimiento, la anemia, entre otros. Es en esta etapa

de la vida de nuestros hijos cuando aprenderán los hábitos y las costumbres que predominarán a lo largo de su vida, de ahí la importancia de que adquieran hábitos de alimentación saludables. Un niño bien alimentado tiene más energía para un mejor desempeño escolar y en la actividad física.

## **TIPOS**

- **Frecuencia alimentaria:** En esta etapa inicia la edad del escolar; durante este período el niño aumenta de peso cerca de 2 kg y 7 cm de talla al año y consume alimentos cinco veces al día. Esta edad es de gran importancia para distintos procesos de desarrollo en el niño; además, en esta edad se expresa la relación de la talla de los niños con la de sus padres, entonces es cuando se regula el crecimiento y este varía de acuerdo con factores heredados (de los padres o familiares) y de factores ambientales (hábitos alimenticios). Se debe tener en cuenta que, en la edad escolar, los niños reciben alimentos en el colegio y también estos tienen un papel influyente en la formación de hábitos.
- **Motivación alimentaria:** Esta viene de los padres, quienes son responsables de motivar a los hijos para que se alimenten mejor y lleven en un futuro una vida saludable. El animar al niño en la alimentación está relacionado con la creación que pueden brindar los padres ya sea en la forma de cortar y/o preparar los alimentos tanto como verduras, frutas y licuados. Ya que de esta manera el niño no va a rechazar los alimentos brindados.
- **Preferencia alimentaria:** En este proceso de aprendizaje e introyección de hábitos alimentarios es muy importante el rol materno en la forma como el niño comienza a generar la aceptación a un alimento o el rechazo, si bien es cierto que en la elección alimentaria existen determinantes biológicos o predisposiciones genéticas como la

preferencia innata por los sabores dulces y la aversión por los sabores amargos como quiera que sea, la gran mayoría de las preferencias y rechazos son aprendidos en el proceso de crianza.

- Lugar de alimentación: Otro aspecto por el que se indagó es el lugar para comer: se encontró que la mayoría de los niños que participaron en este estudio consumen sus alimentos viendo televisión, y que algunas de las madres no se preocupan por esta conducta: “Sentados viendo televisión... por lo general todos nos sentamos en las camas. Pegamos para la pieza donde está el televisor, entonces ya todos nos acomodamos, cada uno busca su silla, los dos chiquitos se sientan en el suelo, pero todos nos buscamos el uno al otro”.

## SESIÓN EDUCATIVA N°03

### I. DATOS GENERALES

- 1.1 TEMA: Alimentación saludable en niños escolares
- 1.2 NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: “Comer sano, es vivir saludable”
- 1.3 DIRIGIDO A: Madre y/o padres de familia de la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez
- 1.4 FECHA: Noviembre 2023
- 1.5 LUGAR: I.E. Capitán PNP Hugo Grandez
- 1.6 RESPONSABLE: Shirley de Jesus Cataño Burga, Jasmin Araceli Alarcon Quispe, Mirella Maria del Rosario Flores Garcia

**II. PROBLEMA:** El Estado Mundial de la Infancia 2019: Niños, alimentos y nutrición revela que al menos uno de cada tres niños menores de cinco años –o más de 200 millones– está desnutrido o sufre sobrepeso. Casi 2 de cada 3 niños entre los seis meses y los dos años no reciben alimentos que potencien un crecimiento rápido de sus cuerpos y sus cerebros. Esta situación puede perjudicar su desarrollo cerebral, interferir con su aprendizaje, debilitar su sistema inmunológico y aumentar el riesgo de infección y, en muchos casos, de muerte.

### III. COMPETENCIAS

- 3.1 CONTENIDOS: Definición, consecuencias, alimentación en el transcurso del día, alimentos a utilizar, problemas encontrados.
- 3.2 CAPACIDADES: Padres de familia logran incrementar sus conocimientos a cerca de la alimentación saludable.
- 3.3 ACTITUDES: Muestran actitudes participativas, respeto, motivación acerca del tema planteado.

#### IV. ESTRATEGIA METODOLÓGICA

MOMENTOS	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	RECURSOS	TIEMPO
		DIDÁCTICOS	
<b>INICIO</b>	<p>Se iniciará con la presentación de las expositoras. Luego se procederá a realizar una lluvia de ideas a través de una dinámica titulada “<i>Buscamos objetos iguales</i>”, en donde por cada objeto igual que salga se realizará una pregunta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pera: Como define usted alimentación saludable</li> <li>• Zanahoria: Ejemplos de alimentos saludables</li> <li>• Huevo: Enfermedades que previene una alimentación saludable</li> <li>• Niño: Cree usted que la alimentación va de la mano con el crecimiento y desarrollo de su niño</li> <li>• Higiene de manos: Que problemas encontramos en esta etapa en nuestros niños.</li> </ul>	<p>Imágenes Hojas art color Plumones</p>	8 minutos
<b>DESARROLLO</b>	<p>Se empezará a reproducir un video informativo acerca del tema a exponer y se procederá a socializarlo:</p> <p>Luego se procederá con la explicación del tema</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definición</li> <li>• Consecuencias</li> <li>• Alimentación en el transcurso del día</li> <li>• Alimentos a utilizar</li> <li>• Problemas encontrados</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papelotes</li> <li>• Imágenes</li> <li>• Plumones</li> <li>• Hojas de colores</li> </ul>	15 minutos

<p><b>FINAL</b></p>	<p>Finalmente se hará una retroalimentación a través de una dinámica “Escoge una fruta” donde cada fruta tendrá una pregunta acerca del tema expuesto.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manzana: Defina alimentación saludable</li> <li>• Uva: Características de una alimentación saludables</li> <li>• Pera: Nombre un problema y plante una alternativa de solución.</li> <li>• Naranja: Mencione una consecuencia y que alimentos ayudan a combatirla</li> <li>• Plátano: Compromiso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imágenes de frutas</li> <li>• Colores</li> </ul>	<p>7 minutos</p>
---------------------	---	---	------------------

## ALIMENTACIÓN SALUDABLE

### DEFINICIÓN

Es aquella alimentación variada con alimentos preferentemente en estado natural o con procesamiento mínimo, que aporta energía y todos los nutrientes esenciales que cada persona necesita para mantenerse saludable, permitiéndole tener una mejor calidad de vida en todas las edades. Una alimentación saludable también debe ser inocua.

El consumo de alimentos no será uniforme y habrá comidas muy abundantes y otras escasas. Si la ganancia de peso y talla es la correcta no se preocupe; escuche y respete las necesidades alimentarias de su hijo o hija en cada momento. Adoptar una actitud exigente y tratar que realicen una ingesta regular en las comidas, por parte de los padres, madres o cuidadores es contraproducente y conduce a una actitud de rechazo.

La alimentación debe ser: adecuada, suficiente, completa, variada y equilibrada.

**CONSECUENCIAS:** una mala alimentación en los niños, pueden aparecer muchas otras patologías cuyo origen está asociado con carencias o déficit de nutrientes, entre esas enfermedades están, por ejemplo:

**Debilidad muscular:** También conocida como hipotonía, poca tonicidad muscular, es decir, músculos flácidos o contraídos, aunque estén en reposo. Aparece por falta de proteínas en la dieta, específicamente las de origen animal, como las que aportan la leche, quesos, yogures, huevos, carnes blancas y rojas; esta deficiencia afecta el crecimiento y la formación y desarrollo de los músculos, ocasionando bajo rendimiento físico y mental.

**Anemia:** La anemia aparece cuando hay una deficiencia nutricional, específicamente cuando no se incluyen en la dieta de los niños alimentos

que aportan hierro, mineral que transporta el oxígeno por todo el organismo y es responsable de la producción de glóbulos rojos. Por ello, se debe incluir en los menús carnes rojas, semillas de calabaza, legumbres, brócoli, coles, espinacas, entre otros.

**Talla y peso fuera de los percentiles:** La mala nutrición ocasiona daños en el cuerpo como son la falta de crecimiento y bajo peso o la obesidad, lo que a su vez trae como consecuencia la aparición de diabetes, enfermedades renales, cardiopatías, deformación de los huesos, aumento del colesterol, entre otras patologías. La falta de crecimiento y el bajo peso aparecen cuando no se incluyen en las dietas alimentos que nutren y que son fundamentales para el desarrollo integral del niño como huevos, leche, carnes rojas y blancas, pescados, frutas, verduras, legumbres, pastas y cereales, entre otros.

**Fatiga y falta de energía:** Lo que ocasiona desconcentración, bajo rendimiento escolar, exceso de sueño y bajo nivel de respuesta en las actividades físicas y mentales. Estos síntomas aparecen cuando en la alimentación de los niños no se incluyen lácteos, cereales, carnes, verduras, frutas, huevos y no se preparan menús que estén conformados por todos los grupos alimenticios.

**Caries:** La aparición de caries también es otro síntoma de mala alimentación en los niños, bien porque no estén consumiendo los nutrientes esenciales o porque estén ingiriendo exceso de azúcar o alimentos procesados, especialmente carbohidratos. Las frutas como manzanas, peras, duraznos, así como los lácteos, huevos, pescados y verduras ayudan a prevenir la aparición de caries, además del hábito de un correcto cepillado por lo menos tres veces al día.

**Infecciones en la piel:** La aparición de hongos, manchas o ronchas también es otra de las consecuencias de la mala alimentación en los niños, pues su sistema inmunológico está debilitado por la falta de nutrientes,

haciéndolos más susceptibles al ataque de infecciones, bien por virus o bacterias. Fortalecer el sistema inmunológico es posible proporcionándoles a los niños alimentos que contengan vitaminas, especialmente las C y D, como frutas cítricas, cereales integrales, frutos rojos y vegetales de hojas verdes.

## **ALIMENTACIÓN EN EL TRANCURSO DEL DIA**

**DESAYUNO:** El desayuno es una de las comidas principales del día, pero sin embargo entre el 10-15% de los niños y niñas comienzan su jornada escolar sin realizarlo. El desayuno debe aportar al menos 3 de los 5 grupos de alimentos básicos: lácteos, cereales y fruta fresca (preferiblemente entera) o en zumo natural. Se considera un desayuno de baja calidad si el aporte energético es menor de 200 kcal.

Un desayuno adecuado, en periodos de crecimiento o actividad física importante, no es incompatible con la ingesta de un alimento a media mañana, basado en un pequeño bocadillo o una pieza de fruta o un lácteo.

**ALMUERZO:** La comida del mediodía es la que aporta globalmente más energía, proteínas y grasas. Un alto porcentaje de niños utilizan los comedores escolares (aproximadamente un 20%), por este motivo en estos centros de alimentación colectiva, así como en los domicilios, se debe tener en cuenta la preparación, el tamaño de las raciones y un ajuste de macro y micronutrientes especialmente calcio, folatos, cinc y hierro. El menú puede consistir en un primer plato a base de verduras y legumbres, pasta o arroz; un segundo plato de carne magra, pescado o huevos y el postre, preferiblemente fruta o un lácteo.

**MERIENDA:** Dependiendo del nivel de actividad física del niño y de la niña y su alimentación el resto del día pueden suplementarse en esta comida las

raciones de lácteos, frutas, hidratos de carbono con un pequeño bocadillo, etc. sin olvidar nunca el agua como bebida fundamental

**CENA:** Debe servir para que toda la familia equilibre la dieta, teniendo en cuenta los alimentos que se han ingerido el resto del día.

Debe ser más ligera y sencilla que el almuerzo; ensaladas, verduras, cremas, sopas y como complementos pescados, carnes o huevo, teniendo en cuenta lo que no se haya comido al mediodía. Una cena adecuada ayuda a dormir mejor

## **ALIMENTOS**

**Cereales (4-6 raciones/día):** Por su alto contenido en almidón, proporcionan a la dieta energía en forma de hidratos de carbono, contienen pocas proteínas y aportan también minerales y vitaminas, en particular tiamina y ácidos grasos esenciales.

Se recomienda que la mitad de los que se consuman sean integrales.  
**Frutas (3 raciones/día):** El aporte de frutas tiene su fundamento en la administración de vitaminas y fibras vegetales. Los zumos envasados no son recomendables. Es mejor un zumo natural recién exprimido.

**Verduras (2 raciones/día) y legumbres (2-3 raciones/semana):** Aportan minerales, vitaminas y fibra. Deben ser variados para evitar carencias nutritivas. Se recomienda una ración cruda y otra cocida para mejorar el aporte de vitaminas.

**Carnes (3-4 raciones/semana):** Aportan fundamentalmente proteínas, sales minerales, fósforo y potasio, y constituyen una fuente importante de vitaminas del grupo B. Se recomiendan carnes con poca grasa (aves, conejo) y evitar la utilización de vísceras.

Pescado (3-4 raciones/semana): El aporte de proteínas es similar al de la carne, pero sus grasas son más saludables; contienen minerales, cloro, sodio, potasio y sobre todo fósforo.

Leche (2-4 raciones/día): Se recomienda un aporte de 500-600 ml diarios de leche o cantidad equivalente de sus derivados (yogurt, queso magro).

Fibra alimentaria: Los requerimientos mínimos se alcanzan si se consumen las cantidades diarias recomendadas de fruta, verdura, legumbres y cereales integrales.

#### PROBLEMAS ENCONTRADOS:

- Escaso aporte de fibra
- Aporte excesivo de lípidos, especialmente de grasas saturadas
- Aporte excesivo de sal
- Ingesta desproporcionada de proteínas
- Fobia a la verdura
- Neofobia: Este término define la aversión o rechazo a probar alimentos nuevos.

## SESIÓN EDUCATIVA N°04

### I. DATOS GENERALES

- 1.1 TEMA: Anemia, sobrepeso y desnutrición.
- 1.2 NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: El comienzo de la salud es la nutrición
- 1.3 DIRIGIDO A: Madre y/o padres de familia de I.E. Capitán PNP Hugo Grandez
- 1.4 FECHA: Noviembre 2023
- 1.5 LUGAR: I.E. Capitán PNP Hugo Grandez
- 1.6 RESPONSABLE: Shirley de Jesus Cataño Burga, Jasmin Araceli Alarcon Quispe, Mirella Maria del Rosario Flores Garcia

- II. **PROBLEMA:** La anemia es altamente prevalente en el mundo, afecta a casi la mitad de los niños menores de cinco años, y a una tercera parte de las gestantes. En países de bajos y medianos ingresos, como el Perú, se estima que la causa principal de la anemia es la deficiencia de hierro. La anemia es la etapa más severa de la deficiencia de hierro en el individuo.

A raíz de la pandemia y las medidas tomadas para evitar la propagación del covid-19, millones de niños han sido alejados del colegio y de sus actividades deportivas, recreativas y sociales. Las mismas que han sido reemplazadas por una mayor exposición a la televisión, los videojuegos y las redes sociales, que favorecen la vida sedentaria. Este cambio en los hábitos ha incrementado de manera alarmante los casos de obesidad en los niños, con el consiguiente riesgo de que contraigan covid-19.

La desnutrición continúa afectando a miles de millones de niños. Su presencia es visible en el retraso en el crecimiento de los niños

que no reciben una nutrición adecuada durante los primeros 1.000 días y a menudo después. Estos niños puede que soporten la carga del retraso en el crecimiento durante el resto de sus vidas y es posible que nunca alcancen el desarrollo pleno de sus capacidades físicas e intelectuales.

### **III. COMPETENCIAS**

- 3.1 **CONTENIDOS:** Definición, consecuencias.
- 3.2 **CAPACIDADES:** Padres de familia logran incrementar sus conocimientos acerca de los hábitos nutricionales.
- 3.3 **ACTITUDES:** Muestran actitudes participativas, respeto, motivación acerca del tema planteado.

#### IV. ESTRATEGIA METODOLÓGICA

MOMENTOS	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	RECURSOS DIDÁCTICOS	TIEMPO
<b>INICIO</b>	<p>Se iniciará con la presentación de las expositoras. Luego se procederá a realizar una lluvia de ideas a través de una dinámica titulada “<i>Que esconde cada personaje</i>”, en donde por cada personaje esconde una enfermedad el cual la persona deberá decir todo lo que sabe acerca de la enfermedad se realizará una pregunta.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Minnie Mouse:</b> Malnutrición</li> <li>• <b>Pocoyo:</b> Anemia</li> <li>• <b>Winnie Pooh:</b> Sobrepeso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juego de Personajes.</li> <li>• Hojas de color</li> <li>• Plumones</li> </ul>	8 minutos
<b>DESARROLLO</b>	<p>Se empezará a reproducir un video informativo acerca del tema a exponer y se procederá a socializarlo: Luego se procederá con la explicación del tema:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• • Anemia: Definición, síntomas, consecuencias, alimentos ricos en hierro.</li> <li>• • Sobrepeso: Definición, síntomas, consecuencias, prevención.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papeletes</li> <li>• Imágenes</li> <li>• Plumones</li> <li>• Hojas colores</li> </ul>	15 minutos
<b>FINAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Malnutrición:</b></li> <li>• Definición,</li> <li>• síntomas,</li> <li>• consecuencias,</li> <li>• prevención.</li> </ul> <p>Finalmente se hará una retroalimentación a través de una dinámica “<i>Pasa tu globo</i>” donde cada fruta tendrá una pregunta acerca del tema expuesto.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Que es la desnutrición</li> <li>• Síntomas de la anemia</li> <li>• Consecuencias del sobrepeso</li> <li>• Alimentos ricos en hierro</li> <li>• Valores normales de la hemoglobina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imágenes de frutas</li> <li>• Hojas de colores</li> </ul>	7 minutos

## ANEMIA, SOBREPESO Y DESNUTRICIÓN

**ANEMIA:** Es un trastorno en el cual el número de glóbulos rojos o eritrocitos circulantes en la sangre se ha reducido y es insuficiente para satisfacer las necesidades del organismo.

En términos de salud pública, la anemia se define como una concentración de hemoglobina por debajo de dos desviaciones estándar del promedio según género y edad.

**Anemia por deficiencia de hierro:** Es la disminución de los niveles de hemoglobina a causa de la carencia de hierro, llamada también anemia ferropénica.

### SÍNTOMAS:

ÓRGANOS O SISTEMA AFECTADO	SÍNTOMAS Y SIGNOS
Síntomas generales	Sueño incrementado, astenia, hiporexia (inapetencia), anorexia, irritabilidad, rendimiento físico disminuido, fatiga, vértigos, mareos, cefaleas y alteraciones en el crecimiento. En prematuros y lactantes pequeños: baja ganancia ponderal.
Alteraciones en piel y fanereas	Piel y membranas mucosas pálidas (signo principal), piel seca, caída del cabello, pelo ralo y uñas quebradizas, aplanadas (platoniquia) o con la curvatura inversa (coiloniquia).
Alteraciones de conducta alimentaria	Pica: Tendencia a comer tierra (geofagia), hielo (pagofagia), uñas, cabello, pasta de dientes, entre otros.
Síntomas cardiopulmonares	Taquicardia, soplo y disnea del esfuerzo. Estas condiciones se pueden presentar cuando el valor de la hemoglobina es muy bajo (< 5g/dL).
Alteraciones digestivas	Queilitis angular, estomatitis, glositis (lengua de superficie lisa, sensible, adolorida o inflamada, de color rojo pálido o brillante), entre otros.
Alteraciones inmunológicas	Defectos en la inmunidad celular y la capacidad bactericida de los neutrófilos.
Síntomas neurológicos	Alteración del desarrollo psicomotor, del aprendizaje y/o la atención. Alteraciones de las funciones de memoria y pobre respuesta a estímulos sensoriales.

## VALORES NORMALES

Población	Con Anemia Según niveles de Hemoglobina (g/dL)			Sin anemia según niveles de Hemoglobina
Niños				
<b>Niños Prematuros</b>				
1ª semana de vida		≤ 13.0		>13.0
2ª a 4ta semana de vida		≤ 10.0		>10.0
5ª a 8va semana de vida		≤ 8.0		>8.0
<b>Niños Nacidos a Término</b>				
Menor de 2 meses		< 13.5		13.5-18.5
Niños de 2 a 6 meses cumplidos		< 9.5		9.5-13.5
	Severa	Moderada	Leve	
Niños de 6 meses a 5 años cumplidos	< 7.0	7.0 - 9.9	10.0 - 10.9	≥ 11.0
Niños de 5 a 11 años de edad	< 8.0	8.0 - 10.9	11.0 - 11.4	≥ 11.5
<b>Adolescentes</b>				
Adolescentes Varones y Mujeres de 12 - 14 años de edad	< 8.0	8.0 - 10.9	11.0 - 11.9	≥ 12.0
Varones de 15 años a más	< 8.0	8.0 - 10.9	11.0 - 12.9	≥ 13.0
Mujeres NO Gestantes de 15 años a más	< 8.0	8.0 - 10.9	11.0 - 11.9	≥ 12.0
<b>Mujeres Gestantes y Puérperas</b>				
Mujer Gestante de 15 años a más (*)	< 7.0	7.0 - 9.9	10.0 - 10.9	≥ 11.0
Mujer Puérpera	< 8.0	8.0 - 10.9	11.0 - 11.9	≥ 12.0

## CONSECUENCIAS:

- **Problemas de corazón.** La anemia por deficiencia de hierro puede ocasionar latidos del corazón irregulares o acelerados. Cuando tienes anemia, el corazón debe bombear más sangre para compensar la falta de oxígeno en la sangre. Esto puede ocasionar un corazón dilatado o insuficiencia cardíaca.
- **Problemas de crecimiento.** En los lactantes y niños, la deficiencia de hierro grave puede ocasionar anemia y también retrasos en el crecimiento y desarrollo. Además, la anemia por deficiencia de hierro está asociada con una mayor vulnerabilidad a las infecciones.

## ALIMENTOS RICOS EN HIERRO:

### ALIMENTOS CON HIERRO



**BIVALVOS**



**HÍGADO  
DE TERNERA**



**CARNES  
ROJAS**



**PISTACHOS**



**HUEVO**



**AVENA**



**PEREJIL**



**ESPINACAS**



**GARBANZOS**



**EMBUTIDOS**



**ALMENDRAS**



**CHOCOLATE**

## **SOBREPESO**

El sobrepeso y la obesidad se define como un acúmulo excesivo de grasa en el cuerpo. Para estimar el contenido de grasa del cuerpo se utiliza el índice de masa corporal (IMC) que se obtiene de dividir el peso (en kg) entre la talla (en metros) al cuadrado.

## **CONSECUENCIAS**

Tener obesidad está relacionado con numerosos problemas tanto psíquicos como físicos. A nivel psicológico, los niños obesos asocian más problemas de autoestima, problemas de relación con sus compañeros, de depresión y fracaso escolar.

A nivel físico, los niños con sobrepeso tienen menos tolerancia al ejercicio físico (se fatigan más), asocian trastornos respiratorios durante el sueño (hasta un 40% de los casos) y pueden sufrir problemas articulares.

Además, los niños obesos tienen más riesgo de sufrir diabetes mellitus tipo 2, hipertensión, hipercolesterolemia y enfermedades cardiovasculares. No sólo eso, la obesidad también se ha relacionado con una mayor incidencia de cánceres en la edad adulta (colon, endometrio, hígado).

**DESNUTRICIÓN:** Una nutrición adecuada, en cantidad y en calidad, es clave para el buen desarrollo físico e intelectual del niño. Un niño que sufre DESNUTRICIÓN ve afectada su supervivencia y el buen funcionamiento y desarrollo de su cuerpo y de sus capacidades cognitivas e intelectuales. La desnutrición es un concepto diferente de la MALNUTRICIÓN, que incluye tanto la falta como el exceso de alimento.

#### **CAUSAS:**

La desnutrición infantil es el resultado de la ingesta insuficiente de alimentos (en cantidad y calidad), la falta de una atención adecuada y la aparición de enfermedades infecciosas.

Detrás de estas causas inmediatas, hay otras subyacentes como son la falta de acceso a los alimentos, la falta de atención sanitaria, la utilización de sistemas de agua y saneamiento insalubres, y las prácticas deficientes de cuidado y alimentación. En el origen de todo ello están las causas básicas que incluyen factores sociales, económicos y políticos como la pobreza, la desigualdad o una escasa educación de las madres.

#### **SÍNTOMAS:**

- Pérdida de peso.
- Palidez extrema.

- Hundimiento o abultamiento del abdomen.
- Pómulos sobresalidos.
- Pérdida de memoria.
- Frío en manos y pies.
- Crecimiento lento.
- Sequedad en la piel
- Caída del pelo cambiando su coloración.
- Sensación de plenitud y pesadez después de comer en forma ligera.
- Agotamiento físico.
- Pérdida de masa muscular.
- Dedos de manos y pies fríos y azulados debido a trastornos circulatorios.
- Fragilidad en las uñas.
- Delgadez extrema y anemia.

### **PREVENCIÓN:**

- Aporte de vitaminas y minerales esenciales: hierro, ácido fólico, vitamina A, zinc y yodo.
- Fomento de la lactancia temprana (en la primera hora).
- Fomento de la lactancia exclusiva hasta los 6 meses de edad.
- Fomento de una alimentación complementaria adecuada a partir de los 6 meses y continuación de la lactancia.
- Medición de peso y altura, y detección de casos de desnutrición aguda.

## SESIÓN EDUCATIVA N°05

### I. DATOS GENERALES

- 1.1 TEMA: Higiene en la preparación de las Loncheras Saludables
- 1.2 NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: “La buena higiene permite que tu hija crezca sano”
- 1.3 DIRIGIDO A: Madre y/o padres de familia de la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez
- 1.4 FECHA: Diciembre del 2023
- 1.5 LUGAR: I.E. Capitán PNP Hugo Grandez
- 1.6 RESPONSABLES: Shirley de Jesus Cataño Burga, Jasmin Araceli Alarcon Quispe, Mirella Maria del Rosario Flores Garcia

II. **PROBLEMA:** Se tiene constancia de que la higiene de manos y alimentos ayuda a evitar la transmisión de enfermedades infecciosas desde 1850. Por ejemplo, se ha demostrado que con una higiene de manos adecuada se puede reducir el número de muertes causadas por enfermedades respiratorias y diarreicas en niños menores de 5 años en un 21% y un 30%, respectivamente. La OMS indican que sólo un pequeño número de factores relacionados con la manipulación de alimentos son responsables de una gran proporción de los episodios de enfermedades transmitidas por los alimentos en todo el mundo.

### III. COMPETENCIAS

- 3.1 CONTENIDOS: Definición, beneficios, composición, recomendaciones, ejemplos
- 3.2 CAPACIDADES: Padres de familia logran incrementar sus conocimientos acerca de loncheras saludables.
- 3.3 ACTITUDES: Muestran actitudes participativas, respeto, motivación acerca del tema planteado.

#### IV. ESTRATEGIA METODOLÓGICA

MOMENTOS	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	RECURSOS DIDÁCTICOS	TIEMPO
<b>INICIO</b>	<p>Se iniciará con la presentación de las expositoras. Luego se procederá a realizar una dinámica titulada “Los números preguntones”, en donde por cada número que salga se realizará una pregunta, de esta manera se incitará a las mamitas a que puedan conocer el tema que se tratara:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 01: ¿Qué sabe usted sobre higiene?</li> <li>• 02: ¿Conoce usted la importancia del lavado de manos?</li> <li>• 03: ¿Cuántos pasos tiene el correcto lavado de manos?</li> <li>• 04: ¿Conoce la importancia de la higiene al preparar alimentos?</li> <li>• 05: ¿En qué ocasiones se debe tener una buena higiene?</li> </ul> <p>- Se realiza la presentación del tema</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cartilla de números con preguntas.</li> <li>- Hojas de color</li> <li>- Plumones</li> <li>- Carteles alusivos al tema</li> </ul>	8 minutos
<b>DESARROLLO</b>	<p>Se les entregara un díptico sobre higiene saludable. Se empezará a exponer sobre el tema “Higiene en la preparación de las loncheras saludables”:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definición de higiene saludable</li> <li>• Importancia de higiene de manos e higiene en preparación de loncheras saludables</li> <li>• Pasos del lavado de manos.</li> <li>• Reglas de oro para la preparación de alimentos.</li> </ul> <p>Posteriormente se les mostraran 03 video a los padres de familia sobre higiene en la preparación de las loncheras saludables</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papelotes</li> <li>• Imágenes</li> <li>• Plumones</li> <li>• Hojas de colores</li> <li>• Proyector.</li> <li>• Carteles alusivos al tema.</li> <li>• Dípticos.</li> </ul>	15 minutos

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Agv4Vk3liLc">https://www.youtube.com/watch?v=Agv4Vk3liLc</a> (higiene de manos)</li> <li>2. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=lp9ou8kq0uc">https://www.youtube.com/watch?v=lp9ou8kq0uc</a> (higiene de para preparación de loncheras saludables)</li> <li>3. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5-S-qh3Hphs">https://www.youtube.com/watch?v=5-S-qh3Hphs</a> (Prácticas)</li> </ol>		
<b>FINAL</b>	<p>Finalmente se hará una retroalimentación a través de una dinámica “Cartilla de colores” donde cada color tendrá una pregunta acerca del tema expuesto.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Importancia del lavado de manos</li> <li>• Pasos para el lavado de manos (tendrán que ordenar los pasos del lavado de manos, según las imágenes)</li> <li>• Cuáles son las reglas de oro</li> <li>• ¿Qué aspectos se deben tener en cuenta para la higiene de preparación de alimentación saludable?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Imágenes de los pasos del lavado de manos.</li> <li>- Cartillas de Colores</li> </ul>	7 minutos

## **HIGIENE SALUDABLE**

Todos los días estás en contacto con millones de gérmenes y virus que se encuentran en el medio ambiente, algunos pueden permanecer en tu cuerpo, y en algunos casos, enfermarte. Los buenos hábitos de higiene te ayudan a cuidar y a valorar tu cuerpo, prevenir enfermedades, además también hacen que te sientas bien con tu apariencia y percibas la limpieza como bienestar. Se trata de mantener el cuerpo limpio y sano. Una buena higiene puede hacer que sean menos propensos a las enfermedades, como lo son enfermedades diarreicas, caries dental, entre otras.

### **IMPORTANCIA DE HIGIENE DE MANOS**

Las manos limpias pueden detener la propagación de microbios de una persona a otra y dentro de toda una comunidad; esto incluye su hogar, su lugar de trabajo, guarderías infantiles y hospitales. Lavarse las manos con agua y jabón es la mejor forma de eliminar los microbios en la mayoría de las situaciones.

Uno de los hábitos que más se ha promovido en el mundo es el lavado o la higiene de manos, como parte esencial de una cultura de autocuidado y prevención.

Adicionalmente, el lavado continuo y permanente del lavado de manos disminuye la transmisión de enfermedades, tales como:

- Diarrea
- Neumonía
- Parasitismo intestinal
- Infecciones respiratorias
- Enfermedades de la piel y de los ojos

Lo anterior indica que el lavado de manos aporta de manera importante a la disminución del daño en la salud por enfermedades transmisibles en menores de 5 años y en la población general.

## **IMPORTANCIA DE HIGIENE EN PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES**

La Organización Mundial de la Salud indican que sólo un pequeño número de factores relacionados con la manipulación de alimentos son responsables de una gran proporción de los episodios de enfermedades transmitidas por los alimentos en todo el mundo. La OMS estima que las enfermedades causadas por alimentos contaminados constituyen uno de los problemas sanitarios más difundidos en el mundo de hoy.

### **PASOS DEL LAVADO DE MANOS**

De igual forma, recomienda seguir los 11 pasos de la técnica del lavado de manos, que debe durar entre 40 y 60 segundos:

1. Mójese las manos con agua.
2. Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir la superficie de las manos.
3. Frótese las palmas de las manos entre sí.
4. Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda, entrelazando los dedos y viceversa.
5. Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.
6. Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.
7. Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.
8. Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.
9. Enjuáguese las manos con agua.
10. Séquese las manos con una toalla de un solo uso.
11. Utilice la toalla para cerrar el grifo.

## **REGLAS DE ORO PARA LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS**

1. Lavar adecuadamente los Alimentos: Usa un recipiente con agua y agrega unas 5 gotas de cloro por cada litro de agua (5 ml de cloro por cada 10 litros de agua). Deja las frutas y verduras en reposo durante unos 3 – 5 minutos. Pasado ese tiempo, elimina el agua y vuelve a lavar las frutas y verduras bajo un chorro de agua.
2. Cocinar bien los alimentos: Muchos alimentos crudos (en particular, los pollos, la carne, la leche no pasteurizada) están a menudo contaminados por agentes patógenos. Estos pueden eliminarse si se cocina bien el alimento. Ahora bien, no hay que olvidar que la temperatura aplicada debe llegar al menos a 70° C en toda la masa de éste. Si el pollo asado se encuentra todavía crudo junto al hueso, habrá que meterlo de nuevo en el horno hasta que esté bien hecho. Los alimentos congelados (carne, pescado y pollo) deben descongelarse completamente antes de cocinarlos.
3. Lavado de manos: Hay que lavarse bien las manos antes de empezar a preparar los alimentos y después de cualquier interrupción. Si se ha estado preparando ciertos alimentos crudos, tales como pescado, carne o pollo, habrá que lavarse de nuevo antes de manipular otros productos alimenticios.
4. Utilizar Agua limpia: El agua pura es tan importante para preparar los alimentos como para beber. Si el suministro hidráulico no inspira confianza, conviene hervir el agua antes de añadirla a los alimentos, y así evitaríamos algún tipo de infección.
5. Evitar el contacto entre alimentos crudos y cocinados: Un alimento bien cocinado puede contaminarse si tiene el más mínimo contacto con alimentos crudos. Esta contaminación cruzada puede ser directa, como sucede cuando la carne cruda de pollo entra en contacto con alimentos cocinados. Pero también puede ser más sutil. Así, por ejemplo, no hay

que preparar jamás un pollo crudo y utilizar después la misma tabla de trinchar y el mismo cuchillo para cortar el ave cocida; de lo contrario podrían reaparecer todos los posibles riesgos de proliferación microbiana y de enfermedad.

## SESIÓN EDUCATIVA N°06

### I. DATOS GENERALES

- 1.1 TEMA: Preparación de Loncheras Saludables
- 1.2 NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: “Preparada con alimentos saludables y amor”
- 1.3 DIRIGIDO A: Madre y/o padres de familia de la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez
- 1.4 FECHA: Diciembre 2023
- 1.5 LUGAR: I.E. Capitán PNP Hugo Grandez
- 1.6 RESPONSABLE: Shirley de Jesus Cataño Burga, Jasmin Araceli Alarcon Quispe, Mirella Maria del Rosario Flores Garcia

**II. PROBLEMA:** La alimentación y nutrición saludable garantiza una vida sana y libre de enfermedades en niños, niñas y adolescentes. Se debe brindar opciones de alimentos y alternativas de preparaciones y combinaciones saludables que ayuden a mantener un estado de salud óptimo y contribuyan a la prevención de enfermedades.

Una lonchera saludable debe incluir sólidos como pan, papa, choclo, habas, jugos o refrescos de fruta natural y una fruta que brinda fibra para evitar el estreñimiento, vitaminas y antioxidantes que ayudan a mantener un adecuado estado de salud, protegiéndonos frente a estas enfermedades. La OMS recomienda el consumo mínimo de 400 gramos o 5 raciones al día entre frutas y verduras para prevenir enfermedades crónicas degenerativas

### III. COMPETENCIAS

- 3.1 CONTENIDOS: Definición, beneficios, composición, recomendaciones, ejemplos.
- 3.2 CAPACIDADES: Padres de familia logran incrementar sus conocimientos acerca de loncheras saludables.
- 3.3 ACTITUDES: Muestran actitudes participativas, respeto, motivación acerca del tema planteado.

## ESTRATEGIA METODOLÓGICA

MOMENTOS	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	RECURSOS DIDÁCTICOS	TIEMPO
<b>INICIO</b>	<p>- Se iniciará con la presentación de las expositoras. Luego se procederá a realizar una dinámica titulada “¿Qué forma geométrica me pregunta?”, en donde por cada forma geométrica que salga contiene una pregunta, de esta manera se incitara a las mamitas a que puedan conocer el tema que se tratara:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•  : ¿Qué alimentos debería contener una lonchera adecuada?</li> <li>•  : ¿La lonchera es importante para nuestros niños(as)? ¿Por qué?</li> <li>•  : ¿Las galletas, frugos envasados y demás comida chatarra formaran parte de una lonchera saludable? ¿Por qué?</li> <li>•  : ¿La lonchera debe ser pensada previamente? ¿Por qué?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Formas geométricas</li> <li>- Hojas art color</li> <li>- Plumones</li> <li>- Carteles alusivos al tema</li> </ul>	<p>8 minutos</p>

<p><b>DESARROLLO</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se les entrega un afiche sobre importancia y ejemplos de loncheras saludables.</li> <li>- Se empezará a exponer sobre el tema “Preparación de Loncheras Saludables”: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definición de Loncheras saludables</li> <li>• Importancia de loncheras saludables</li> <li>• Ejemplos de loncheras saludables.</li> </ul> </li> <li>- Posteriormente se les mostrara un video sobre lonchera saludable: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=NlfhAyBel5k">https://www.youtube.com/watch?v=NlfhAyBel5k</a></li> <li>- Se realiza la preparación de dos ejemplos de loncheras saludables, haciendo partícipes a las madres de familia., se realiza primeramente el lavado de manos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Papelotes</li> <li>- Imágenes</li> <li>- Plumones</li> <li>- Hojas de colores</li> <li>- Proyector.</li> <li>- afiche</li> </ul>	<p>15 minutos</p>
--------------------------	---	---	-------------------

<p><b>FINAL</b></p>	<p>Finalmente se hará una retroalimentación a través de una dinámica “Cartillas de alimentos preguntonas” donde cada cartilla de alimentos tendrá una pregunta acerca del tema expuesto.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Importancia de las loncheras saludables</li> <li>• ¿Las loncheras reemplaza el desayuno o almuerzo del niño o niña, por qué?</li> <li>• ¿Qué debe contener una lonchera saludable?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Carteles alusivos al tema expuesto</li> <li>- Cartillas de alimentos</li> </ul>	<p>7 minutos</p>
---------------------	---	--	------------------

## **LONCHERA SALUDABLE**

La lonchera escolar saludable es cualquier alimento o grupo de alimentos (y/o preparaciones) consumidos por los niños durante el tiempo específico del descanso escolar o recreo. Incluye alimentos de los tres tipos de alimentos: fruta, bebida y un alimento sólido (como cereales, tubérculos o leguminosas) sin añadido de sal, ni azúcar, ni aceite). El refrigerio escolar debe aportar del 10 al 15% de los requerimientos energéticos totales.

### **IMPORTANCIA DE LONCHERAS SALUDABLES**

Es importante garantizar una alimentación saludable a fin de prevenir el sobrepeso y obesidad en los niños, además de actividad física diaria. Es importante incorporar a los niños en la preparación de sus loncheras, es una forma divertida de enseñarles educación nutricional y que se involucren en la selección de los alimentos y preparaciones de cada día. Para la preparación de las loncheras escolares saludables, considerar lo siguiente:

- Incluye alimentos de los tres tipos de alimentos: fruta, bebida y un alimento sólido (como cereales como maíz, choclo, derivados como pan, tubérculos como papa, camote o yuca, leguminosas como habas, tarhui, saludables (sin añadido de sal, ni azúcar, ni aceite)
- Recuerda que la cantidad de los alimentos debe estar en función a la edad del niño, horarios y actividades que realiza.
- Deben ser fáciles de preparar y práctico para llevar en la lonchera escolar.
- Evita preparaciones con salsas o grasosas ya que se deterioran con facilidad.

## EJEMPLOS DE LONCHERAS SALUDABLES

COMPONENTE SÓLIDO	FRUTA	BEBIDA
Pan integral con queso fresco y espinaca	Pera	Agua
Pan integral con mermelada	Plátano	Leche
Choclo con queso fresco	Mandarina	Refresco de limonada
Pan pita con Pollo	Manzana Verde	Yogurt natural
Huevo de codorniz y papa	Manzana Roja	Emoliente
Pan pita con sangrecita	Mandarina	Refresco de maracuyá
Pan integral con hígado	manzana	Refresco de limonada
Camote sancochado con sangrecita	Uvas	Refresco de limonada
Pan pita con huevo sancochado	granadilla	Agua o Refresco de Piña
Chaufa de quinua con sangrecita	Naranja pequeña	Refresco de manzana

## SESIÓN EDUCATIVA N°07

### I. DATOS GENERALES

- 1.1 TEMA: Retroalimentación de lo Aprendido
- 1.2 NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: “Todos prepararemos loncheras saludables”
- 1.3 DIRIGIDO A: Madre y/o padres de familia de la I.E. Capitán PNP Hugo Grandez
- 1.4 FECHA: Diciembre 2023
- 1.5 LUGAR: I.E. Capitán PNP Hugo Grandez
- 1.6 RESPONSABLE: Shirley de Jesus Cataño Burga, Jasmin Araceli Alarcon Quispe, Mirella Maria del Rosario Flores Garcia

**II. PROBLEMA:** Los niños y niñas necesitan contar con una alimentación saludable, para asegurar un adecuado crecimiento y desarrollo, es por ello que los padres deben de tener conocimiento sobre que es una lonchera saludable, su importancia, y que tipos de alimentos debe de contener para balanceada, debido a que la lonchera forma parte de la alimentación de los niños, ya que esta contendrá el alimento que ellos ingerirán durante su horario escolar. Donde la lonchera contiene del 10 al 15% requerimientos calóricos diarios que necesita un niño (a).

### III. COMPETENCIAS

- 3.1 CONTENIDOS: Definición, beneficios, composición, recomendaciones, ejemplos
- 3.2 CAPACIDADES: Padres de familia logran incrementar sus conocimientos acerca de loncheras saludables.
- 3.3 ACTITUDES: Muestran actitudes participativas, respeto, motivación acerca del tema planteado.

#### IV. ESTRATEGIA METODOLÓGICA

MOMENTOS	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	RECURSOS DIDÁCTICOS	TIEMPO
<b>INICIO</b>	<p>Se iniciará con la presentación de las expositoras. Luego se procederá a realizar una dinámica titulada “Manitos arriba” en donde cada manito que salga contiene una pregunta, de esta manera se incitara a las mamitas a que puedan conocer el tema que se tratara:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 01: ¿Qué es alimentación y lonchera saludable?</li> <li>• 02: ¿Por qué es importante una adecuada preparación de lonchera?</li> <li>• 03: ¿Es importante variar la lonchera a nuestros pequeños? ¿Por qué?</li> <li>• 04: ¿La lonchera debe ser pensada previamente? ¿Por qué?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manos de papel</li> <li>- Plumones</li> <li>- Carteles alusivos al tema</li> <li>- Hojas de color</li> </ul>	8 minutos
<b>DESARROLLO</b>	<p>Se les entrega un díptico sobre todos los temas que se han tratado en todas las sesiones anteriores.</p> <p>Se empezará a exponer sobre la Retroalimentación de lo Aprendido:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Papelotes</li> <li>- Imágenes</li> <li>- Plumones</li> <li>- Hojas de colores</li> </ul>	15 minutos

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Definición de Loncheras y alimentación saludables.</li> <li>• Importancia de loncheras saludables</li> <li>• Pasos del Lavado de manos.</li> <li>• Ejemplos de loncheras saludables.</li> </ul> <p>Posteriormente se les mostrara un video sobre lonchera y alimentos saludables y no saludables:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=zYwBbWEIHNw">https://www.youtube.com/watch?v=zYwBbWEIHNw</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proyector.</li> <li>- afiche</li> </ul>	
--	---	--	--

<p><b>FINAL</b></p>	<p>Finalmente se hará una retroalimentación a través de una dinámica “imágenes de incognito” donde se mostrarán imágenes sobre alimentos saludables y no saludables, para que los padres puedan participar indicando cuales son saludables y cuales no lo son.</p> <p>También se realizará con la ayuda de imágenes de los pasos del lavado de manos, con el fin de los oyentes a la sesión educativa participen ordenándolos según su orden correcto.</p> <p>Como fin de dinámica, se mostrarán imágenes de tipos de loncheras saludables, donde los asistentes tendrán que identificar cuál de las imágenes corresponden a loncheras saludables y cuáles no.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Carteles alusivos a los temas expuestos</li> <li>- Imágenes de incognito</li> </ul>	<p>7 minutos</p>
---------------------	--	--	------------------

## **ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

Una buena alimentación durante la etapa escolar ayudará a los niños a crecer y responder adecuadamente a los retos que se les presenten. Parte esencial de esta alimentación es la lonchera, un refrigerio entre el desayuno y el almuerzo, que proporciona la energía necesaria para un óptimo rendimiento en la escuela.

El consumo diario de una lonchera bien preparada fortalece los hábitos alimenticios de los pequeños, y los mantiene alejados de los comestibles poco saludables (golosinas o snacks, principalmente) que abundan a la hora de recreo.

La alimentación saludable y adecuada se transmiten dentro de la familia. De estos dependerá que el niño acepte la lonchera de buena gana y no sea reacio a consumir determinados alimentos.

### **LONCHERA SALUDABLE**

Las loncheras reponen la energía gastada durante las actividades diarias (básicamente estudiar y jugar), mejoran su concentración durante las horas de estudio, hidratan, proporcionan nutrientes que favorecen el crecimiento y desarrollo del niño, entre muchos otros beneficios. Se debe recordar que la lonchera no es un reemplazo de las comidas principales, sino un complemento. Por ello, debe mantener una composición balanceada y nutritiva, que incluya alimentos ricos en proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua.

La lonchera escolar debe cubrir, aproximadamente, entre el 10 y el 15% de los requerimientos calóricos diarios

### **IMPORTANCIA DE LONCHERAS SALUDABLES**

Una lonchera saludable constituye una comida importante porque va a permitir a sus hijos asegurar el aporte de energía y nutrientes que necesitan durante el tiempo que permanecen en la escuela y mejorar su rendimiento:

- Fáciles de preparar: Escoger alimentos fáciles de preparar, conservar y consumir.
- Prácticos: Emplea envases sencillos, fáciles de manipular y, sobre todo, que conserven en buen estado los alimentos.
- Ligeros: Evitar la abundancia de alimentos de algún tipo, así como los que contengan mucha grasa.
- Nutritivos: Que lleve alimentos de los cuatro grupos sugeridos (energéticos, formadores, protectores e hidratantes) en cantidades balanceadas.
- Variados: Alimentos distintos cada día, elegidos con imaginación, harán que los niños disfruten la lonchera y se interesen más por lo que comen.

### **LAVADO DE MANOS**

Desde la selección de los alimentos hasta el consumo final de la lonchera, se deben seguir ciertas recomendaciones de higiene y conservación para evitar enfermedades estomacales.

El correcto lavado de manos previene las enfermedades infecciosas y reduce las infecciones. Las manos, parte del cuerpo con mayor importancia para desarrollar la labor del manipulador de alimentos, es una de las principales vías de transmisión de gérmenes. La limpieza de manos de manera periódica a lo largo de la jornada laboral es fundamental para conseguir un correcto tratamiento higiénico.

1. Moja las manos con agua.
2. Deposita en la palma de la mano jabón suficiente para cubrir ambas manos.
3. Frota las palmas de las manos entre sí.
4. Después, frota la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos. Repite el proceso a la inversa.
5. Con los dedos entrelazados, frota las palmas de las manos entre sí.
6. Frota el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta mientras agarras los dedos.

7. A continuación, frota con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha.
8. Frota la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la izquierda realizando un movimiento de rotación. Repite el proceso con la otra mano.
9. Enjuaga ambas manos con agua.
10. Para lavarse las manos de forma completamente higiénica, si es posible, seca las manos con una toalla desechable.
11. Utiliza la toalla para cerrar el grifo.

### **EJEMPLOS DE LONCHERAS SALUDABLES**

<b>COMPONENTE SOLIDO</b>	<b>FRUTA</b>	<b>BEBIDA</b>
Pan con pollo y verduras	mandarina	Agua de cebada
Pan integral con queso	Piña	Agua de piña
Pan pita con atún	Naranja pequeña	Refresco de melocotón
Pan con tortilla de verduras	melón en cubitos	Jugo de maracuyá
Pan con sangrecita	Manzana Roja	Refresco de limonada
Chaufa de sangrecita	Pera	Refresco de limonada

## Anexo 9: Cuestionario del pre y post test



### CUESTIONARIO SOBRE HÁBITOS ALIMENTARIOS

Buenos días Sr(a), a continuación, se le presenta una serie de preguntas que tienen como objetivo determinar los hábitos alimenticios dentro de sus hogares.

**NOTA:** Si usted tiene alguna duda o inquietud, consulte a las investigadoras.

Buenos días Sr(a), a continuación, se le presenta una serie de preguntas que tienen como objetivo determinar los hábitos alimenticios dentro de sus hogares.

**NOTA:** Si usted tiene alguna duda o inquietud, consulte a las investigadoras.

#### I. Datos sociodemograficos

Padre ( ) Madre ( ) Apoderado ( )

**Edad:** .....

#### **Grado de Instrucción:**

- a. Sin Instrucción
- b. Primaria
- c. Secundaria
- d. Técnico
- e. Universitario

## **II. Información sobre los hábitos alimenticios**

**1. ¿Conoce cuál es la importancia de realizar un seguimiento continuo de la salud de su hijo?**

- a. Detectar algunas alteraciones en el crecimiento y desarrollo del niño.
- b. Control de medidas de peso y talla
- c. Prevenir enfermedades

**2. ¿Qué alimentos suele darle a su hijo con regularidad?**

- a. Desayuno y almuerzo
- b. Desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena
- c. Almuerzo y cena

**3. ¿Suele lavar los alimentos antes de cocinarlos para su niño/a?**

- a. Siempre
- b. A veces
- c. Nunca

**4. ¿Suele preparar los platos de una manera atractiva y llamativa para sus niños?**

- a. Sí
- b. No
- c. A veces

**5. ¿Suele planificar con anticipación las loncheras que llevará su hijo(a)?**

- a) Sí
- b) No
- c) A veces

- 6. ¿Con qué frecuencia incluye menestras en la alimentación de su hijo?**
- a. 1 vez a la semana
  - b. 2 a 3 veces a la semana
  - c. Nunca
- 7. ¿Con qué frecuencia incluye las verduras en la alimentación de su hijo?**
- a. 1 a 2 veces a la semana
  - b. 3 a más veces a la semana
  - c. Nunca
- 8. ¿Con qué frecuencia le da fruta a su hijo durante el día?**
- a. 1 vez al día
  - b. 2 veces al día
  - c. Nunca
- 9. ¿Con que frecuencia incluye derivados lácteos (leche, yogurt, queso, etc.) en la alimentación de tu hijo(a)?**
- a. 1 vez a la semana
  - b. 2 a 3 veces a la semana
  - c. Nunca
- 10. ¿Con que frecuencia incluye pescados en la alimentación de tu hijo?**
- a. 1 vez a la semana
  - b. 2 a 3 veces a la semana
  - c. Nunca
- 11. ¿Suele darle 5 comidas al día a tu hijo (a)?**
- a. Si
  - b. No
  - c. A veces

**12. ¿Qué tipo de alimentos sueles dar a tu hijo(a) entre comidas?**

- a. Postres o golosina
- b. Frutas o jugos naturales
- c. Nada

**13. ¿Su hijo(a) consume gaseosa más de una vez por semana?**

- a. Sí
- b. No
- c. A veces

**14. ¿Su hijo (a) consume dulces, helados y pasteles más de una vez a la semana?**

- a. Si
- b. No
- c. A veces

**15. La cantidad de la cena de suele darle a su hijo es: .....**

- a. Similar al almuerzo
- b. Similar al desayuno
- c. La mitad del almuerzo

**16. ¿Qué tipo de alimentos ingiere su niño(a) en las loncheras escolares?**

- a. Frutas y jugos naturales
- b. Refrescos envasados y/o galletas
- c. Nada

**17. ¿Dónde suele desayunar tu hijo(a)?**

- a. En casa
- b. En el quiosco de la escuela
- c. En ambulantes o restaurantes

**18. ¿Dónde suele almorzar tu hijo(a)?**

- a. En casa
- b. En el quiosco de la escuela
- c. En ambulantes o restaurantes

**19. ¿Considera que el quiosco de la escuela vende alimentos nutritivos?**

- a. Si
- b. No

**20. ¿Conoce la importancia de la preparación de una lonchera saludable para los niños (as)?**

- a. Si
- b. No

## **Anexo 19: Constancia de aplicación de instrumento**



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA CAP. PNP. "HUGO GRANDEZ OCMIN"

R.D. N° 0637-1155-4755-UGEL 02 - S.M.P.

## CONSTANCIA DE APLICACIÓN DE INSTRUMENTO DE TESIS

Por medio de la presente, la suscrita Lic. Lidia R. Garay Matos, Directora de la I.E.P CAP PNP HUGO GRANDEZ OCMIN, extiende la presente constancia a las bachilleres de enfermería:

- Jasmin Araceli Alarcon Quispe
- Shirley de Jesús Cataño Burga
- Mirella Maria del Rosario Flores García

Quienes llevaron a cabo la investigación titulada: "Efectividad del Taller Preparación de Loncheras Saludables en el Aprendizaje de Hábitos Alimenticios en Padres de la I.E.P CAP PNP "Hugo Grandez Comín", 2023", durante el mes de noviembre-diciembre del año 2023.

Para el cual desarrollaron talleres sobre preparación de loncheras saludables y hábitos alimenticios dirigido a los padres de familia de primero a sexto grado, quienes demostraron sus conocimientos sobre hábitos alimenticios mediante el desarrollo de un cuestionario.

Por lo tanto, se extiende la presente constancia para efectos académicos y administrativos, confirmando que las mencionadas estudiantes han cumplido con el requisito de aplicación del instrumento de tesis establecido en el proceso de titulación correspondiente.

Se expide en la I.E. PNP CAP PNP "Hugo Grandez Ocmín", a solicitud de las partes interesadas, en la ciudad de Lima a los 15 días del mes de diciembre del año 2023.

Atentamente,

  
  
Lidia Rufina Garay Matos  
C.P.Pe. 019619  
DIRECTORA

## Anexo 9: Evidencias fotográficas del desarrollo de la investigación







