



UNIVERSIDAD PARTICULAR DE CHICLAYO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

TESIS

**NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERAS SALUDABLES EN LAS
MADRES DE LA I.E. INICIAL N° 106 - FERREÑAFE – 2018**

Para Optar el Título de LICENCIADA EN ENFERMERÍA

AUTORA

Pamela Del Rocío Samamé Bustamante

ASESORA

Mg. Lucila Esmilda Vélez Córdova

CHICLAYO – PERÚ

2019



UNIVERSIDAD PARTICULAR DE CHICLAYO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
COMISION DE GRADOS Y TITULOS



ACTA DE SUSTENTACIÓN PARA TITULO PROFESIONAL

En Chiclayo, a los veinticuatro días del mes de Julio del año dos mil veinte,
ante el Jurado constituido por:

Presidente : **DRA. MARIA ESPERANZA SAMILLAN GONZALES**
Secretaria : **MG. ROSALIA DEL PILAR HUIMAN MARCHENA**
Vocal : **MG. MARIA ELENA PISFIL BECERRA**

La Graduada : **SAMAME BUSTAMANTE PAMELA DEL ROCIO**

El título de la Tesis a sustentar es: **"NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERAS
SALUDABLES EN LAS MADRES DE LA I.E.I 106 – FERREÑAFE 2018"**

Para optar el Título de Licenciada en **ENFERMERIA**, obteniendo el siguiente
calificativo: Aprobado por **UNANIMIDAD**.

DRA. MARIA ESPERANZA SAMILLAN GONZALES
Presidente

MG. ROSALIA DEL PILAR HUIMAN MARCHENA
Secretaria

MG. MARIA ELENA PISFIL BECERRA
Vocal

DEDICATORIA

A Nuestro Salvador: El creador de la Fe, por darme fortaleza para luchar cada día, a pesar de las dificultades, siempre está conmigo, por su infinito amor y constante misericordia.

A ustedes mis mayor inspiración, mi adorada Hija Fiorella García Samame, mi amado Hugo Mathias CH. García, por ser la musa de DIOS para no rendirme en el camino y perseguir mi sueño.

A mi amada Familia Samame Bustamante, por amarme sin límites, por creer en mí, por ayudarme a ser mejor cada día y por su apoyo incondicional.

AGRADECIMIENTO

A DIOS, porque grandes y maravillosas son tus obras, por darme fuerza como el búfalo y levantar mis alas como el águila, camine y me canse, corrí y me fatigue. Pero tú renovaste mis fuerzas, así de grandes son tus promesas

A mí adorada hija Fiorella Gracia Samame, mi querido nieto Hugo Mathias CH. García, quienes son el pilar fundamental en mi vida. Por entender mis ausencias en casa. Por amarme tanto y comprender que superarse no tiene fecha de caducidad.

A mis entrañables padres Carlos Napoleón Samame Guevara, Yolanda H. Bustamante Carmona, por su amor infinito y apoyo desmedido.

INDICE

	Pag.
I. RESUMEN.....	5
ABSTRACT.....	6
II. INTRODUCCION.....	7
2.1. Marco Teórico.....	7
a. Situación Problemática.....	7
b. Antecedentes.....	10
c. Base Teórica.....	13
2.2. Problema.....	28
2.3. Hipótesis.....	28
2.4. Objetivos.....	28
2.5. Justificación e Importancia.....	28
2.6. Definición y Operacionalización de Variables.....	31
III. MATERIAL Y METODOS.....	32
3.1. Tipos de Investigación.....	32
3.2. Diseño de Contrastación.....	32
3.3. Población y Muestra.....	32
3.4. Instrumentos y Técnicas de recolección de datos.....	34
3.5. Análisis Estadísticos.....	35
3.6. Principios éticos.....	35
IV. RESULTADOS.....	37
V. DISCUSIÓN.....	40
VI. CONCLUSIONES.....	43
VII. RECOMENDACIONES.....	44
VIII. ASENTAMIENTO BIBLIOGRÁFICO.....	46
IX. ANEXOS.....	51

ABSTRACT

The main objective of this research study was to determine the level of knowledge about healthy lunchboxes in the mothers of the I.E. Initial 106- Virgin of Fatima- Ferreñafe. It was a quantitative study of descriptive and cross-sectional design. The sample was 162 mothers with preschoolers of the institution under study. A knowledge questionnaire was used was validated by expert judgment. The results of the research indicate that: The mothers' level of knowledge about healthy lunchboxes is 53% they have a medium level, 30% have a high level of knowledge and only 17% have a low level of knowledge. Regarding general aspects 45% have a medium level of knowledge, 32% have a high level of knowledge and only 23% have a low level of knowledge. And on types of food for healthy lunchboxes, 40% of mothers have a medium level, 35% have a high level of knowledge and only 25% have a low level of knowledge. It is concluded that a healthy lunchbox must have foods with healthy nutrients essential for growth and development contributing to the well-being of the student, which is reflected in the child's physical and mental performance.

Keywords: Knowledge, healthy lunchbox

I. RESUMEN

El presente estudio de investigación tiene como objetivo fundamental analizar nivel de conocimiento sobre loncheras saludables a las madres de la I.E. Inicial 106 – Ferreñafe – 2018. Estudio cuantitativo de diseño descriptivo y de corte transversal. Con una muestra de 162 madres con niñas (os) en edad preescolar de la institución en estudio. Se utilizó un cuestionario de conocimientos que fueron certificados por juicio de expertos. El resultado de esta investigación indica: El nivel de conocimiento de las madres sobre loncheras saludables es del 53% tienen una escala medio, el 30% con una escala de conocimiento alto y solo el 17% una cota de conocimiento bajo. Con respecto a los aspectos generales 45% tienen una escala medio de conocimiento, el 32% tienen una escala de conocimiento alto y solo el 23% conserva una escala de conocimiento bajo. Y sobre tipos de alimentos para loncheras saludables, el 40% de madres tienen una escala medio, el 35% conservan un nivel de conocimiento alto y solo un 25% obtienen un nivel de conocimiento bajo. Concluyendo que, una lonchera saludable debe tener alimentos con nutrientes saludables esenciales para el crecimiento y desarrollo contribuyendo al bienestar del estudiante, lo cual se refleja en el desempeño físico y mental del niño.

Palabras Clave: Conocimiento, lonchera saludable.

II. INTRODUCCIÓN

2.1. MARCO TEORICO

A. SITUACION PROBLEMÁTICA

Una lonchera saludable comprende un refrigerio que incorporar nutrientes esenciales para los menores que se hallan en crecimiento así como el desarrollo, y que ayuda al estudiante en etapa escolar teniendo la intención de aportar energía y nutrientes indispensable para regular mejores niveles de desempeño físico así como mental, teniendo en cuenta que no reemplaza a las 3 alimentos principales, sino que es un refrigerio entre las mismas y puede proveer a mitad de la jornada escolar ⁽¹⁾.

La finalidad está en librar a los pre escolares de la desnutrición y la obesidad; a nivel mundial, la 57a Asamblea de Organización Mundial de la Salud (OMS), declara que el aumento de peso se valora como la epidemia del siglo XXI, por cuanto que en los últimos 30 años se ha ampliado en las cifras de obesidad de manera alarmante se está suscitando en todas las etapas de vida. En el mundo, el 10% de pequeños que se encuentran en etapa periodo y padecen de obesidad. ⁽²⁾.

Según el Plan Multisectorial Nacional, desde el 2010 hasta la el 2017 en nuestro país, la desnutrición crónica de pre escolares y niñas disminuyó en 6.6% en menores de 5 años. Siendo si una prioridad combatir disminución de glóbulos rojos en la sangre en pequeños de 36 meses de edad debido a que ocupa el 43.6% de índice al año, constituyendo así un enigma grave para la salud del país. Dos son las principales causas de la anemia; una es el bajo consumo de hierro, y la segunda causa es la elevada presencia de enfermedades infecciosas ⁽³⁾.

Conforme a la Organización Mundial de la Salud, el Banco Mundial y UNICEF, las indagaciones revelan que el cerebro del niño crece a gran velocidad en los primeros 24 - 37 meses que en ningún otro momento de vida del niño. Los primeros años también forman una etapa difícil para adaptarse y comprender la calidad de reacción a las

intervenciones. Escases de nutrición, el incentivo y las defensas adecuadas en la primera etapa de vida, tiene como consecuencias dañinas que repercuten con el tiempo en las comunidades y familias (1). “Según estudios de la Organización Panamericana de la Salud, refiere que un 54% , de las madres confesaron enviar gaseosas una o más veces en la lonchera de sus niños. También, un aproximado del 20% de escolares presentó sobrepeso y un 3% obesidad, basándose en las evaluaciones reportados de peso y talla” (4).

En el 2017 el informe difundido por la Estrategia Sanitaria Regional de Alimentación y Nutrición de Gerencia Regional de Salud, las cifras de anemia en los menor del departamento de Lambayeque es del 41%, la desnutrición infantil es 16%, asimismo el 16.7% de la pobladores infantil sufre de desnutrición crónica y el otro 36 % sufren de anemia y dentro de los que registran índices más altos son Inkawasi, Kanaris, Mórrope y Salas; los dos primeros distritos de Ferreñafe.

Ante esto, el Colegio Médico del Perú, en relación a la región de Piura y Lambayeque, la lonchera saludable es una muestra de preparados distinto a las comidas primordiales tales como: almuerzo, cena y desayuno su interés es abarcar un porcentaje de calorías cada día que añaden las defensas necesarios y resguardar la salud del individuo, pero las madres tienden a dar un rango de importancia a las alimentos que responden a sistemas de publicidad, en vez de emplear los alimentos con un alto grado alimenticio , en algunas ocasiones por falta de conocimientos acerca su importancia. (3)

Los padres en la actualidad incurren en errores a la hora de preparar la comida; así como: mandar golosinas, gaseosas y comida chatarra, y de esta manera generar malas prácticas de alimentación en los menores. Los padres realizan un papel predominante en la enseñanza de los pequeños, aceptando con responsabilidad el rol, sobre todo en el momento de preparar y disponer de los alimentos, sin embargo los deficientes conocimientos de los progenitores no permite satisfacer las necesidades nutricionales que

el pre escolar necesita; los conocimientos del valor nutricional de las comidas es un aspecto muy importante que la mama debe asumir para el óptimo desempeño del niño. (5)

La alimentación infantil, en gran cantidad de los países del mundo, se está viviendo una crisis, a causa de la mala alimentación dada a los menores en el hogar, lo cual se ve manifestado en las loncheras de los preescolares. La malnutrición es uno de los problemas que tiene mayor presencia en la población infantil incidiendo dicho problema en países vías de desarrollo, dicho problema abarca tanto la desnutrición como la obesidad, elementos alarmantes en la comunidad que a largo periodo desencadenan la elevada tasa para morbilidad (5).

La Organización Mundial de la Salud, logró determinar los indicadores fundamentales para talla y peso, lo cual permitió que se realicen las mediciones antropométricas y se logró determinar las limitaciones y los excesos sobre la nutrición en menores de edad en etapa pre escolar. En relación a la desnutrición en menores de 5 años en el año 2016, ENDES señaló el 13.1% sufre desnutrición crónica, y a diferencia del 2015 disminuyó en 1,3%. Ante lo expuesto considero que la Educación Alimentaria Nutricional, debe ser la columna vertebral relevante en las políticas de Salud siendo necesario para ello implementar política de Promoción de la Salud y que las mismas tengan una adecuada difusión y acabar con el mal estado nutricional en el nivel preescolar y poder lograr un adecuado desarrollo cognoscitivo, que logre un mayor adquisición de conocimientos y por lo tanto, el mayor desarrollo escolar (6).

Ésta realidad es la que vive en la Institución Educativa Inicial N° 106 - Ferreñafe, en la que la alimentación de los alumnos del Nivel Inicial de 3, 4 y 5 años está siendo inadecuada debido a que las madres de familia no alimentan sanamente a sus hijos, enviando a sus hijos loncheras con escaso valor nutricional. Por ello, ante las alarmantes cifras de incremento de anemia y desnutrición infantil en la Provincia de Ferreñafe enfermedades alimenticias en los menores de 3 a 6 años es necesario educar y concientizar

a las madres, más aún si de acuerdo al Plan de Desarrollo Concertado de la Provincia de Ferreñafe se indica que en promedio existen un 17.33% de niños pequeños hasta de los cinco años que presentan desnutrición. Y en los dos distritos de la zona andina de la provincia, donde el porcentaje promedio de niños pequeños hasta de 5 años con desnutrición es de 72%. Las cifras estadísticas muestran la existencia de un grave problema de falta de conocimientos de loncheras saludables, la cual es causada porque los padres no alimentan a sus hijos con comida saludable, y son partícipes de la alimentación con comida denominada comúnmente “comida chatarra” lo que perjudica la salud de los menores. Por lo expuesto de la problemática descrita es necesario desarrollar la presente investigación orientada a la Implementación de Curso Taller para favorecer las buenas prácticas de lonchera saludable de la I. E. I. N° 106-Ferreñafe, por lo que se plantea la siguiente interrogante.

B. ANTECEDENTES INTERNACIONALES

Escobar. Guatemala. 2017. Estado Nutricional y consumo de alimentos de niños de uno a cinco años cuidados por abuelos o empleadas domésticas y conocimientos de alimentación y nutrición de los cuidadores. Menciona que tuvo como resultado: el cálculo de cada mes no cubre la canasta vital del año 2016 de Q6694.25, teniendo en cuenta que gran parte de los hogares evaluados existen dos o más hijos; puede ser este sea un elemento fundamental que conlleve a la disminución del presupuesto para la compra de alimentos en variedad (7).

NACIONAL

Jurado. Lima. 2018. Tipo de lonchera y nivel de hemoglobina en niños de 2 a 5 años, Centro social aldeas infantiles, Huáscar, 2017. En esta investigación citada, el autor limeño señala que la nutrición es un motivo relevante que tiene que ser asegurado en la etapa preescolar, ante ello planteó como objetivo de implantar la relación existente entre el tipo de lonchera y el nivel de hemoglobina en niños de 2 a 5 años, Centro Social Aldeas

Infantiles, Huáscar. Se estableció que la formación nutricional del tipo de lonchera no tiene ninguna conexión con el nivel de hemoglobina en los niños de 2 a 5 años del Centro Social Aldeas Infantiles, Huáscar, 2017 ⁽⁸⁾.

Chunga. Piura. 2017. Efectividad de una intervención educativa acerca de la Preparación de Loncheras Saludables en las madres de niños en edad menores de la Institución Educativa Inicial N° 1447 San José - La Unión, Marzo - Abril 2017. Piura. Para ello se aplicó una Intervención Educativa, con la aplicación de dicha participación se demuestra que en mayor cantidad las mamás tienen un 84% de nivel de conocimientos es alto sobre maneras de realizar dichas loncheras, y un 16% muestra un nivel de conocimiento medio; luego de aplicada la intervención educativa se perfeccionó de manera considerable (84% nivel alto) ⁽⁹⁾

Colquehuanca. Juliaca. 2015. Conocimiento acerca de la preparación de loncheras saludables en mamás con niños de 4 a 5 años de educación inicial de la Institución Educativa Adventista Túpac Amaru y la Institución Educativa N° 305 - Juliaca, 2014. Mediante una indagación descriptiva y la aplicación de un cuestionario se probó el conocimiento y desconocimiento de las madres en la preparación de loncheras nutritivas. Dichos resultados permitieron hallar desigualdad en el nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas que muestran las mamás de menores de educación inicial, mostrando mejoramiento en el nivel de conocimiento las mamás de los escolares de la Institución Educativa inicial N° 305 en confrontación con las mamás de la Institución Educativa inicial Adventista Túpac Amaru ⁽¹⁰⁾.

Reyes. Lima. 2015. Efectividad de una intervención educativa en el mejoramiento de conocimientos y prácticas sobre preparación de la lonchera, que tienen las madres de niños en edad preescolar en una Institución Educativa Privada en Santa Anita – Lima; mediante un estudio explicativo y la aplicación de entrevista y un cuestionario se determinó que, posteriormente de la intervención del programa educativo el 70% de mamás,

intensificaron los conocimientos y prácticas acerca de las comidas y disposición necesaria de los preparativos de una buena lonchera, en este sentido el programa pedagógico sobre loncheras saludable si es efectivo ⁽¹¹⁾.

Bocanegra, Ramos. Chimbote. 2016. Efectividad del Programa Educativo “Rico y sano van de la mano” en el nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras saludables en madres de niños preescolares en una Institución Educativa Inicial. Chimbote. 2016. Mediante la utilización de un Programa pedagógico designado Rico y Sano van de la mano, para lo cual aplicaron un cuestionario que le permitió concluir lo siguiente: luego de la emplear del programa educativo, si comprenden acerca del contenido ⁽¹²⁾.

Delgado C. Chachapoyas. 2016. Nivel de conocimientos sobre loncheras saludables en madres de niños preescolares, Institución Educativa Inicial N° 053 Señor de los Milagros, Chachapoyas, 2016. Conclusión: que predominó el nivel bajo de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de preescolares ⁽¹³⁾.

C.- Bases Teóricas

El sustento teórico – científico de este estudio de investigación, se centra en el estudio y análisis de: El nivel de conocimientos sobre Lonchera Saludable.

El conocimiento, es el efecto del proceso de aprender, viene hacer el beneficio final que queda plasmado en el sistema intelectual del ser humano, primordialmente en la memoria, después de haber ingresado por medio de la captación, es asimilado a las estructuras cognitivas y los conocimientos previos con los que el sujeto cuenta²³. De la misma manera se considera como capacidad de cada persona donde emplea su destreza y realiza el juicio crítico en un entorno tomando en consideración las normas de su comunidad.²⁴

De tal manera, que los conocimientos pre existente tiene gran relevancia así mismo se encamina hacia una guía de avances de nuevo intelecto con resultado de un proceso

innovador en una organización donde puedan crear nuevos métodos de conocimiento, que permite favorecer su gestión .²⁵

Es por ello que cabe resaltar, según “Keller, nos brinda un concepto más amplio el conocimiento, este nos dice que proviene del termino griego logos que expresa sabiduría y razonamiento, el termino conocimiento se utiliza para determinar el producto de un procedimiento de conocimiento, significa, que es el efecto de algo que uno mismo aprende y razona sobre lo estudiado” ¹⁹

Según Blasco y Grimaltos, sostiene que el inicio del saber, es entender algo y ese algo tiene que veraz, debido a si lo que pienso es ficticio sencillamente tengo una apreciación errónea, por otro lado no puedo entender lo que no creo²⁰.

Dentro de las características peculiares propias del conocimiento, se puede distinguir las siguientes cualidades: se considera que, el aprendizaje es crítico ya que intenta diferenciar lo verdadero de lo falso. Diferimos entonces ya que trata de demostrar sus aprendizajes, por brindar confiabilidad de su verdad, por consiguiente es sustentado, ya que revela que es verdadero. Se basa mediante los modelos de indagación, el examinador continúa métodos, explica su trabajo en base en una estrategia previa. La investigación científica no es errante sino calculada. Su validación es factible mediante la aceptación de una prueba de la experiencia. El procedimiento de la verificación se desarrolla con el paso de los años. También, es sistemático porque es un todo que se integra de manera ordenada, los conocimientos recién aprendidos se constituyen al procedimiento socializando con los que ya existen. Es ordenado ya que no se agrega informaciones independientes cada una de la otra, siendo un conjunto de ideas que se relacionan entre ellos. Es un conocimiento global y trabajan con eficacia porque evita buscar la sabiduría que va de lo particular y específico, de esta manera el conocimiento busca lo universal, de lo que tienen igual y estable. Es absoluto puesto que es permitido para cada individuo sin distinguir fronteras ni delimitaciones de ninguna forma, no existen variaciones con las diferencias culturales.

Es objetivo dado que es aprobado a todo sujeto y no únicamente para alguien uno definido. Es de valor general y no de valor singular o individual.³⁰

Dentro de la presente investigación es indispensable mencionar una de los rasgos más importantes que es, entender la realidad tal cual es; y sin alteraciones, la fianza de esta imparcialidad son sus métodos de investigación y ensayos, para obtener resultados válidos y confiables. Es notificable a través de la comunicación científica, que es esencial y accesible para cualquier individuo preparado, quien puede obtener los componentes indispensables y cerciorar la autenticidad de las teorías en sus aspectos razonable y comprobable.³⁰

También cabe mencionar en que el conocimiento es racional puesto que la ciencia comprende las cosas a través de la utilización del conocimiento, del raciocinio, del mismo modo podemos decir que, El conocimiento científico es provisorio ya que el trabajo de la ciencia es progresivo, reanuda sus investigaciones con el fin de interpretar con mayor facilidad la existencia. La indagación de la veracidad es una tarea libre para todo sujeto. La ciencia demuestra la realidad a través de leyes, éstas son los vínculos que persisten y son imprescindible entre los hechos. Son propuestas globales que disponen en qué disposición ocurre acordado suceso, a través de ellas se interpretan sucesos particulares. Además autoriza anticipar a los hechos, (29) anticiparlos. Las aclaraciones de los sucesos son lógicas, obtenidas a través de la vigilancia y la experiencia. ³⁰

Según Albet Keller, el conocimiento puede ser clasificado en: Conocimiento Espontáneo, ya que “se obtiene de forma habitual, sin una programación y sin la necesidad de emplear herramientas básicamente diseñadas. En él conviven elementos racionales e irrazonables. En sí la determinación del sujeto con respecto al saber no es solo el conocimiento al objeto sino solo abastecer de lo necesario. Sin embargo este vínculo constituido ya que incorpora cierto grado de conocimiento, este es somero y delicado. Conocimiento sencillo o también conocido como Frecuente, es toda información que es aceptada o difundida sin referencia ni detracción, se manifiesta las fuentes de dónde se

tomó o de los motivos que le brindan valor, así mismo se le nombra conocimiento frecuente. Conocimiento Empírico: es aquel que se manifiesta en base a la experiencia no va acompañado ningún método, es asistemático. Se puede lograr a casualidad del destino. Conocimiento Científico. Este conocimiento busca mayor demanda o precisión, intenta buscar las uniformidades en los sucesos para poder aclarar, conocerlos y presentir. Se ocasiona a través de la intervención del procedimiento científico en los diseños de investigación. Conocimiento Filosófico. Es absoluto y comprehensivo dialoga sobre todo sin un final exacto. La persona que se dedica a la filosofía reflexiona sobre los resultados de la ciencia, su importancia, en general. En la incansable Búsqueda de la unificación lógica del conocimiento del individuo en general”²¹

Dadas las condiciones de este trabajo de investigación, se convierte imprescindible mencionar la teoría del conocimiento; El conocer es un acontecimiento esencial, natural, y por eso no debe ser definido exactamente. Podría ser detallada como un ponerse en conexión con el ser de la persona, con el universo y con el yo; además podríamos sostener que es un método en el que están relacionados íntimamente los trabajos y técnicas cerebrales, subjetivos, con las operaciones y estructuras de actividad objetivas prácticas, aplicadas a los objetos. El conocimiento se determina como la aparición del objeto directo al objeto: el individuo se ubica en cierta forma del objeto, lo percibe y se apropia, imitándolo de tal modo que conteste lo más honestamente posible a la realidad en sí del objeto. A través de esta imitación, se obtiene la figura, no presencial tal como una foto, sino psíquica, cognoscible, intencionado.²⁸

Se debe tener en cuenta en este sentido que el conocimiento está sujetado a las circunstancias de la naturaleza del objeto y de los recursos que se necesitan para ser desarrollada. De esta manera tenemos un conocimiento sensorial (si el objeto se capta por medio de los sentidos), éste se da tanto en los humanos como en los animales, y un aprendizaje razonable, culto, si se capta por el razonamiento directo. Podemos mencionar

unos ejemplos: un cuaderno, un ruido, un aroma se perciben por medio de los sentidos; el encanto, el deber se captan por medio de la inteligencia. ²⁸

De esta manera la labor cognoscitiva es adquisitiva, cuando se consigue un nuevo aprendizaje; conservativa, para memorizar un conocimiento; elaboraría, cuando, con fundamento en los conocimiento que se desea conseguir y memorizar, se produce otros a través de la creatividad, la imaginación y la razón.²⁸

Al determinar el nivel de conocimiento se ha considerado en este trabajo de investigación citar la evaluación del conocimiento; se encuentran diferentes nivelación para la medida del conocimiento y se pueden separar en: Conocimiento Alto: si se conserva un adecuado manejo cognoscitivo de las intervenciones positivas, cuando los conceptos y el pensamiento guardan coherentes, la expresión es apoyada y acertada, de igual forma identifica, la estructura y utiliza la información para obtener un resultado.⁽²¹⁾ Conocimiento Medio: denominado también regular, hay una unificación fragmentada de ideas, manifiesta conceptos elementales. Reconoce, estructura y utiliza la información en forma no tan eficiente. ⁽²¹⁾ Conocimiento Bajo: cuando se encuentra una idea desorganizada, deficiente e incorrecta distribución cognoscitiva en la expresión de conceptos básicos, los términos no son exactos ni adecuados, no identifica, no estructura, ni utiliza la información. ⁽²¹⁾

Para la Organización mundial de la salud reemplazar el alimento principal que es el desayuno por un aperitivo no necesariamente es aconsejable para el estudiante debido a que origina señales de agotamiento y baja estimulación en tiempo de estudio, deteriora su productividad, indicaron especialistas del Instituto Nacional de Salud (INS) del Ministerio de Salud (Minsa).

Una lonchera saludable, primero debe de ser nutritiva. Está compuesta de alimentos que tienen como propósito provisionar a los alumnos de los nutrientes y vitalidad requeridas para cubrir sus requerimientos nutricionales, mantener niveles apropiados de

desenvolvimiento intelectual y físicamente, participando en el crecimiento y desarrollando sus potencialidades en esta etapa. La Lonchera Saludable son preparativos que suelen ser consumidos entre meriendas por los estudiantes, en cambio no sustituyen ninguna de los alimentos usual. Tiene como función ofrecer precisamente vitalidad que el menor necesita para su labor dentro del centro educativo; también, es necesario implantar establece correctas rutinas alimentarias, Impulsando a la toma de conciencia hacia una alimentación saludable y nutritiva desde la etapa de la niñez. La lonchera nutritiva está compuesta por alimentos: Energéticos, Reguladores y Formadores. ⁷

Se debe tener en cuenta la importancia de una lonchera nutritiva en periodo de 3 a 6 años de edad, es importante, pues brindan la vitalidad y los alimentos necesarios para impulsare el aumento gradual del organismo en el del niño, colabora en la recuperación de energía gastada en el estudio y en el recreo. Debe estar orientada para disponer entre el 12 y 15% del aporte de vitalidad cada día, siendo de este modo un promedio de 200 a 250 calorías, así pues precaver los productos “chatarras para fomentar alimentos sanos y de buena condición. En este caso una lonchera equilibrada debe ser sana y nutritiva, debe contener alimentos que proporcionen energía tales como: pan, galletas, queques caseros, soya; alimentos formadores aquellos que facilitan un correcto crecimiento así como desarrollo por ejemplo: aquellos alientos de origen animal pollo, pescados, hígado, carnes, huevo, queso, yogur; y en los alimentos que influyen directo al buen funcionamiento del organismo son los reguladores dentro de estos tenemos: tenemos a la zanahoria, lechuga, espinaca, acelga, apio, carambola, plátano”. “Los papas con pequeños que sufren sobre peso tienen mayor responsabilidad de cuidar más la salud del menor y evitar consumir alimentos como: gaseosas, snacks industriales, comúnmente llamado comida chatarra, que solo logran perjudicar aún más su salud. A eso, se recomienda enviarle cereales sin azúcar, queso fresco light, granadilla en fruta o jugo, agua mineral, agua de cebada, plátano, limonada, ³² canchita baja de sal, durazno, manzana, mandarina, yogurt bajo en grasas, entre otros.” Es importante trabajar articuladamente Salud – Educación, herramienta fundamental para contribuir en el nivel de conocimiento de Lonchera saludable, alientos esenciales para el desarrollo del estudiante. ³⁶

Cuatro son las propiedades de una buena Lonchera Saludable o nutritiva, para conseguir la mejor elaboración, comenzando: Inocuidad: pretende buscar que el menor a la momento de consumir sus alimentos, no represente riesgo para la salud, por ello. Dichos alimentos deben ser manejados correctamente y de esta manera conseguir que al momento de ingerirse, no representen ninguna riego para su salud del niño, los envases utilizados en la lonchera, deberán de ser los apropiados para conservar a los alimentos en buena hasta el momento del recreo escolar. Practicidad: al momento de preparar los alimentos tiene que ser rápida, simple y económico, para que el consumo del escolar sea en circunstancias favorables, fáciles y rápidas de ingerir su refrigerio, en cambio, los envases deben de cerrar perfectamente, de tal manera que no deje pasar el líquido ni el aire e higiénicos para que sean sencillo de llevar en la mochila del niño. Variedad: Las madres tienen la responsabilidad de preparar y mandar al escolar una lonchera saludable, creativa, variada, así como en texturas, colores y por último en combinar los alimentos. Por esta razón, la lonchera debe ser planeada un día antes y tener todos los alimentos necesarios y saludables al alcance de nuestras manos y enviar un refrigerio creativo para el estudiante. Idoneidad: La madre preparara la lonchera del estudiante teniendo en cuenta la edad, peso, talla del niño, actividad física y el plazo que éste se encuentre fuera de la vivienda. Por ende, es imprescindible tener presente la cantidad de alimento, pues siendo la lonchera un adicional, se deben evitarse ser excesivas, sin embargo tiene mucho que ver la edad y tiempo de horas que el pequeño permanezca en la escuela. Se Debería considerar las bebidas naturales, que los líquidos hidratantes para el organismo y sobre todo en periodos calurosos. Además debe incorporar una fruta acompañada con alimento consistente que proporcione vitalidad. ¹⁵

Seguidamente, se explica la descripción de los beneficios de una Lonchera Saludable, la utilidad suelen ser diversas, dentro de los cuales tenemos: fomentar la concientización de una comida nutritiva, ofrecer nutrientes requeridos para un normal crecimiento, impulsa el ingerir comidas saludables y nutritivos, evita enfermedades ya que va activar las

defensas e impide el ayuno prolongado, propone energía para realizar las actividades diarias, calma el hambre y alivia la fatiga. ³⁷

Una lonchera saludable va a depender de la formación, desde el punto de vista nutritivo está compuesta de alimentos Formadores, Reguladores, Energéticos, y líquidos. Los alimentos que nos proporcionan vitalidad necesaria para desarrollar las labores físicas durante el tiempo en el colegio, estos son los alimentos energéticos. Los carbohidratos se consideran en este grupo, tenemos los carbohidratos complejos y simples, además encontramos están las grasas en general; como el camote, papa, avena, pecanas, maní, aceitunas, palta. ⁹

Aquellos alimentos que proceden del origen animal y vegetal, responsable de formar tejidos en el cuerpo y colabora en el crecimiento de los músculos, masa y órganos; encontramos los alimentos constructores y formadores: dentro de estos tenemos los lácteos, huevos, pollo, pescado cocido, atún, sangrecita, las menestras. ⁹

Por otro lado se considera a aquellos alimentos ricos en vitaminas y minerales, regularizan el correcto funcionamiento del cuerpo y previenen las enfermedades y hacen más fácil la absorción de los demás alimentos, a los alimentos reguladores. Verduras y Hortalizas: Sobre todo aquellas que contienen carotenoides (Zanahorias, pimientos, tomates, palta, betarraga, brócoli, coliflor, berenjenas, ajo, rábanos, cebolla, pepino, rábanos). Frutas: Fresas, naranjas, mandarinas, piña, uvas, mango, limón, papaya, plátano, sandía. Proveen las defensas que los pequeños requieren hacer frente a las enfermedades. ⁹

Para complementar la composición de una buena lonchera saludable se debe considerar los líquidos: Se debe considerar agua pura a toda preparación natural tales como 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); tratando de excluir el azúcar. ⁹

El Ministerio de Salud, actualmente promueve modelos de lonchera saludable con el propósito de brindar las facilidades argumentando a la política de Estado de acceso universal a una ingesta de alimentos sana y oportuna.; así tenemos Lunes pan con atún, manzana, refresco de naranja, Martes, papa asada con queso, mandarina, refresco de maracuyá; Miércoles, huevo Sancochado, plátano, refresco de Manzana, Jueves; camote Sancochado con huevo de codorniz, pera, refresco de ciruela, Viernes; pan con palta, durazno refresco de Carambola.³⁹

La etapa que comprende de 3 a 5 años de edad, se considera como edad preescolar, es una época donde el acelerado crecimiento y desarrollo del niño atraviesan cambios de manera gradual y visible. Estas alteraciones se ocasionan debido a una mayor búsqueda de nutrientes, que colaboran a un apropiado estado de salud mental, social y físico. La etapa del preescolar es un periodo crucial para los escolares, ya que los niños inician a formar su costumbre alimentaria, incorporando prácticas alimentarias, de higiene y de formas de vivir que se ven evidenciados en los padres, los cuales se fortalecen y permanece para toda la vida y repercuten en el estado de salud, nutrición y el bienestar. Aquí nace el valor de que los padres diferencien las costumbres saludables de los que no lo son. En otras palabras tiene muchos que ver los factores alcanzables de los alimentos, el nivel de conocimiento sobre alimentos nutritivos. El crecimiento se refiere a todos los cambios cuantitativos relacionados con el aumento de la masa corporal (peso - altura). Está determinado por la herencia o potencial genético, aunque también tienen influencia factores externos, como la nutrición ³²

El desarrollo, el cual implica una maduración de los componentes que participan en el desenvolvimiento psicoevolutivo los cuales son dos: internos y externos. Dentro los componentes externos cabe destacar: variables ambientales, estimulación o experiencias del niño, es decir, la herencia cultural, alimentación nutrición y el aprendizaje social. Además, dentro de los componentes internos encontramos la carga genético del niño y su propio desarrollo del sistema nervioso, y la maduración orgánica. Lo mismo sucede en

la talla y en el peso, son medidas básicas de allí se parte para ejecutar una valoración de medidas de peso y talla del niño y, al unirse obtener cálculos antropométricos, como por ejemplo peso de acuerdo a la edad, la talla con relación a la edad, peso relacionado con la talla e IMC vinculada con la edad. El índice peso/edad (P/E) demuestra la masa corporal en semejanza con la edad cronológica; la talla/edad (T/E) certifica el aumento gradual y lineal en correlación con la edad gradual; el peso/talla (P/T) describe el peso relativo para una estatura dada y el IMC para la edad relaciona el peso con el cuadrado de la talla (34). La ganancia de peso es de 2 a 2,5 Kg./año entre las edades de 1 a 3 años y de 2,5 a 3,5 Kg./año entre los 4 y 6 años de edad. En cuanto a la talla, en el segundo año aumenta 12 cm; de 8 a 9 en el tercero y de 5 a 7 a partir del cuarto”.³³

Se destaca que los objetivos de la alimentación saludable son garantizar en el escolar un desarrollo y crecimiento proporcionado, tomando en consideración su actividad física y promoviendo rutinas alimentarias saludables para prevenir enfermedades alimenticias a largo y corto tiempo, Los hábitos alimentarios comienzan a establecerse desde los dos años de edad del pequeño y se refuerza en los primeros diez años de vida, permaneciendo en la edad adulta; por ello el interés delegar comportamientos saludables de alimentación a partir de la infancia. También se hace inevitable determinar cuál es el requerimiento energético para la edad, qué alimentos cubren, y la cantidad de comidas debe ingerir por día.³³

Estado Nutricional en Etapa Pre – Escolar; indudablemente son de vital importancia los primeros años de vida para un buen estado nutricional del niño: si el pequeño manifiesta alguna clase de desnutrición, la causa puede ser reflejada en la etapa adulta. En consecuencia lo trabajado puede observarse débil por un desarrollo de la conducta impropio y un desarrollo cognitivo inconveniente, al mismo tiempo afectar la productividad en la escuela y reflejando un estado de salud defectuoso. Por lo tanto la prevención contra la anemia y desnutrición se deben ejecutar en edades tempranas del

niño, ya que el retraso del desarrollo ocurre en etapas intrauterino y en los dos primeros años de vida. ⁴⁰

Según la Organización Mundial de la Salud, se considera a un niño desnutrido cuando se encuentra en niveles bajo de dos desviaciones estándar de la media del arco de alusión. En base a ello la desnutrición aguda se determina si el peso para la talla (P/T) se encuentra por debajo a -2 de la media. Es algo parecido, el retraso del desarrollo. El concepto de desnutrición crónica es cuando la talla en relación a la edad es menor a -2DE de la media ⁽⁶⁾. La desnutrición crónica, es un amperímetro que apoya a la medición de los resultados de las políticas alimentarias. Es así que, de acuerdo al informe de la Gerencia Regional de Salud, Ferreñafe es la provincia tiene el más alto grado de desnutrición crónica y anemia en los niños menores de 60 meses de edad, y porcentualmente Ferreñafe obtiene el 25.8%, Lambayeque 21% y Chiclayo con 11.4%. ⁶

En el Perú el grupo de individuos que padecen de desnutrición crónica es de 19,0%, se puede visualizar además, que la desnutrición crónica de acuerdo al extensión de la residencia está estrictamente disconforme evidenciando un 11.8% en el espacio urbano y 37.3 % en el zona rural, considerando un total de 1499 de escolares. En el año 2006, se visualiza que el distrito de Inkahuasi es uno de los líderes en desnutrición infantil. ⁽⁶⁾ La anemia es definida como la disminución de la cantidad de glóbulos rojos en la sangre, no se considera a la anemia como una enfermedad, sino una manifestación clínica que puede estar originado por múltiples causa, por su parte Chavesta (2013), señala que la anemia se determina como el descenso del volumen de hemoglobina que circula en la sangre , la variable más confiable es el valor de la densidad de la hemoglobina; es considerada anemia en mayores de edad cuando la Hemoglobina se encuentra bajo a 13 g/dl en varones y a 12 g/dl en damas, pero distinto en variando en los menores de acuerdo a la edad, teniendo como siendo rango inferior de 11 g/dl, entre 6 meses y 5 años y de 11.5 g/dl entre los 5 y los 11 años. ¹⁷

De acuerdo a los últimos estudios realizados en el área de salud, La desnutrición infantil en los últimos tiempos ha afectado a nuestro país con cifras alarmantes, la desnutrición creció de manera considerable en los últimos 5 años de tal manera que pueden afectar el progreso y la aclimatación del comportamiento de los estudiantes, la falta peligrosa de vitamina A tiene consecuencia la ceguera, que imposibilita al escolar acudir a la escuela, la escasez de iodo produce cretinismo siendo muy peligroso, pues provoca retardo mental, la carencia de proteínas y de calorías es una dificultad nutricional. El crecimiento es el incremento de masa en el cuerpo, debido al crecimiento de la cantidad de células, el incremento de la dimensión de células y el incremento de la sustancia intercelular .¹¹

Un estado de trastorno de la nutrición es la desnutrición, resulta de una ingesta deficiente de comidas o por la aparición de ciertas enfermedades, como las infecciones virales, bacterianas o parasitarias, que perjudican la producción de los nutrientes en los individuos. Estos dos fundamentos pueden mostrar de manera agrupada, peligrando el estado nutricional, manifestándose no solamente en una pérdida del crecimiento físico, también, primordialmente en el menoscabo del conjunto de cualidades productivas, físicas y mentales. Esta situación es más perjudicial en las niñas y niños, ya que el peligro de sufrir desnutrición se encuentra vinculado a la aceleración del crecimiento, en otras palabras, cuanto más acelerado está desarrollando una niña o niño, las necesidades nutricionales aumentan. Sin embargo la desnutrición crónica se define al relacionar la talla de los menores con la que corresponde para su edad y sexo. El nivel de desnutrición crónica en escolares próximos a cumplir los 60 meses de edad, es una señal de la consecuencia del retardo en el crecimiento. La desnutrición crónica se ve reflejada el resultado de los dominios de las causas socioeconómicos, nutricionales y de salud.¹²

Por otro lado la desnutrición global es juzgada como una señal general de la desnutrición, ya que, no existe diferenciación con la desnutrición crónica, y esto se debería a causas elementales de la comunidad, que corresponde a pérdida de peso reciente.¹²

Por último la desnutrición aguda o emaciación es una señal de desnutrición ocurrida en poco tiempo, calcula la consecuencia del daño en la alimentación y en la existencia de enfermedades recientes. La desnutrición es aquella que se valora del por el kilometraje de del niño inferior a 2 desviaciones estándar ó -2 puntuaciones Z-score del kilometraje requerido de acuerdo a la talla. El peso según talla es provechoso para diagnosticar el estado de salud del pre escolar, de la manera que se distinguir si un pequeño se encuentra desnutrición aguda o enjuto. La información que se necesita para realizar este indicador i es el Kilometraje, estatura/longitud en centímetros, sexo y la edad. (12)

Según lo manifestado por la Organización Mundial de la Salud se considera anemia leve si los cifras son de 11.5-10.0g/dl, anemia moderada entre 8.0 y 10.0, y anemia severa menor de 8.0g/dl. De los tipos de anemia, la conocida anemia ferropénica no es considerada como una dificultad considerable de Salud Pública. La anemia leve, por su parte suele darse en los individuos con signos asintomáticos, como quejarse de fatiga sueño, disnea y palpitaciones sobre todo después del ejercicio. Se puede identificar ante la existencia de disminución del apetito que influye de manera considerable, y es considerada leve cuando se tiene un valor de hemoglobina de 10-10.9gr/dl. 17

En cuanto a los requerimientos nutricionales; Los comportamientos alimenticios y los requisitos nutritivos en el tiempo de infancia suelen estar restringidos por los requerimientos metabólicos basales, también por el veloz incremento de masa corporal y el nivel de actividad física, unido al progreso mental. La desigualdad que existe entre gasto de nutrientes y el consumo de nutrientes origina la presencia de excedente de peso.³⁵

Necesidades Energéticas, van alternando con el paso del tiempo, y esto involucra la necesidad de acondicionar la alimentación, afrontar las transformaciones. Las sugerencias para los pequeños 3 y 5 años, son: 1.200-1.800 kcal/día y para los de 6 a 9 años, 1.600-2.000 kcal En el consumo de alimentos energética participan especialmente 2 factores: el volumen alimentario y la densidad energética de la dieta. La capacidad de adaptar la dieta a las necesidades energéticas mediante variación en el volumen alimentario y, sobre

todo, en la densidad energética, ya que se puede verificar en el niño desde edades tempranas.⁴¹

Necesidades de Proteínas Las proteínas realizan primordialmente un papel en el crecimiento y en el mantenimiento de la estructura corporal. Una dieta equilibrada debería facilitar entre un 11 y un 15% de la energía total como proteínas. El 65-70% de la ingesta proteica debería ser de mayor valor biológico, tradicionalmente los productos animales (carne, pescado, leche, huevos y derivados lácteos) y el resto de origen vegetal. ⁴¹

Necesidades de Grasas La grasa es una fuente importante de energía, soporte para transportar vitaminas liposolubles y proveedor de ácidos grasos esenciales (α-linolénico-omega 3, y linoleico-omega 6. La ingesta total de grasa debe estar entre el 30-35% de la ingesta de energía para niños de 2 a 3 años y entre el 25 y 35% para niños de 4 a 18 años. Los ácidos grasos esenciales deberían constituir el 3% del total de la ingesta de energía diaria y las grasas saturadas menos del 10% del total. El consumo de colesterol debe ser menor de 300 mg/día y la ingesta de grasa. ⁴¹

Necesidades de vitaminas y minerales Las vitaminas y los minerales carecen de aporte calórico y su presencia en cantidades suficientes se garantiza con una dieta variada. Destacan, el calcio por su importancia en la formación del esqueleto y que está contenido en los lácteos y pescados, y también el hierro, con necesidades aumentadas en los periodos de crecimiento rápido, así como el yodo.

La teoría de enfermería en la que se sostiene esta investigación es el Modelo de promoción de la salud, elaborado por Nola Pender, enfermera de profesión, de la Universidad de Michigan (Estados Unidos de América) ella reconoce a la persona factores cognitivos-preceptuales que son variados por las características situacionales, personales e interpersonales, lo que resulta la colaboración en conductas beneficiosas para salud, cuando existe un modelo para la actividad. El modelo de promoción de la salud ayuda

para reconocer definiciones importantes sobre comportamientos de promoción de la salud y para incorporar los descubrimientos de investigación de forma que favorezca la generación de hipótesis comprobables.¹⁴

Para Nola Pender esta teoría sigue siendo perfeccionada en cuanto su capacidad para explicar las relaciones entre los factores que se cree influye en las modificaciones de la conducta sanitaria. El modelo se basa en la educación de las personas sobre cómo cuidarse y llevar una vida saludable. “Hay que promover la vida saludable que es primordial antes que los cuidados porque de ese modo hay menos gente enferma, se gastan menos recursos, se le da independencia a la gente y se mejora hacia el futuro”¹⁴

El Modelo de Pender permite promover un estado óptimo de salud era un objetivo que debía anteponerse a las acciones preventivas. Esto se constituyó como una novedad, pues identificó los factores que habían influido en la toma de decisiones y las acciones tomadas para prevenir la enfermedad. Además, identificó que los factores cognitivos perceptuales de los individuos, son modificados por las condiciones situacionales, personales e interpersonales, lo que da como resultado la participación en conductas favorecedoras de salud cuando existe una pauta para la acción. ⁽¹⁴⁾ El modelo de promoción de la salud propuesto por Pender, es uno de los modelos más predominantes en la promoción de la salud en enfermería; según este modelo los determinantes de la promoción de la salud y los estilos de vida, están divididos en factores cognitivos-perceptuales, entendidos como aquellas concepciones, creencias, ideas que tienen las personas sobre la salud que la llevan o inducen a conductas o comportamientos determinados, que en el caso que nos ocupa, se relacionan con la toma de decisiones o conductas favorecedoras de la salud.¹⁴

Finalmente, el modelo de promoción de la salud de Nola Pender funciona para integrar las metodologías de enfermería en las conductas de salud de los individuos, permite una guía para la observación y exploración de los procesos biopsicosociales, que son el modelo a seguir del individuo, para la realización de las conductas destinadas a mejorar la calidad de vida a nivel de salud. Es así, que sirve de ayuda a esta investigación porque parte de un

componente altamente positivo, comprensivo y humanístico, toma a la persona como ser integral, analiza los estilos de vida, las fortalezas, la resiliencia, las potencialidades y las capacidades de la gente en la toma de decisiones con respecto a su salud y su vida.¹⁴

En el presente trabajo de investigación se aplica el Modelo de Salud de Nola Pender por identificar factores que puedan ser modificadas para mejorar el estilo de vida del individuo, las características situacionales permiten dar como resultados la participación de conductas saludable, considera el modelo basado en la educación de las personas, de esta manera permite anteponerse a acciones preventivas.

2.2. PROBLEMA

¿Cuál es nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en las madres de la I.E. Inicial 106 – Ferreñafe - 2018?

2.3. HIPOTESIS

- El nivel de conocimientos de las madres sobre loncheras saludables es alto de la Institución Educativa Inicial N° 106 – Ferreñafe - 2018
- El nivel de conocimientos de las madres sobre loncheras saludables es bajo de la Institución Educativa Inicial N° 106 – Ferreñafe - 2018

2.4. OBJETIVOS

GENERAL

- Determinar el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en las madres de la I.E. Inicial 106 - Ferreñafe- 2018.

ESPECIFICO

- Identificar el nivel de conocimiento sobre aspectos generales de la loncheras saludables en las madres de los niños de la Institución Educativa N° 106 - Ferreñafe.
- Identificar el nivel de conocimiento sobre tipos de alimentos de la loncheras saludables en las madres de los niños de la Institución Educativa N° 106 – Ferreñafe – 2018.

2.5. JUSTIFICACION E IMPORTANCIA

Hoy en día, la anemia es un mal que sufren todos los estratos sociales y que afecta el desarrollo intelectual de los niños debido a que interfiere en la salud, y crecimiento, teniendo consecuencias irreversibles el potencial cognitivo en la etapa infantil. Ante ello, es relevante investigar al pre escolar desde fases tempranas de crecimiento, pues es necesario adquirir todos los nutrientes y de esta manera asegurar que el niño logre un excelente desarrollo y crecimiento en armonía al equilibrio que mental y salud, y poder evitarse problemas nutricionales. El problema nutricional afecta principalmente en el desempeño del niño en la escuela, por lo que es necesario recibir buena ingesta de alimentos nutritivos, y con ello lograr un adecuado nivel de productividad del niño. Para permitir que eso sea alcanzable, es necesario que las madres conozcan sobre una alimentación saludable, en particular los alimentos principales para complementar la lonchera escolar en los estudiantes.

En consecuencia, como lo establece la Organización Mundial de la Salud, se debe establecer estrategias para prevenir la anemia, entre ellas diversificar la dieta y mejorar la biodisponibilidad de micronutrientes, siendo necesario con la investigación se evaluó los conocimientos sobre alimentos en la elaboración de loncheras saludables por las madres de la Institución Educativa N° 106- Ferreñafe – 2018.

Es indudable la trascendencia de una buena lonchera saludable, que contribuyó a que el personal de ciencias de la salud desarrolle un plan de enseñanza a las madres en la

previsión del consumo de comidas altamente dañinas para los niños en la edad escolar por ejemplo: con elevado alto calórico que derivan de azúcares, grasas y sal. Asimismo, sirvió como base científica para posteriores investigaciones.

2.6. DEFINICION Y OPERACIONALIZACION DE VARIABLE

Variables Independiente: Conocimiento sobre loncheras saludables

Variable	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Sub indicadores	Escala de Medición	Instrumentos
Conocimiento sobre loncheras saludables	El conocimiento, es el resultado del proceso de aprendizaje que se da por medio de la percepción y conocimientos previos. Los conocimientos crean conductores de desarrollo de nuevos conocimientos donde implementa nuevas metodologías, técnicas que permite facilitar su gestión. Alto: 16-19 Medio: 11-15 Bajo: 1 - 10	Conocimiento de aspectos generales de loncheras saludables	Definición Importancia Características	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	Nominal	Cuestionario
		Conocimiento del grupo de alimentos energéticos, constructores y reguladores	Carbohidratos Grasas Proteínas Vitamina Agua minerales	9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20		

III. MATERIAL Y MÉTODOS

3.1. TIPOS DE INVESTIGACION

De acuerdo al criterio de la investigación fue cuantitativo, según Hernández Sampieri considera la investigación aquella que se realiza sin ser alterada intencionalmente las variables. Por lo tanto, se trata de estudios de investigación en los que no se permite modificar de manera intencionada las variables independientes para visualizar su influencia en otras variables”. En la investigación no experimental se examina fenómenos como se dan en su entorno original, para analizarlos (22). Además, porque permitirá la recolección sistemática de datos, para lo cual se realizó una medición numérica comprobando la hipótesis, con la finalidad de determinar el nivel de conocimiento de las madres de la Institución Educativa Inicial 106 - Ferreñafe – 2018 sobre las loncheras saludables.

3.2. DISEÑO DE INVESTIGACION / CONTRASTACION DE HIPOTESIS

En la presente investigación, el estudio fue descriptivo, por cuanto se les asignó un valor a la variable. Asimismo, de tipo aplicativo porque permitió contribuir a perfeccionar la habilidad en la preparación de la lonchera nutritivas de los alumnos del nivel inicial de la Institución Educativa Inicial N° 106 – Ferreñafe – 2018. Fue de corte transversal, debido al periodo y secuencia de estudio, ya que la variable es evaluada en distintos espacios de tiempo.

3.3. POBLACION Y MUESTRA

A.- POBLACION

La población fue comprendida por 279 madres con niños y niñas en edad preescolar de la Institución Educativa Inicial N° 106 – Ferreñafe - 2018, en secciones por 3, 4 y 5 años, en turno de mañana y tarde. (Según Registros de Matricula de la Institución Educativa Inicial N° 106 – Ferreñafe - 2018. Cada aula está a cargo de una docente de educación inicial apoyada con una auxiliar.

Inicial	N° de Aulas	N° de Alumnos	N° de Docentes	N° Madres
3 años	3	91	3	91
4 años	3	96	3	96
5 años	3	92	3	92
TOTAL	9	279	9	279

B.- MUESTRA

Está constituida por 162 madres con niñas (os) en edad preescolar de la Institución Educativa Inicial N° 106 – Ferreñafe - 2018..Se determinó mediante la aplicación de la siguiente fórmula de poblaciones finitas, asumiendo un nivel de confianza del 95%.El tamaño de la muestra se obtuvo a través de la siguiente formula:

Dónde:

- ★ **Z:** Nivel de Confianza (1.96)
- ★ **p:** 0.5
- ★ **q:** 0.5
- ★ **E:** Error puntual (0.05)
- ★ **n:** Tamaño de la muestra
- ★ **N:** Población total=279

$$n = \frac{Z^2 * N * p * q}{e^2 * (N-1) + Z^2 * p * q}$$

$$n = \frac{1.96^2 * 279 * 0.5 * 0.5}{0.05^2 * (279-1) + 1.96^2 * 0.5 * 0.5}$$

$$n = 161.8 \cong 162$$

$$n = 161.8 \cong 162$$

CRITERIOS DE INCLUSION Y EXCLUSION

▪ **Inclusión:**

- Participación voluntaria de las madres.
- Madres de familia con niño o niña en edad escolar matriculado (a) en la Institución Educativa Inicial N° 106. Ferreñafe – 2018.

▪ **Exclusión:**

- Madres que no pretendieron intervenir en el estudio.
- Madre de familia con niño o niña en edad escolar que no pertenecían a la Institución Educativa Inicial N° 106 – Ferreñafe – 2018.
- Madres que se encuentran de viaje

3.4. MATERIALES, TECNICAS E INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS

En este presente trabajo investigación, la variable, es cruzada en las fórmulas de las sub-hipótesis, para conseguir la información de sus dominios, se necesita emplear, a las siguientes técnicas:

Análisis documental: es aquel método que posibilita la evaluación de los documentos, informes estadísticos, manuales, tesis, etc.

Fichaje: Es una sistema de gabinete que facilita afianzar información sustraída de fuentes primarias y secundarias. Sus herramientas son las cedulas. Entre ellas utilizaremos:

la encuesta y el instrumento el cuestionario sobre el conocimiento de loncheras saludables (anexo 02). El cual consta de 2 partes: Generalidades de lonchera saludables (8 preguntas) y tipo de alimentos de la lonchera saludable 12 preguntas), sumando un total de 20 preguntas. Se evaluó de la siguiente manera:

Nivel	Conocimiento sobre loncheras saludables	Aspectos generales	Tipos de alimentos
Alto	16-20	6-8	8-12
Medio	11-15	3-5	4-8
Bajo	1-10	0-2	0-4

Asimismo, se realizó la validez por juicio de expertos conformado por enfermeras especialistas en el tema. Se ejecutó una prueba piloto a 16 madres (10% de la muestra) para luego someterlo a la prueba de confiabilidad a través del alfa de Crombach con un resultado de 0.9, lo cual es un instrumento confiable. (Anexo 03)

3.5. ANALISIS ESTADISTICOS DE LOS DATOS

Es por ello que con la recolección de datos y ayuda de la aplicación del instrumento, se sumó al aplicativo SPSS, y a través de porcentajes y prioridad de inferior a superior fueron presentados los cuadros. La información fue analizada y calificada en el mismo capítulo, y estas estuvieron incorporadas, y utilizadas en la contratación y dicho rendimiento, dio base para la formulación de la conclusión general. Las conclusiones parciales permitieron formular las recomendaciones parciales y estas a su vez la conclusión general.

PRINCIPIOS ETICOS

En esta investigación se consideraron los cuatro principios bioéticos de Enfermería: autonomía, no maleficencia, beneficencia y justicia. A continuación explicaremos cada uno de ellos.

AUTONOMIA: Este principio refleja que la prioridad de toma de decisiones relacionado con la madre de familia de Institución Educativa N° 106 - Ferreñafe- 2018, decide si desea participar de esta investigación. La toma de decisiones es un derecho que requiere una información adecuada, la cual se brindó de manera clara y precisa.

NO MALEFICENCIA: Quiere decir prevenir el daño, en esta investigación, se informó a las madres de la Institución Educativa N° 106 - Ferreñafe- 2018, que sus vidas y su salud , no serán expuestas ningún riesgo, al contrario, nuestro compromiso es salvaguardar la integridad física de todas la participantes de esta investigación.

BENEFICENCIA: Este principio tiene como base hacer el bien, con los resultados obtenidos en esta investigación: Nivel de Conocimiento sobre Lonchera Saludables en la Institución Educativa N° 106 - Ferreñafe- 2018, contribuir en el desarrollo de estilos de vida saludable para las madres.

JUSTICIA: Consiste en tratar a todas las personar por igual, sin discriminación de raza, etnia, edad, nivel económico. En esta investigación todas madres fueron valoradas y tratadas con consideración, y a cada una por igual.

Inculcar el cumplimiento de los principios bioéticos en nuestra carrera profesional es un objetivo esencial de la formación profesional en la actualidad, ya que en sus diferentes modos de actuación profesional, permanecen más tiempo al lado de la, persona, comunidad, que el resto de los profesionales que conforman el equipo básico de trabajo

(31)

IV. RESULTADOS

Tabla 01: Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en las madres de la I.E.
Inicial 106 – Ferreñafe – 2018.

Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables	Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Alto	16-20	48	30
Medio	11-15	86	53
Bajo	1-10	28	17
Total		162	100

Interpretación: De la muestra total (162) de madres de la Institución Educativa; el 53% (86) de madres tienen un nivel medio de conocimiento sobre loncheras saludables, el 30% (48) tienen un nivel de conocimiento alto y solo el 17% (28) un nivel de conocimiento bajo.

Tabla 02: Nivel de conocimiento sobre aspectos generales de la loncheras saludables en las madres de los niños de la Institución Educativa N° 106 – Ferreñafe - 2018.

Nivel de conocimiento sobre aspectos generales loncheras saludables	Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Alto	6-8	52	32
Medio	3-5	73	45
Bajo	0-2	37	23
Total		162	100

Interpretación: De la muestra total (162) de madres de la Institución Educativa; el 45% (73) de madres tienen un nivel medio de conocimiento sobre aspectos generales de loncheras saludables, el 32% (52) tienen un nivel de conocimiento alto y solo el 23% (37) un nivel de conocimiento bajo.

Tabla 03: Nivel de conocimiento sobre tipos de alimentos de la loncheras saludables en las madres de los niños de la Institución Educativa N° 106 – Ferreñafe - 2018.

Nivel de conocimiento sobre tipos de alimentos loncheras saludables		Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Alto		8-12	56	35
Medio		4-8	65	40
Bajo		0-4	41	25
Total			162	100

Interpretación: De la muestra total (162) de madres de la Institución Educativa; el 40% (65) de madres tienen un nivel medio de conocimiento sobre tipos de alimentos para loncheras saludables, el 35% (56) tienen un nivel de conocimiento alto y solo el 25% (41) un nivel de conocimiento bajo.

V. DISCUSIÓN

Hoy en día, una nutrición buena es considerada cuando existe una dieta suficiente y equilibrada, siendo elemento importante de la buena salud. Todo lo contrario, podría pasar con una nutrición mala que con llevaría reducir la inmunidad, los niños sean más vulnerables a enfermedades y desarrollo psicomotor en retraso. Es así que, el hábito alimenticio sano comienza desde el primer año de vida, con la lactancia materna favoreciendo un crecimiento sano, mejorando el desarrollo cognitivo, reducción de enfermedades no transmisibles en etapas posteriores de la vida. La importancia de fomentar un entorno alimentario saludable promoviendo la variedad de la dieta, balanceada y saludable, solicita la colaboración de diversos grupos pero principalmente del cuidador directo del niño: la madre, he ahí la importancia que tenga los conocimientos indispensables para los preparativos de una lonchera saludable.

Al examinar los efectos del nivel de conocimiento de las madres sobre loncheras salubres, se alcanzó un 53% de las madres con nivel medio, el 30% (48) un alto nivel y solo el 17% un bajo nivel de conocimiento. Algo parecido es con los resultados de Chunga en su estudio obtuvo, un nivel bajo de conocimiento en su mayoría, previa a la aplicación de la intervención educativa, conforme se demuestra en el 54%; seguido de un 24% que tiene un nivel medio y sólo el 22%, revela un nivel alto de conocimiento. Sin embargo, Reyes luego de la aplicación del programa educativo se obtuvo un 70% madres, que aumentaron sus conocimientos y prácticas de preparación de la lonchera y tipos de alimentos, por lo cual dicho programa sobre loncheras saludable si es efectivo.

Asimismo Colquehuanca, en sus resultados obtuvo que se encuentra una gran semejanza en el nivel de conocimientos acerca de la planificación sobre loncheras nutritivas que muestran las madres de los escolares de educación inicial, obteniendo mejor nivel de conocimiento que las madres de pre escolares de la I.E.I N° 305 en semejanza con las madres de la I.E.I Adventista Túpac Amaru. Para Delgado 51.2% presentaron nivel de conocimiento bajo sobre loncheras saludables, el 41.5% nivel medio y el 7.3% nivel alto.

De la misma forma Pezo M. Evidencia que un 60% de madres no conocen sobre las loncheras saludables solo un 40% conoce.

Estos resultados, nos hace entender cuando la madre busca preparar una lonchera fácil con llevando a los niños a una malnutrición y obesidad, todo ello por la falta de conocimiento que posee acerca de los alimentos. Es así que, la preparación de una lonchera se convierte en un reto para la madre porque tendrá que cumplir con una alimentación rica en nutrientes necesarios para al niño de acuerdo a su edad y actividad diaria. Por ello, al observar estos resultados, la situación se convierte preocupante, pero a la vez interesante porque la enfermera deberá desarrollar un rol importante al educar no solo a la madre sino también a la familia y comunidad acerca de loncheras saludables y nutritivas transmitiendo conocimientos que permitan promover estilos de vida saludables.

En relación al nivel de conocimiento sobre aspectos generales de una loncheras saludables, se logró obtener, que las madres presentan 45% tiene nivel medio, el 32% presentan un alto nivel y solo el 23% lograron un bajo nivel de conocimiento. Respecto a un aspecto general, Pezo M. obtuvo el 60% (18) de las madres no conocen, en relación a la composición de la lonchera 67% (20) no conocen sin embargo 73%(22) conocen que deben enviar la lonchera.

Y en cuanto, al nivel de conocimiento de las madres sobre tipos de alimentos para loncheras saludables, el 40% de madres tienen un nivel medio, el 35% obtienen conocimiento alto y solo el 25% conocimiento bajo. Por lo tanto concuerda con Bocanegra que obtuvo como resultado que las madres no conocían sobre los alimentos que ofrecen energía adicional a un niño, ni sobre el valor de las proteínas y los carbohidratos.

Asimismo Bocanegra, en relación a las dimensiones concluyó: que en los alimentos energéticos domino el nivel de conocimiento medio con 51.2%, 58.5% mostro nivel bajo

de conocimiento en cuanto a alimentos constructores, 48.8% destaca un nivel medio y bajo de conocimiento en alimentos reguladores respectivamente; de acuerdo a la categoría de estudio dominó en nivel bajo de conocimiento en primaria completa e incompleta y secundaria incompleta.

Como sabemos, las proteínas, vitaminas, carbohidratos se encuentran presente en los alimentos, pero es responsabilidad de la madre seleccionar los alimentos adecuados para un aporte energético al niño preescolar, dentro de ellos considerar alimentos cítricos como las frutas aliado para la salud, debido sobre todo a sus elevados niveles de vitamina C se encuentran en nuestro medio según la temporada, por lo que la educación que brinda la enfermera es un pilar que fortalecerá el conocimiento de todas las madres. Rol de cada profesional de enfermería seguimiento del niño sano para una atención efectiva del profesional de enfermería en ambientes tales como las instituciones educativas donde se interactuar con los padres de los niños y profesores a cargo de las institución para intercambiar conceptos valiosos sobre estilos de vida y estructuras de educar para cambios de comportamientos.

VI. CONCLUSIONES

1. En esta tesis se evidencia que el 53% de las madres tienen un nivel medio, considerándose como un alto nivel el 30% y por ultimo 17% de bajo nivel sobre conocimiento de loncheras saludables.
2. El nivel de conocimiento sobre aspectos generales de loncheras saludables es del 45% se considera dentro del nivel medio, el 32% tienen un alto nivel, y solo un 23% bajo de aspectos generales.
3. El conocimiento sobre tipos de alimentos que tienen de las madres de loncheras saludables, el 40% se considera nivel medio, 35% un nivel alto y por último el 25% un nivel bajo de conocimiento.

VII. RECOMENDACIONES

1.- AL CENTRO DE SALUD

- De acuerdo a los Lineamientos de Alimentación Saludable, del Ministerio de Salud, Implementar un trabajo coordinado con las instituciones educativas pertenecientes a la jurisdicción, con el fin de desarrollar actividades para promover una alimentación saludable y nutritiva a través de una adecuada lonchera.

2.- AL PROFESIONAL DE ENFERMERIA

- Asumir mayor compromiso con los principios bioéticos de la carrera profesional, y el cumplimiento estricto de las Estrategias Sanitarias Nacional de Alimentación y Nutrición Saludable con el objetivo de monitoreo a las Instituciones Educativas.
- Desarrollar periódicamente Sesiones Demostrativas, de Lonchera Saludable, estilos de vida saludable, con la finalidad de reforzar los conocimientos de la comunidad y promover la Salud de los estudiantes.
- Implementar talleres, consejerías nutricionales, trípticos dirigidas a las madres

3.- A LA UNIVERSIDAD

- A la universidad, con los resultados obtenidos incentivar a los futuros profesionales de enfermería a seguir indagando sobre el tema para de esta forma fortalecer el conocimiento de forma científica con ayuda de los resultados.
- Promover a los futuros profesionales la proyección con la sociedad más vulnerable con el objetivo de facilitar modelos de vida saludable.

4.- A LA INSTITUCION EDUCATIVA

- De acuerdo al nuevo Diseño Curricular Básico Nacional de Formación Inicial del Docente, con enfoque a la Alimentación Saludable, supervisar las loncheras de los estudiantes, con el fin de detectar malos hábitos nutricionales.

- Promover un vínculo estrecho con el personal de Salud con el fin de que exista una verdadera conexión para el aprendizaje de los estudiantes.

VIII. ASENTAMIENTO BIBLIOGRÁFICO

1. Canales Huapaya O. Efectividad de la sesión educativa: Aprendiendo a preparar loncheras nutritivas en el incremento de conocimientos de madres de preescolares en la Institución Educativa San José [tesis pregrado]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2009.
2. Organización Mundial de la Salud. Nutrición y salud en el preescolar. [En línea] Lima. OMS 2011. [Consultado 2016 Marzo 16] Disponible en: <http://bit.ly/2gTC00i>.
3. Organización Mundial de la Salud. La malnutrición como centro de atención: Declaración conjunta de la Organización Mundial de la Salud y el Fondo de las Naciones Unidas para la infancia Hacia un enfoque integrado para el control eficaz de la alimentación preescolar [internet] Ginebra - Suiza: Organización Mundial de la Salud; 2004 [acceso 12 julio de 2017]. Disponible en <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/es/>
4. Organización Panamericana de Salud. Alimentación Preescolar. [en línea] Lima: OPS 2012. [Consultado 2016 Marzo 18]. Disponible en: <http://bit.ly/2z4DeOL>
5. Fuentes, E. (2014). Relación entre el aporte nutricional de las loncheras y el índice de masa corporal en un grupo de niños de transición del Colegio Champagnat en la Ciudad de Bogotá, D.C. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana.
6. Organización Mundial de la Salud “situación sobre nutrición infantil” [online] [acceso 04 de enero del 2019] disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2004/pr81htm>.
7. Escobar, Z. Estado Nutricional y consumo de alimentos de niños de uno a cinco años cuidados por abuelos o empleadas domésticas y conocimientos de alimentación y nutrición de los cuidadores. [tesis pregrado] Instituto Guatemalteco. Guatemala: Universidad Rafael Landívar. 2017

8. Jurado, E. Tipo de lonchera y nivel de hemoglobina en niños de 2 a 5 años, Centro social aldeas infantiles, Huáscar, 2017. Lima: Universidad César Vallejo. 2018
9. Chunga, C. “Efectividad de una intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables en las madres de niños en edad preescolar de la institución educativa inicial 1447 San José - la unión, marzo - abril 2017. [tesis pregrado] Piura: Universidad Nacional de Piura. 2017
10. Colquehuanca. Conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en madres con niños de 4 a 5 años de educación inicial de la Institución Educativa Adventista Túpac Amaru y la Institución Educativa N° 305 - Juliaca, 2014
11. Reyes, S. Efectividad de una intervención educativa en el mejoramiento de conocimientos y prácticas sobre preparación de la lonchera, que tienen las madres de niños en edad preescolar en una Institución Educativa Privada en Santa Anita – Lima. [tesis pregrado] Universidad Mayor de San Marcos, Lima 2015
12. Bocanegra, M., & Ramos, R. Efectividad del Programa Educativo “Rico y sano van de la mano” en el nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras saludables en madres de niños preescolares en una Institución Educativa Inicial. Chimbote. 2016. [tesis pregrado] Chimbote: Universidad Nacional del Santa.
13. Delgado Cabrera, Noemí. Nivel De Conocimientos Sobre Loncheras Saludables En Madres De Niños Preescolares, Institución Educativa Inicial N° 053 Señor De Los Milagros, Chachapoyas, 2016. [tesis pregrado]
14. M.R. Alligood, A. Marriner Nursing theory: Utilization and application (2a), Mosby, St.Louis; 2002
15. Ministerio de Salud. A preparar Loncheras Saludables para el inicio del año escolar. [en línea] Lima MINSA 2015. [Consultado 2017 Setiembre 20]. Disponible en: <http://bit.ly/2hx39a9>

16. Instituto Nacional de Estadística e Informática, “encuesta nacional de hogares - Enero 2012” {online} {acceso 04 de enero del 2018} disponible en: <http://www.inei.gob.pe>.
17. Majluf A. Rendimiento intelectual de niños infantes a adolescentes. Revista de Psicología; II 1984
18. Muñoz, Suárez, Manual Práctico de Nutrición en Pediatría, Ergon, Alimentación del Niño Escolar, Majadahonda- Madrid, 2007
19. Salas A, Peñaloza M, 2002, Pediatría. Bases Fisiopatológicas, Clínicas y terapéuticas. Síndromes Pediátricos, 5a edición, Masson, México
20. Keller A. Teoría general del conocimiento. Heder S.A; 1988.
21. Blasco J, Grimaltos T. teoría del conocimiento. Universidad de Valencia; 2004
22. Martínez A, Ríos F. Los Conceptos de Conocimiento, Epistemología y Paradigma, como Base Diferencial en la Orientación Metodológica del Trabajo de Grado. Cinta moebio [Internet]. 2006.
23. Hernández, R., Fernández, C., Baptista, P. Metodología de la investigación. (6ª Ed) México: Mc Graw Hill. 2014.
24. Flores U. El conocimiento una aproximación a su definición. Rev. espacios (internet) 2005: vol26 (2); 22. Disponible en: <http://www.revistaespacios.com/a05v26n02/05260242.html>
25. Ciprés M. concepto, tipos y dimensiones del conocimiento, Rev. Economía y empresa, Univer. Jaume I, Castellón (Internet) 2004; 176 Disponible en : [file:///C:/Users/INTEL/Downloads/DialnetConceptoTiposYDimensionesDelConocimiento-2274043%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/INTEL/Downloads/DialnetConceptoTiposYDimensionesDelConocimiento-2274043%20(3).pdf)

26. Leon.G. La importancia del conocimiento científico en el proceso innovador. Univer. Politécnica de Madrid, (internet)2011; 1 : 8-9 Disponible en : http://oa.upm.es/19657/1/INVE_MEM_2012_130156.pdf
27. Alvarado J. Conocimientos de las madres de niños en edad pre escolar sobre preparación de loncheras saludables en la I.E.I. 115-24 Semillitas del Saber: Cesar Vallejo. [Tesis para optar el Título de Especialista en Salud Publica]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Facultad de Medicina Humana; 2014. Web:[http://ateneo.unmsm.edu.pe/ateneo/bitstream/123456789/2840/1/Alvarado _La _Torre_Janeth_Mercedes_2013.pdf](http://ateneo.unmsm.edu.pe/ateneo/bitstream/123456789/2840/1/Alvarado_La_Torre_Janeth_Mercedes_2013.pdf)
28. Jhon Locke. (2012). La Filosofía de Locke. El conocimiento. Niveles y Tipos de Conocimiento. Quinta parte. Web: http://www.webdianoia.com/moderna/locke/locke_fil_conoc.htm web: <http://tiposde.org/cotidianos/53-tipos-de-conocimiento>
29. Requena L. Conocimientos y Practicas que Tienen las Madres Sobre el Contenido de la Lonchera y su Relación con el Estado Nutricional del Preescolar de la Institución Educativa N° 524 Nuestra Señora de la Esperanza. [Tesis para optar el Título de Licenciado en Enfermería]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2006. Web:[http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/1000/1/Requena_rl. Pdf](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/1000/1/Requena_rl.Pdf)
30. Bunge M. (2012). Teoría del Conocimiento. 2012. Filosofía. Wordpress. Web:<https://bilosofia.wordpress.com/2012/02/24/introduccion-a-laepistemologia-segun-mario-bunge/>.
31. Estrada A.: Aplicación de los principios bioéticos en la actuación de enfermería. Trabajo Referativo. Fac. Cienc. Méd. Julio Trigo. La Habana, Cuba, 2002.
32. Martínez García Esther (2008), “Nutrición del niño. Disminución del apetito”, en: <http://www.mapfre.com/salud/es/cinformativo/inapetencia-infantil.shtml>

33. Peña Quintana Luis (2001), “Alimentación del preescolar, escolar y adolescente. Situaciones especiales: dietas vegetarianas y deporte”, en: Anales Españoles de Pediatría, 54(5):484-496.
34. Calvo Elvira, Duran Pablo, Gilardon Enrique, Longo Elsa, Mazza Carmen (2009), “Evaluación del estado nutricional de niñas, niños y embarazadas mediante antropometría”, en: Actualización Manual de evaluación nutricional. Buenos Aires: Ministerio de Salud de la Nación.
35. Sánchez Cruz JJ, Jiménez Moleón JJ, Fernández Quesada F, Sánchez MJ. Prevalencia de obesidad infantil y juvenil en España en 2012. Rev Esp Cardiol. 2013; 66: 371-6.
36. Organización Mundial de la Salud. Sobrepeso y Obesidad en niños [en línea]. Perú; 2005 [fecha de acceso 18 de septiembre de 2017]. URL disponible en: http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_consequences/es/
37. Municipalidad de Miraflores. Punto Saludable. Manual del kiosco y lonchera escolar saludable [Internet]. Lima; 2012 (fecha de acceso 20 de septiembre del 2017); URL disponible en: http://www.miraflores.gob.pe/Manual_del_kiosco_y_lonchera_saludable.pdf
38. Alimentos para fortalecer tu sistema inmunológico, recomendaciones de los nutricionistas del Instituto Nacional de Salud 14 Abril 2020 (fecha de acceso 7 de mayo del 2020); URL disponible en: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/alimentos-para-fortalecer-tu-sistema-inmunologico-recomendaciones-de-los>
39. Quioscos y refrigerios escolares saludables. Cartilla informativa para expendedores de alimentos / Ministerio de Salud. Dirección General de Promoción de la Salud. Dirección Ejecutiva de Educación para la Salud -- Lima: Ministerio de Salud; 2013. (fecha de acceso 8 de febrero del 2018); URL disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/2570.pdf>

40. Rafael Cortez (1 de Diciembre del 2002). “LA NUTRICIÓN DE LOS NIÑOS EN EDAD PRE-ESCOLAR”, Centro de Investigación Universidad del Pacífico.
41. Alimentación del Niño pre escolar, escolar, adolescente, Servicio de Pediatría. Hospital Universitario Madrid. (línea); 2015 [fecha de acceso 06 de Noviembre 2018];276 URL: Disponible en https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2015/xix04/05/n4-268276_Jose%20Moreno.pdf

ANEXO 01

CUESTIONARIO DE CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERAS SALUDABLES

Presentación

Buenos días señora; soy estudiante de Enfermería de la Universidad Particular de Chiclayo, en coordinación con la Institución educativa, estamos realizando un estudio con el objetivo de obtener información sobre los conocimientos que tiene usted como madre de un niño preescolar sobre lonchera saludable.

Instrucciones: Antes de contestar el cuestionario por favor, lea detenidamente las preguntas y luego debe de marcar con una sola aspa (X) la alternativa que crea conveniente.

I. DATOS GENERALES

DATOS GENERALES			
Edad de la madre	a) 18 a 23	b) 24 a 28	c) mayor de 29
Edad del niño	a) 3 años	b) 4 años	c) 5 años a mpás
Grado de Instrucción	a) Primaria	b) Secundaria	d) Superior I
Número de Hijos	a) 1 hijo	b) 2 a 3 hijos	c) más de 3 hijos
Región de Procedencia	a) Costa	b) Sierra	c) Selva
Ocupación	a) Trabajadora independiente	b) ama de casa	c) Trabajadora dependiente

II. CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERA ESCOLAR

1. Significado para usted de una lonchera saludable :

- a) Portadora de alimentos que su niño lleva a la escuela
- b) Grupo de alimentos que su niño consume a media mañana
- c) Grupo de alimentos que reemplazan el desayuno del niño

2. Función de una lonchera saludable

- a) Favorecer que el niño pueda crecer
- b) Complementar la alimentación del niño
- c) Reemplazar el desayuno del niño
- d) reemplazar el almuerzo del niño

3. La lonchera saludable debe contener los siguientes alimentos:

- a) Una cajita de frugos, una galleta salada y papas fritas
- b) Una gaseosa, una galleta dulce y una fruta
- c) Un sándwich, una fruta y refresco natural
- d) Jugo de frutas, una galleta dulce y una golosina
- e) Contener alimentos, reguladores, energéticos, protectores, hidratación.

4.- Para usted un ejemplo de lonchera nutritiva es:

- a) Refresco de carambola, choclo sancochado con queso y plátano.
- b) Gaseosa, galleta dulce y manzana
- c) Gaseosa, naranja y pan
- d) Pan con pollo, plátano y limonada
- e) Frugos, galleta dulce y manzana

5.- Es importante mantener la lonchera limpia para que:

- a) Luzca en buen estado de conservación
- b) Mi niño tenga buenos hábitos de higiene
- c) Se eviten enfermedades estomacales como diarreas.

6.- Una lonchera es saludable si:

- a) En primer lugar es nutritiva, y contiene los tres grupos de alimentos
- b) Se envía lo que le gusta al niño
- c) Brindar en abundancia.

7.- Una lonchera Saludable es principalmente:

- a) Nutritiva
- b) Grandes cantidades
- c) Reemplaza el desayuno

8.- El niño preescolar debe consumir raciones de tamaño:

- a) Grandes
- b) Medianas
- c) Pequeñas

TIPOS DE ALIMENTOS

9.- Los carbohidratos (cereales, pan) tienen la función de:

- a) Formar y reparar células del cuerpo.
- b) Favorecer la digestión y asimilación de otros alimentos
- c) Controlar los ingresos y pérdidas de líquidos
- d) Transportar oxígeno y nutrientes a las células
- e) Brindar energía a las células del organismo.

10.- Los carbohidratos (cereales, pan) tienen la función de:

- a) Formar y reparar células del cuerpo.
- b) Favorecer la digestión y asimilación de otros alimentos
- c) Controlar los ingresos y pérdidas de líquidos
- d) Transportar oxígeno y nutrientes a las células
- e) Brindar energía a las células del organismo.

11.- Las carnes, huevos, queso o yogurt tienen la función de:

- a) Brindar energía para realizar actividades
- b) Evitar que mi niño se enferme
- c) Favorecer el crecimiento de mi niño

12.-Las frutas como la mandarina, el plátano o manzana tienen la función de:

- a) Favorecer la digestión y crecimiento
- b) Aportar vitaminas y minerales
- c) Brindan energía para el cuerpo

13.- La mayor fuente de vitamina C y que tiene bajo costo es:

- a) Una naranja
- b) Una mandarina
- c) Un vaso de leche

14.- La vitamina C es importante para:

- a) Sanar heridas y mantener una buena piel, eleva es sistema inmune.
- b) Mejorar el crecimiento y desarrollo de mi niño
- c) Dar fuerzas a mi niño durante el recreo

15.- Los tres grupos importantes de alimentos son:

- a) Galletas, gaseosa, fruta.

- b) Reguladores, Energéticos y Protectores
- c) Energético, frugo, protector

16.- La bebida que debe estar presente en toda lonchera escolar es:

- a) Gaseosa o frugos
- b) Refresco casero
- c) Leche, té o mate

17.- Se deben evitar refrescos artificiales porque:

- a) Contienen colorantes que pueden causar alergias, asma, cáncer.
- b) Producen malestar e irritaciones estomacales
- c) Causan obesidad porque tienen mucho gas

18.- La función principal de los alimentos energéticos:

- a) Aportar proteínas para que el niño crezca
- b) Minerales y vitaminas.
- c) Brindar energía y las fuerzas necesarias para realizar sus actividades.

19.- En la preparación de la lonchera se debe incluir alimentos que aporten:

- a) Energías, vitaminas y minerales que mi niño necesita
- b) Líquidos que mi niño pierde en sus actividades deportivas
- c) Sean fáciles de conseguir y transportar en la lonchera

20.- Un modelo de lonchera saludable puede ser:

- a) Pan con pollo, refresco de manzana y un plátano
- b) Huevo duro, un frugo y una galleta dulce
- c) Yogurt, papas fritas y jugo de durazno en caja

ANEXO 03
Prueba de Confiabilidad

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	total
1	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	1	2	3	3	52
2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	1	2	1	1	43
3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	1	1	3	3	52
4	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	1	1	3	3	48
5	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	46
6	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	1	2	3	3	52
7	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	1	2	1	1	44
8	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	1	3	3	3	54
9	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	1	2	3	3	52
10	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	1	2	1	1	43
11	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	1	1	3	3	52
12	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	1	1	3	3	48
13	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	46
14	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	1	2	3	3	52
15	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	1	2	1	1	44
16	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	1	3	3	3	54
varianza	0.3	0	0	0	0.2	0.3	0	0.2	0.3	0.3	0.3	0	0.3	0.3	0.3	0	0.2	0.7	1	1	

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum Vi}{Vt} \right]$$

k	16
Vi	7.100
vt	782.000

Seccion 1	1.067
Seccion 2	0.991
Absoluto s2	0.991

infinito	0.9
----------	-----

