

UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



**CONOCIMIENTO DE LAS MADRES SOBRE PREPARACIÓN
DE LONCHERA SALUDABLE PREESCOLARES QUE
ACUDEN A LA I.E. CRISTO LIBERTADOR
JUNIO 2017**

TESIS

**PRESENTADA POR BACHILLER
MARIA YNES CELSA ESPINOZA SALVADOR**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

LIMA - PERÚ

2019

ASESORA: MG. RINA MERCEDES BUSTAMANTE PAREDES

AGRADECIMIENTO

A Dios

Por guiarme en la conclusión de la investigación.

A la Universidad Privada San Juan Bautista

Por la formación brindada forjándome como profesional de enfermería.

A la Institución Educativa Cristo Libertador

Por brindarme las facilidades y acceso necesario para la realización del presente trabajo en compañía de los padres de familia y maestros.

A mi asesora

Por su tiempo apoyo, guía y entereza en la conclusión del presente trabajo de investigación

DEDICATORIA

A mis hijos luz de mi vida, fortaleza de mi camino, por ustedes es mi lucha, cada logro es suyo, en busca de crecer y mejorar todos cada día, los amo con todo mi corazón

RESUMEN

Introducción: La lonchera escolar parte de la vida diaria del preescolar durante su jornada educativa, el reconocer los conocimientos de las madres para la adecuada preparación es de suma importancia enfocado en el beneficio del niño preescolar y de fortalecer sus estilos de vida **Objetivo:** Determinar el conocimiento de las madres sobre la preparación de la Lonchera escolar en preescolares que acuden a la I.E. Cristo Redentor. **Metodología:** Descriptivo, cuantitativo de corte transversal ya que se realizará en determinado periodo de tiempo **Resultados:** Según datos generales 50% de las madres se encuentran entre los 22 a 26 años de edad, el 60% de la población está representado por madres Solteras, el 65% pertenecen a la costa, 45% preparan la lonchera escolar y tiene un solo hijo. Del 100% de las madres de familia el 60% no conoce sobre la preparación de la Lonchera escolar solo un 40% conoce. El 70% de las madres no conocen sobre los alimentos constructores, el 60% no conoce sobre los alimentos reguladores, el 55% no conoce sobre alimentos energéticos. Un 55% de las madres no conocen sobre la higiene al momento de empacar la lonchera escolar, un 60% no conoce sobre la conservación de los alimentos enviados a los preescolares. **Conclusión:** Las madres de familia no conocen sobre la preparación de la lonchera escolar según sus dimensiones contenido y elaboración.

Palabras clave:

Lonchera escolar, enfermera, preescolar.

ABSTRACT

Introduction: The lunch box starts from the daily life of the preschool during their educational day, recognizing the knowledge of mothers for proper preparation is of utmost importance focused on the benefit of the preschool child and strengthen their lifestyles. Objective: Determine the knowledge of the mothers about the preparation of the lunchbox in preschool children who come to the Christ redeemer. Methodology: Descriptive, quantitative of cross section since it will be done in a certain period of time Results: According to general data 50% of mothers are between 22 to 26 years of age, 60% of the population is represented by single mothers, 65% belong to the coast, 45% prepare the lunch box and have only one child. Of the 100% of the mothers of family, 60% do not know about the preparation of the lunch box, only 40% know about it. 70% of mothers do not know about food manufacturers, 60% do not know about regulatory foods, 55% do not know about energy foods. 55% of mothers do not know about hygiene at the time of packing the school lunch box, 60% do not know about the conservation of the food sent to preschoolers. Conclusion: Mothers of family do not know about the preparation of the school lunch box according to its content, preparation and packaging dimensions.

Keywords:

School lunch box, nurse, preschool.

PRESENTACIÓN

Para mantener el cuerpo sano y con una adecuada cantidad de energías se requiere de un consumo equilibrado de alimentos cada día, el hecho de no recibirlos puede generar disturbios en el organismo y el desarrollo de los seres humanos, lo que se ve reflejado sobre todo en la etapa preescolar.

Los preescolares por su misma actividad física necesitan de alimentos y nutrientes que aporten energía en la jornada diaria escolar tiempo en el que utilizan por sus múltiples actividades físicas, manuales e intelectuales toda su energía.

Los alimentos brindados en la lonchera deben de ser presentados de manera atractiva para ser consumida por el niño, debiendo aportar proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales, agua, necesarios en la lonchera escolar.

La alimentación en los niños de 4 años requiere de un fraccionamiento en la administración de la dieta en busca de que sea consumida de manera adecuada.

La institución educativa alberga niños de edad preescolar que adquieren diversas capacidades en su formación, siendo los docentes los principales controladores de los alimentos que llevan los preescolares y fomentan la iniciativa de la lonchera saludable.

El estudio está estructurado en Capítulo I: La realidad problemática del estudio, Capítulo II: Las teorías sustentatorias Capítulo III: Metodología de la Investigación, Capítulo IV: Tablas y gráficos, Capítulo V: Conclusiones y Recomendaciones, finalmente las referencias bibliográficas, bibliografía y anexos.

ÍNDICE

	Pág.
CARÀTULA	i
ASESORA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
DEDICATORIA	iv
RESUMEN	v
ABSTRACT	vi
PRESENTACIÓN	vii
ÍNDICE	viii
LISTA DE TABLAS	x
LISTA DE GRÁFICOS	xi
LISTA DE ANEXOS	xii
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA	
I.a. Planteamiento del problema	13
I.b. Formulación del problema	15
I.c. Objetivos	15
I.c.1. Objetivo General	15
I.c.2. Objetivo Específico	15
I.d. Justificación	16
I.e. Propósito	16
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	
II.a. Antecedentes bibliográficos	18
II.b. Base Teórica	22
II.c. Hipótesis	34
II.d. Variables	35
II.e. Definición Operacional de Términos	35

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	
III.a. Tipo de estudio	36
III.b. Área de estudio	36
III.c. Población y muestra	36
III.d. Técnica e instrumento de recolección de datos	37
III.e. Diseño de recolección de datos	37
III.f. Procesamiento y análisis de datos	38
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	
IV.a. Resultados	39
IV.b. Discusión	43
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
V.a. Conclusiones	47
V.b. Recomendaciones	48
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	49
BIBLIOGRAFÍA	54
ANEXOS	56

LISTA DE TABLAS

	Pág.
TABLA 1 Datos generales de las madres que acuden a la I.E. Cristo libertador junio 2017	39

LISTA DE GRÁFICOS

	Pág.
GRÁFICO 1 Conocimiento de las madres sobre preparación de lonchera saludable preescolares que acuden a la I.E. Cristo Libertador Junio 2017	40
GRÁFICO 2 Conocimiento de las madres sobre preparación de lonchera saludable preescolares que acuden a la I.E. Cristo Libertador según dimensión contenido Junio 2017	41
GRÁFICO 3 Conocimiento de las madres sobre preparación de lonchera saludable preescolares que acuden a la I.E. Cristo Libertador según dimensión elaboración Junio 2017	42

LISTA DE ANEXOS

		Pág.
ANEXO 1	Operacionalización de Variables	56
ANEXO 2	Instrumento	57
ANEXO 3	Validez de Instrumento	61
ANEXO 4	Confiabilidad de Instrumento	62
ANEXO 5	Escala de Valoración de Instrumento	63
ANEXO 6	Consentimiento Informado	66

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

I.a. Planteamiento del problema

Es sustentable que para la Organización Mundial de la Salud (OMS) se considere la primera infancia del niño sustentable en base a una alimentación adecuada lo que impulsa el crecimiento y eleva el proceso cognitivo, reduciendo el sobrepeso y la obesidad, así como la reducción de las enfermedades no transmisibles a futuro.¹

Para el comité de Derechos Humanos de las Naciones: “una alimentación adecuada es de fundamental importancia para el disfrute de todos los derechos, que se aplican a todas las personas, por lo que es crucial presentar a los niños y niñas una buena alimentación porque permite un adecuado desarrollo”²-

En Uruguay Chiesa³ M; concluyó que se encontró: “niños con un 66% normopeso; 20% sobrepeso y 14% obesidad, además que en la población infantil estudiada, el consumo excesivo de comidas rápidas y el desarrollo de sobrepeso u obesidad se encuentran directamente relacionados. existiendo una vinculación con los, snacks, gaseosas, golosinas”.

Siendo así que la obesidad se constituye en un problema de salud pública en los niños pre escolares, estadísticas demuestran que el 2015 el 6,5% de los niños presentaban sobrepeso, así mismo un 1.5% estaban con obesidad, siendo causas principales el proceso de modernidad en cuanto a los alimentos basado en el consumo de azúcares industrializados y grasas saturadas⁴.

La malnutrición se convierte así en un problema que traerá consecuencias a futuro es decir se relacionara con el proceso de tener algún tipo de enfermedad, asociado a la falta de actividad física y el estrés⁵.

Los primeros años de escuela favorecen en el proceso de formación integral unido con las diferentes organizaciones que conforman la

comunidad, buscando el promover de manera vivencial el proceso de aprender tanto en la escuela como en la familia y dentro de la comunidad con un solo objetivo el desarrollo de la población que tendrá como base un adecuado desenvolvimiento social⁶.

Mataix refiere: “la alimentación es la ingestión de alimentos por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse. Además, hace mención que los hábitos alimenticios son adquiridos a lo largo de la vida, está influenciados por los factores como: el lugar geográfico, el clima, la vegetación, la religión, costumbres y experiencias que se caracterizan por un consumo excesivo o deficiente de algunos alimentos, los cuales muchas veces afectan nuestra alimentación nutricional”.⁷

Para Herrera: “Los alimentos contenidos en las loncheras de los preescolares se caracterizan por cereales y tubérculos (pan, papas fritas, avena, soya) 50%, bebidas industrializadas (maltin power, cifrut, frugos, gelatina y mazamorra) 32,4%, no obstante las golosinas (galletas, queques, papas light) representa un porcentaje en promedio de 27,4%, los alimentos en su mayoría son preparados por la madre 74,9%, y la razón por la que eligen estos alimentos es porque son nutritivos 50,8%, porque el niño lo pide 21,3% y porque son fáciles de preparar 17,3%”.⁸

Toda lonchera que lleva el preescolar al colegio debe estar presentada de acuerdo a los recursos de la región además de contener proteínas y alimentos que le brinden energía al niño, los padres deben reconocer los términos micronutrientes y macronutrientes en busca de beneficiar al preescolar.⁹

La anemia y desnutrición se generan por no tener alimentos saludables y en cantidades adecuadas en la dieta diaria, lo cual lleva a un mal proceso en su desarrollo físico y cognitivo, así como a la presencia de enfermedades crónicas degenerativas a futuro¹⁰.

Los niños preescolares acuden a la institución educativa en compañía de sus padres quienes generalmente llevan la lonchera de sus niños en sus manos, durante la interacción surge los siguientes comentarios: “Tengo que ir a trabajar por eso compro la lonchera en la esquina”; “le compre yogurt porque tiene proteína”; “le mande su fruta”; “si le mando una lonchera abundante no almuerza”; “yo le mando solo agua”; “la profesora dice mándenle pan y agua”; “yo le mando una buena lonchera porque no toma desayuno en casa” “es más rápido comprar la lonchera que prepararle”. Por todo lo expuesto se formulo la interrogante de investigación.

I.b. Formulación del problema

¿CUÁLES SON LOS CONOCIMIENTOS DE LAS MADRES SOBRE PREPARACIÓN DE LONCHERA SALUDABLE PREESCOLARES QUE ACUDEN A LA I. E. CRISTO LIBERTADOR JUNIO 2017?

I.c. Objetivos

I.c.1. Objetivo general

Determinar el conocimiento de las madres sobre preparación de lonchera saludable de pre escolares que acuden al I.E. Cristo Libertador 2017.

I.c.2 Objetivo específico

Identificar los conocimientos sobre preparación de la lonchera saludable en madres de preescolares que acuden al I.E. Cristo Libertador 2017 según dimensión:

- Contenido.
- Elaboración.

I.d. Justificación

Esta investigación se justifica por la relevancia del tema a tratar enfocado en el proceso de alimentación del pre escolar.

Generador de nuevos saberes que ayuden a las madres en el envío y preparación la lonchera de niños preescolares basado en diversas investigaciones se muestra que las madres presentan conocimientos sobre ciertos temas en relación a los alimentos que debe recibir el preescolar pero a la vez dichos conocimientos no son completos por lo que se convierte en una necesidad de fortalecer dicho tema en las madres de preescolares

El fortalecer mediante la educación, consejería, información a las madres de familia sobre el proceso de preparación y conservación de alimentos saludables en el marco de la promoción de la salud dentro de su área de trabajo.

El presente estudio incentivo a las madres en el proceso de adquisición de nuevos saberes sobre la preparación de los alimentos que contienen las loncheras de sus niños, mediante la información brindada a las madres en busca de una buena preparación de loncheras saludables de manera segura en busca de disminuir la desnutrición.

Esta investigación busco el beneficio tanto a las madres y al trabajador de salud dentro del servicio CRED al tener datos reales enfocados en la Institución educativa y su población infantil.

I.e. Propósito.

Busca mejorar de manera significativa los saberes propios de las madres de familia en relación a la preparación de los alimentos enviados en la lonchera escolar que llevan sus menores hijos para la jornada escolar.

Profesores y a padres de familia buscaran trabajar de manera conjunta en busca de beneficiar a los menores poniendo énfasis a la utilización de la

comida saludable en los hogares y por lo tanto dentro del ambiente educativo.

Para la enfermera trabajar la parte preventiva promocional fortalecerá de manera proactiva su imagen dentro de la comunidad en busca de la prevención de enfermedades crónicas causadas generalmente por los malos hábitos alimenticios y la vida sedentaria.

Los niños son el futuro de la humanidad por lo que el trabajo preventivo promocional debería permanecer reflejado en dicha etapa de vida de ahí el propósito de reconocer el tipo de alimentación que reciben en dicha etapa de vida.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

II.a. Antecedentes bibliográficos

Antecedentes Internacionales

Jaramillo M. 2017. Presento un estudio descriptivo el objetivo **IDENTIFICAR LAS CARACTERÍSTICAS NUTRICIONALES DE LA LONCHERA ESCOLAR Y EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS PREESCOLARES DE LA ESCUELA MODESTO. ECUADOR.** Resultados: Se identificó el aporte calórico, el tipo de alimentos que conformaban, los alimentos que se presentaron con mayor frecuencia en las loncheras. La media del valor calórico del contenido de las loncheras para el sexo masculino fue de 257,84 y 297,32 calorías para el segundo día; sexo femenino fue de 265,89 calorías el primer día el día dos 249,67 calorías. En lo que se refiere a la ingesta de grasas para el sexo masculino el primer día subalimentación 86,46% de adecuación y en el segundo día 126,69 %, el sexo femenino el primer día presenta sobrealimentación 119,67% y el segundo día 105,35% teniendo un consumo adecuado. El consumo de carbohidratos el sexo masculino fue de sobrealimentación 135,37% y 133,97% para el primer y segundo día respectivamente y el sexo femenino se presenta subalimentación para el primer día 60,26% el segundo día sobrealimentación 148,01% . El 40,60% de los preescolares llevan alimentos preparados en casa para el día 1 y el 35% para el día 2, el 24,6% lleva en sus loncheras alimentos de origen industrializado para el día 1 y el 25% para el día 2, se evidencio también loncheras con alimentos preparados en casa combinados con industrializados (34,8% y 41%) para el día 1 y dos respectivamente. Los alimentos que se vio con más frecuencia en las loncheras fueron los cereales, frutas y bebidas industrializadas. Se encontró además que la

mayoría de las loncheras presenta carbohidratos simples, grasas saturadas y proteína de origen animal.¹¹

Cordero R; Guama J.2016. Investigación descriptiva, no experimental, objetivo, **EVALUAR EL CONOCIMIENTO Y PRÁCTICAS SOBRE LONCHERA ESCOLAR QUE POSEEN LOS PADRES Y/O CUIDADORES DE PREESCOLARES DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “ISABEL HERRERA DE VELÁZQUEZ” DE LA CIUDAD DE MILAGRO. ECUADOR.** Proceso de ver el interior de las loncheras en base a la práctica de los padres obligo a la utilización de una lista de chequeo creado por los investigadores, al desarrollarlo se llego a la conclusión de que el conocimiento influye en las practicas de los padres en relación a la forma de preparación con lo que se obtuvo que las loncheras son no saludables por su contenido¹².

Antecedentes Nacionales

Palomino Y. 2016 realizo una investigación observacional, prospectivo con el objetivo de **DETERMINAR LOS CONOCIMIENTOS SOBRE LA PREPARACIÓN DE LONCHERAS PRE ESCOLARES EN MADRES DE NIVEL INICIAL DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL N°003 “LAURITA VICUÑA PINO” DE HUÁNUCO,** Resultados: se encontró los siguientes datos, que dan relevancia a nuestro estudio, donde el 100% , 57,5% desconocen sobre lonchera escolar y 42,5% conoce. Así mismo de acuerdo a las dimensiones 70,0% desconoce sobre preparación y 30,0% conoce; 66,3% desconoce los tipos de alimentos y 33,8% conoce; 50,0% desconoce la higienización y 50,0% (40) conoce, por otro lado estos resultados no muestran diferencias significativas estadísticamente. Conclusiones: Se encontró similares proporciones entre las Madres que conocen y desconocen sobre la preparación de la lonchera pre escolar.¹³

Baldeón N. 2016. Investigación aplicativo, cuantitativo. Descriptivo de corte transversal, Objetivo **DETERMINAR LOS CONOCIMIENTOS DE LAS MADRES SOBRE LA PREPARACIÓN DE LONCHERA ESCOLAR SALUDABLE EN LA I.E.P. JESÚS GUÍA SANTA CLARA – ATE.** Resultados. Del 100 % , 61% conocen y 39% no conocen; en cuanto a la dimensión contenido 62% conocen y 38% no conocen; mientras que en la dimensión preparación 50% conocen y 50% no conocen. Enreferencia al contenido los padres expresan que la lonchera cubre las energias perdidas de los niños durante el juego, asi mismo un buen numero 94% reconoce los alimentos que contienen proteínas, asi como que las frutas aportan vitaminas, otros en menor porcentaje 17% saben que los embutidos tiene gran cantidad de carbohidratos, los padres conocen que la prevención de la anemia se logra con un buen aporte de hierro. Conclusiones. La mayor cantidad de madres conocen lo importante del valor nutritivo de los alimentos que lleva el niño en la lonchera escolar¹⁴.

Caldero R. 2015 realizo una investigación de tipo descriptiva y de corte transversal objetivo **DETERMINAR EL NIVEL DE CONOCIMIENTOS QUE TIENEN LAS MADRES SOBRE LA PREPARACIÓN DE LA LONCHERA NUTRITIVA DE LOS NIÑOS 1RO Y 2DO GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN ROQUE 10618 UBICADA EN LA PROVINCIA DE SANTA CRUZ DEL DEPARTAMENTO DE CAJAMARCA** . Las dimensiones medidas como organización, combinación y variedad de alimentos, alimentos nutritivos y cantidad de alimentos. Se concluye que los conocimientos que tienen las madres sobre la preparación de la lonchera nutritiva de los niños de 1ro y 2 do grado del Colegio San Roque 10618 ubicada en el distrito de Santa Cruz, es medio.¹⁵

Colquehuanca Z. 2014, investigación diseño no experimental, tipo descriptivo, comparativo, objetivo **DETERMINAR SI EXISTE DIFERENCIA ENTRE EL NIVEL DE 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** Resultado: Se logra reconocer que las madres de ambas instituciones educativas tiene un conocimiento sobre el uso de la lonchera la I.E.I. N°305 presentan un nivel medio, mientras que el 67.3% siendo de igual forma para el ítem de importancia en ambas instituciones, sobre los saberes sobre los grupos de alimentos entre ambos grupos de madres se nota una diferencia ya que las primeras saben medianamente y las segundas no conocen en 56.4%, es decir existe una diferencia entre el nivel de conocimiento de importancia de los grupos de alimentos.¹⁶

Los referentes presentados nos muestran como las madres preparan las loncheras de los preescolares que acuden a la institución educativa, y el valor de los alimentos de acuerdo a los conocimientos de las madres de familia. Lo que cada madre considere enviar dependerá de sus usos y costumbres, así también cada grupo diferencia lo saludable en su grupo social dependiendo de la preparación que realizan las madres para enviarlo a sus niños, el conocer los alimentos energéticos, reguladores, constructores favorece al crecimiento y desarrollo del niño en la etapa pre escolar.

II.b. Base Teórica

El Conocimiento

Conocer es aprender es lograr plasmar en la inteligencia los objetos que se transformaran en objetos del conocimiento. Es en si una relación entre el sujeto y el objeto del aprendizaje.¹⁷ El conocimiento de las madres adolescentes se obtienen del medio externo familia, comunidad de donde se reconoce saberes aprendidos en la rutina diaria.

Las madres de niños preescolares tienen conocimientos propios e inherentes a su vida usos y costumbres que le ayudan a llevar su vida de manera cotidiana sin dificultades.

Wiig¹⁷ refiere: “el conocimiento consta de verdades y creencias, perspectivas y conceptos; juicios y expectativas; metodologías y saber cómo que poseen los seres humanos y otras entidades activas capaces de recibir información reconocerla, identificarla, sintetizarla, planificar y adaptarla, en síntesis el conocimiento se usa para determinada situación específica y saber cómo manejarla”.

Los saberes de las madres de familia son adquiridos en el hogar de madre a hija, de manera social con las amigas donde comparten ideas en relación al cuidado de los niños, en relación al vestido y alimentación generándose nuevos conocimientos.

Para Queiros¹⁸: “el conocimiento en enfermería como una ecología de saberes es tornar posible el encuadramiento conceptual de la enfermería y de su acción - cuidar - como ciencia no en un paradigma positivista estrictamente en una racionalidad técnica que apenas valora las evidencias científicas, pero en el ámbito de una epistemología de la

práctica y de una racionalidad práctico-reflexiva, que considera las diversas maneras de conocimiento, en que importa todos los saberes, sin jerarquización a la partida, desde que contribuyan de forma significativa para la acción concreta”.

Las enfermeras que laboran en los centros de salud se encuentran de manera permanente en contacto con las madres ya sea intramuros y extramuros, donde se trabaja promocionando la alimentación saludable y controlando el adecuado crecimiento del preescolar.

LONCHERAS SALUDABLES

Son alimentos necesarios para los niños en el proceso de desarrollo y durante su permanencia en los colegios tratan de cubrir sus necesidades energéticas y el aporte de nutrientes durante su jornada diaria en las aulas de clases o en determinadas actividades que les demanden tiempo fuera de casa¹⁹.

Son fuente de energía con el objetivo de que los niños no disminuyan su atención en el proceso de aprendizaje dentro del colegio, los alimentos de la lonchera pueden combinarse es decir generar una alimentación equilibrada compuesta por productos animales y vegetales, así como líquidos que favorezcan al niño durante el recreo¹⁹.

Cabe resaltar que las madres deben dejar de lado los productos industrializados como galletas, gaseosas, frituras que tiene la característica de estar conformados por grasas y azúcares en exceso que no favorece al niño en el proceso de su alimentación¹⁹.

COMPOSICION DE LA LONCHERA

Las calorías que deben estar presentes en las loncheras oscila entre 250 y 300 calorías, lo cual generalmente está de acuerdo a la edad, estatura

de los niños. Mas se debe tener en cuenta la principal consideración que este suplemento no reemplaza ninguno de los alimentos establecidos en la rutina diaria, como el desayuno, almuerzo y cena.

Lo que toda lonchera debe contener es 1 pan con algún complemento, un vaso de limonada y una fruta de estación.

ALIMENTACION SALUDABLE

Considerar a una alimentación sana es referirse a que debe ser variada y equilibrada en busca de promocionar y mantener la salud para prevenir las enfermedades generadas por una mala alimentación. La preparación de los alimentos considerara una serie de diversos componentes lo cual le de una forma y consistencia distinta para el que lo consume buscando que se convierta en un plato atractivo tanto en el hogar como en la escuela. Así también debe ser equilibrada lo cual busca un aporte adecuado de nutrientes en el cuerpo buscando un adecuado funcionamiento corporal¹⁹.

PROTEINAS

Los alimentos ricos en proteínas están constituidos por el grupo de carnes y legumbres que se encuentran dentro del grupo animal y vegetal. Las proteínas se encuentran en los alimentos de origen animal si como sus derivados, los huevos se constituyen por ejemplo en un alimento completo, la carne de res, pollo generan un aporte esencial para el ser humano, superando a las proteínas de origen vegetal que se encuentran dentro de los frutos secos como garbanzos, frijoles etc¹⁹.

HIDRATOS DE CARBONO

Todas las dietas por lo general contiene gran cantidad de este componente iniciando por la mañana con el consumo de pan, diariamente al enviar dentro de la lonchera un sándwich, lo que brinda al niño energía, así mismo durante el resto del día se continua consumiendo papas, camotes, fideos, trigo que constituyen un grupo de carbohidratos de consumo diario, debiendo en realidad comerse de manera equilibrada y sana¹⁹.

LAS FIBRAS

Constituidos generalmente por el grupo de cereales , frutas , legumbres y frutas además de verduras, la fibra se encuentra en la cascara y la pulpa de este tipo de alimentos, actuando como entes reguladores del intestino y muchos destinados a disminuir el colesterol, la azúcar en la sangre de los individuos. Los escolares deben consumir gran cantidad de fibra en busca de regular su función intestinal¹⁹.

GRASAS

El proceso de adquirir energía también se encuentra en el consumo de alimentos que contengan grasas mas esto no debe ser en exceso, las grasas ayuda en el proceso de absorción de vitaminas como son A,D,K,E. Debemos recordar que no solo se encuentran en los alimentos de origen animal también lo tenemos en los de origen vegetal.

VITAMINAS

Grupo de compuestos orgánicos que tiene como objetivo regular diferentes funciones del cuerpo los cuales deberían de consumirse de manera diaria en el proceso de consumo de los alimentos

encontrándose generalmente en los vegetales tal es así que la fuente de vitamina A es la zanahoria, C, las naranjas y cítricos¹⁹.

Otros alimentos de origen animal y vegetal también constituyen fuente de vitaminas mas debemos tener en consideración que en el manejo de la lonchera escolar generalmente este aporte lo recibirá el niño en el consumo de la fruta enviada desde el hogar.

MINERALES

Esenciales para el crecimiento de los niños pero difíciles de consumir , muchos de ellos se encuentran en productos animales mas gran numero en los vegetales.

Se incluyen en la lonchera del niño en el grupo de adicionales que se envían como huevo, leche, germen de trigo, que buscan favorecer el crecimiento del niño.

En este aparte se considera el agua parte esencial en el crecimiento de todo ser humano¹⁹.

ETAPA PRE ESCOLAR.

Edad comprendida entre los 3 y 6 años de edad donde el niño vive nuevas experiencias que se inician con el desapego de los padres al ser enviado al colegio, empezando los cambios de actitudes y pensamiento ya que inicia una etapa de interrelación, empieza a tener amigos, así mismo deja de crecer, su inmunidad empieza a defenderse ya que está viviendo socialmente apareciendo enfermedades como paperas , gripes, pediculosis, eruptivas . etc²⁰

DESARROLLO SOCIAL Y EMOCIONAL

- Presta sus juguetes.
- Obedece.

- Muestra cierta comprensión de lo que está bien y lo que está mal.
- Empieza a diferenciarse.
- Tiene amigos.
- Vive su mundo imaginario.

DESARROLLO FISICO

3 a 4 años.

- Corre y elude obstáculos.
- Se para en un pie.
- Jal y empuja a sus compañeros.
- Juega pelota.
- Usa bloques lógicos.
- Le gusta la plastilina.
- Se cambia solo²⁰.

FUNCIONES DE LOS ALIMENTOS EN LOS PREESCOLARES

Los alimentos que se brinda a los preescolares constituyen la principal forma de darles energía lo que se vera reflejado en que es un niño activo, juguetón, que no se agota con facilidad ya que su edad lo demanda así. Un preescolar con una adecuada dieta mantiene su ritmo de vida tanto en el hogar como en la escuela²¹

MODELOS A SEGUIR EN LA DIETA PREESCOLAR

Las consideraciones que se deben tener en el aporte de los alimentos son variadas pero la media está representada por 1600 calorías los cuales deben ser aportados de manera indistinta por lípidos, carbohidratos y proteínas que se le deben brindar a los niños pequeños.

Consejos nutricionales en la elaboración de la lonchera:

Recomendaciones basadas en los nutrientes	Todo menú escolar debe aportar las calorías necesarias para el niño buscando una adecuación específica de acuerdo a la economía, zona geográfica , edad y sexo.
Menús diversos.	Se tendrá en cuenta la zona geográfica y el tipo de alimentos que se cultivan , así como la economía de los padres de familia, muchas veces observaremos las loncheras con presencia de plátano, manzana, huevo, mandarina, huevo de codorniz, atún, hígado , sangrecita lo cual equilibra las necesidades nutricionales de los escolares.
Otras consideraciones en la elaboración y conservación de los menús	La forma de conservación debe estar presente de manera prudente y adecuada los alimentos colocados en taperos herméticos fáciles de abrir para los niños, el contener cubiertos de acuerdo a la edad y de una servilleta que favorezca la higiene.

22

EJEMPLOS BASICOS DE LONCHERAS

Los preescolares requieren un aporte de 10 a 155 de energía adicional durante el día debido a sus juegos y actividades dentro de la escuela por lo cual se brinda ejemplos simples de seguir.²²

PRIMERA SEMANA Pan con queso y leche, Leche chocolatada con galletitas de vainilla, Ensalada de frutas de la estación con barra de cereal.

SEGUNDA SEMANA Fruta de estación con un vaso de leche, Jugo de frutas de estación con 1 pan con queso, Yogur con barra de cereal Leche con cocoa, Leche con queque de naranja.

TERCERA SEMANA Yogur con frutas picadas, Pan con tortilla de verdura y limonada, Leche con galletitas de zanahoria, Avena y pan con mantequilla, Leche chocolatada con torta marmolada.

CUARTA SEMANA Yogur con galletitas de vainilla, Leche con torta de banana, Ensalada de fruta con yogur, Leche con barra de cereal, Arroz con leche con pasitas.¹⁸

LA NUTRICION INFANTIL

Werner D. Maxwell J²². “existen alimentos principales que aportan al organismo casi todo lo que necesitan como los cereales y granos, raíces, almidón y frutas; también hay alimentos que ayudan a la energía del cuerpo como grasas, alimentos, ricos en grasas, nueces, semillas con aceite y azucares teniendo en cuenta que también el exceso de estos son perjudiciales para la salud, alimentos que ayudan a crecer como las legumbres, nueces, semillas con aceite y alimentos que provienen de animales.”

ALIMENTOS QUE NOS AYUDAN A CRECER SANOS Y FUERTES.

ALIMENTOS	EJEMPLOS
Cereales y granos	Avena, quinua, arroz, trigo.

Raíces.	Yuca, papa.
Frutas de almidón.	Plátanos.
Grasas.	Mantequilla y aceites vegetales.
Alimentos ricos en grasa.	Coco, frutos secos, chía, queso, chocolate, huevos, yogurt natural.
Frutos secos.	Almendras, avellanas, nueces, maní, nueces.
Semillas de aceite.	Girasol, ajonjolí, soja, algodón, almendra.
Productos de animales.	Huevos, leche, queso, yogurt.
Verduras	Tomate, brócoli, zanahoria, papas, camote.
Frutas	Arándanos, naranja, manzana, plátano, uva fresas.

GUIA DE ALIMENTOS PARA NIÑOS DE 5 AÑOS

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS	PORCIONES RECOMENDADAS
Constructores	Lácteos, yogurt.	3 vasos de 240ml al día y un pedazo de queso.
	Carne, pollo o pescado.	2 porciones mediana por día.
Reguladores	Huevos.	1 unidad cada 3 días.
	Leguminosas.	2 cucharadas 3 veces a la semana.
	Frutas.	3 unidades por día, enteras o en jugo.
	Verduras y hortalizas	2 cucharadas por día, cocidas entre verdes y amarillas.
	Cereales integrales	2 cucharadas, 2 veces a la semana.

Energéticos	Agua.	2 vasos de 240 ml.
	Plátanos	2 patacones por día, o 1 porción de torta de plátano.
	Pastas	Media porción de lasaña.
	Arroz	2 cucharadas 2 veces al día.
	Pan o galletas.	1 pan mediano o 4 galletas.
	Aceite y margarina	No exceder de 2 cucharadas por día.

COMPONENTES PARA PREPARA LA LONCHERA SALUDABLE EN CASA

- Pan de cualquier tipo sin relleno.
- Queso, atún, pollo sancochado.
- Queques caseros.
- Frutas de estación, vegetales.
- Mantequilla, no margarina, mayonesa de yogurt o light.
- Emolientes e infusiones libres de azúcar¹⁹

ALIMENTOS QUE DEBEMOS EVITAR EN LA LONCHERA

- Galletas industrializadas.
- Gaseosas y refrescos.
- Embutidos del tipo hot dog, mortadelas o salchichas que contienen mucha grasa.
- Papitas, embutidos, confitería etc.
- Salsas, mayonesa, por la grasa que contienen.²¹

CONSEJOS QUE DEBE TENER EN CUENTA LA MADRE PARA PREPARAR LA LONCHERA.

- Higiene adecuada reflejada en el inicio por el lavado de manos.
- Coloque alimentos que le gusten a su niño.
- El niño debe aprender que las frutas y verduras son sanos para su cuerpo.
- Que aprenda a escoger lo que debe de comer.
- Adicione un emoliente o infusión o simplemente agua para que el niño se hidrate.
- Elija taperes que conserven los alimentos y sean fáciles de abrir.
- Presenta la lonchera de manera colorida de tal forme que llame la atención del niño.
- Escríbeles una nota o hazle un dibujo; eso los sorprenderá y comerá la lonchera con muchas más ganas.²¹

EJEMPLOS DE LONCHERA SALUDABLE

Lonchera Nro. 1

- Pan con pollo o atún chico.
- Una fruta de estación.
- Un puñado de maní.
- Infusión.

Lonchera Nro. 2

- Pan con huevo sancochado.
- Una manzana.
- Refresco de maracuyá, chicha o infusión.
- Puñado de pecanas.

Lonchera Nro. 3

- Un paquete de galletas de soda o avena o de yogurt.
- Una mandarina.
- Snack de Frutos secos maní, nueces, pecanas.
- Agua de manzana o agua de cebada o agua de linaza.

Lonchera Nro. 4

- Tajada mediana de queque con frutas secas (elaborado en casa)
- Una manzana o mandarina o fruta de estación.
- Snack de Frutos secos como pasas.
- Refresco de fruta

Lonchera Nro. 5

- 1 barra de cereal
- 1 plátano pequeño
- Yogurt de frutas
- Puñado de canchita tostada.
- Agua.²¹

NOLA PENDER Y SU TEORIA DE PROMOCION DE LA SALUD.

Basada en la propuesta específica de fortalecer los hábitos y cuidados de la salud de los pobladores en base a la promoción de la salud labor que realiza la enfermera de manera habitual durante su jornada laboral en los establecimientos de salud, enmarcado en el trabajo de las escuelas saludables, Trabajo orientado hacia la generación de conductas saludables en la población. ²²

El Modelo de Promocion de la salud de Nola Pender busca de una manera multifacética que las personas interactúen con el entorno al intentar alcanzar el estado de salud, vinculándose las

características personales y las experiencias, conocimientos y creencias ligados a las conductas que se pretenden lograr.

La promoción de la salud se constituye en una actividad permanente en las diferentes áreas en las que se ve involucrada el profesional de enfermería siendo relevante en el modelo aplicado por Nola Pender en busca de mejorar, identificar y orientar las investigaciones relacionadas con el modelo de promoción de la salud.²⁶

El profesional de enfermería debe ser capaz de comprender el enfoque del modelo de Promoción de la salud el cual tienen como objetivo comprender, los comportamientos de las personas relacionados con la salud en busca de mantener una vida sana en base a orientaciones generando conductas saludables desde el núcleo familiar como modo de construcción de nuevos hábitos y conductas alimenticias saludables a futuro.²⁷

II.c. HIPOTESIS

II.c.1. Hipótesis general:

Las madres de preescolares que acuden a la I.E. Cristo Libertador no conocen sobre la preparación de loncheras saludables

II.c.2. Hipótesis derivada:

Las madres de preescolares que acuden al I.E. Cristo Libertador no conocen sobre loncheras saludables según dimensión contenido.

Las madres de preescolares que acuden al I.E. Cristo Libertador no conocen sobre loncheras saludables según dimensión elaboración.

.II.d. Variable

Conocimiento de las madres sobre preparación de la lonchera saludable.

II.e. Definición operacional de términos

Se generan las siguientes definiciones operacionales:

Conocimiento: conjunto de saberes adquiridos por las madres durante el crecimiento y desarrollo de su niño.

Lonchera saludable: alimentos de carácter nutritivo que no reemplaza al desayuno.

Preescolar: etapa comprendida entre los tres y cinco años de edad.

Enfermera: personal capacitado encargado de brindar educación sanitaria promoviendo los conocimientos de las madres en busca de brindar una lonchera balanceada a los menores de edad.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

III.a. Tipo de estudio

El trabajo de investigación es de tipo cuantitativo ya que la variable se expresa de forma numérica, descriptivo ya que describe la realidad de los hechos observados, de corte transversal ya que se realizara en determinado periodo de tiempo.

III.b. Área de estudio

El estudio de investigación se llevó a cabo en la Institución educativa Inicial Privada Cristo Libertador ubicado en el Distrito de Agustino donde brinda atención y educación a niños de edad pre escolar y escolar contando con profesores altamente calificados, fortaleciendo valores y enseñanzas cristianas a los niños de la comunidad.

III.c. Población y muestra

Estuvo conformada la población de estudio por todas las madres que llevan a sus niños a la Institución Educativa Cristo Libertador, durante los meses de octubre a diciembre del 2017, siendo un total de 40. El muestreo utilizado es no probabilístico, por conveniencia. Por lo tanto, la muestra estuvo constituida por el total de la población de 40 madres de familia. Asimismo, se tendrá en cuenta los siguientes criterios de inclusión y exclusión.

Criterios de Inclusión:

- Madres de preescolares que acuden a la Institución educativa.
- Madres que firmen el consentimiento informado.

Criterios de Exclusión:

- Madres de familia que no acuden a la Institución educativa el día de la intervención.
- Madres de familia que no firmen el consentimiento informado.
- Apoderados de los preescolares que no sean sus padres.

III.d. Técnica e instrumento de recolección de datos

El cuestionario estructurado, contiene presentación, instrucciones, datos generales, y datos específicos; consta de 20 preguntas de conocimientos, el mismo que fue sometido a juicio de expertos

Se realizó la entrevista y aplicación del cuestionario durante las reuniones de los padres de familia con la profesora y tuvo de una duración de 15 min.

El llenado del instrumento tuvo como antesala la firma del consentimiento informado brindándoles a los padres de familia una introducción verbal clara , sencilla en relación a los objetivos de la investigación , poniendo en claro que en todo momento se respetara su privacidad y anonimato.

III.e. Diseño de recolección de datos

La recolección de los datos tuvo como antesala los tramites administrativos pertinentes con la dirección del plantel educativo mediante una solicitud dirigida a la directora de la institución educativa con la finalidad de que se nos brinde las facilidades en la aplicación del instrumento un cuestionario estructurado sobre los conocimientos que tienen las madres de niños preescolares sobre la preparación de lonchera saludable en la Institución educativa Cristo Libertador.

III.f. Procesamiento y análisis de datos

Se valoró los conocimientos de las madres de acuerdo a las dimensiones utilizadas, teniendo en cuenta los datos identificatorios socio demográficos, edad de las madres de familia, estado civil, numero de hijos.

En el cuestionario que consta de 20 preguntas se le asigno el valor de 1 a la pregunta a la respuesta correcta y 0 la respuesta incorrecta según escala numérica aplicándosele a los resultados una formula de porcentajes midiendo de esa forma los resultados obtenidos. La validación por los jueces expertos fue de 0,021. Para determinar la confiabilidad del cuestionario de la prueba piloto, se utilizó la prueba Kuder de Richardson KR20 dando un valor de 87,73% por lo que se considero al instrumento confiable, al ser analizados dichos datos previa a la tabulación en una base de datos en una hoja de cálculo de Excel (Windows XP 2013).

Seguidamente se trasladará los mismos datos al Programa Estadístico SPSS v 23 para Windows para las presentaciones de tablas y graficas. Realizándose el análisis de los resultados de acuerdo a la variable de interés.

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

IV. Resultados

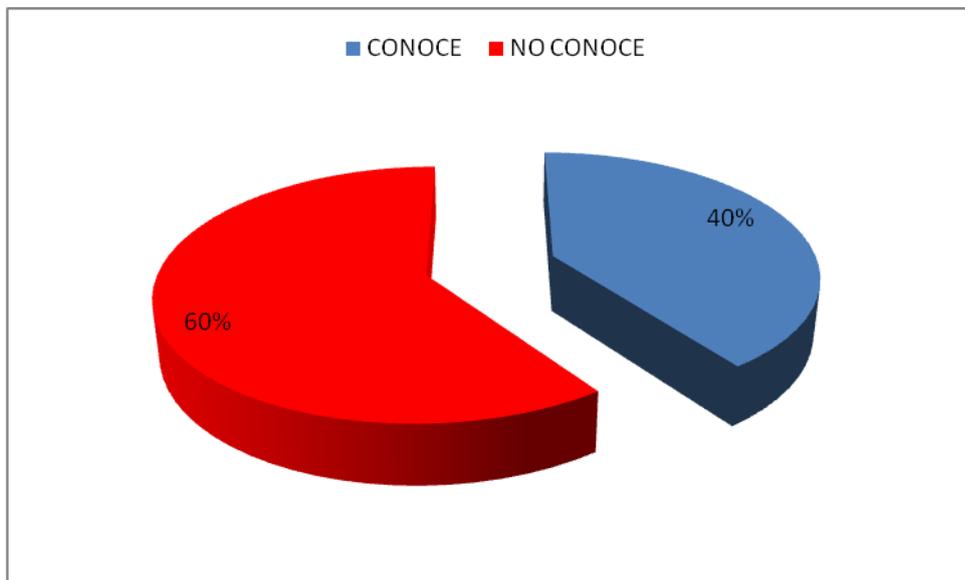
TABLA 1
DATOS GENERALES DE LAS MADRES QUE ACUDEN
A LA I.E.CRISTO LIBERTADOR JUNIO 2017

DATOS GENERALES		
EDAD	N	%
18 a 22	12	30
22 a 26	20	50
26 a mas	8	20
GRADO DE INSTRUCCIÓN		
Superior	10	25
Técnico	12	30
Secundaria	14	35
Primaria	4	10
ESTADO CIVIL		
Soltera	24	60
Conviviente	8	20
Casada	8	20
PROCEDENCIA		
Costa	26	65
Sierra	8	20
Selva	6	15
EN CARGADO DE LA PREPARACION		
Papa	14	35
Mama	18	45
Ambos	8	20
Nª DE HIJOS		
1	18	45
2	16	40
3 a mas	6	15

Según datos generales 50% (20) de las madres se encuentran entre los 22 a 26 años de edad, el 60%(24) de la población está representado por solteras, el 65% (26) pertenecen a la costa, 45%(18) de las madres preparan la lonchera escolar, 45%(18) tiene un solo hijo.

GRÁFICO 1

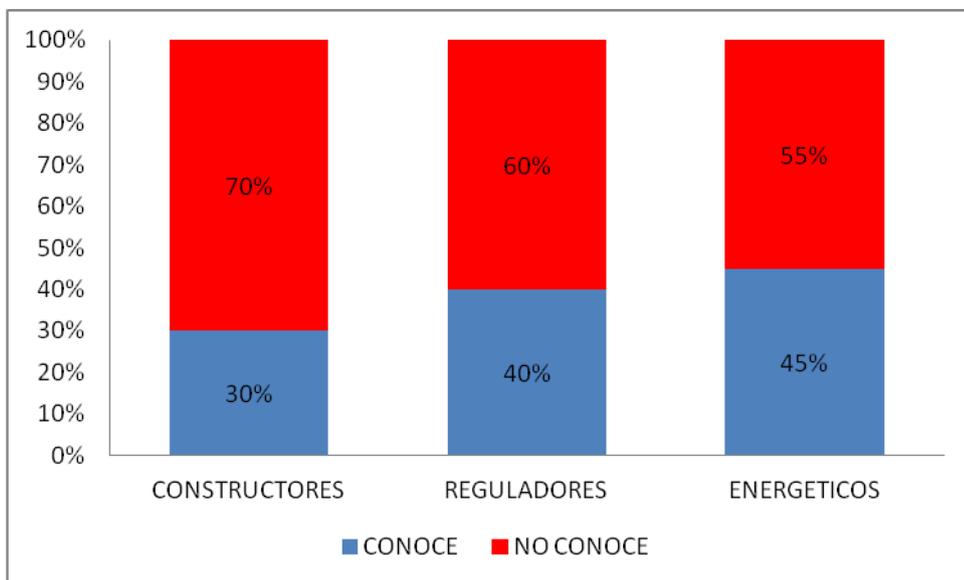
CONOCIMIENTO DE LAS MADRES SOBRE PREPARACION DE LONCHERA SALUDABLE PREESCOLARES QUE ACUDEN A LA I.E.CRISTO LIBERTADOR JUNIO 2017



Del 100%(40) de las madres de familia que acuden a la Institución educativa Cristo redentor el 60%(24) no conoce sobre la preparación de la Lonchera escolar solo un 40%(16) conoce.

GRÁFICO 2

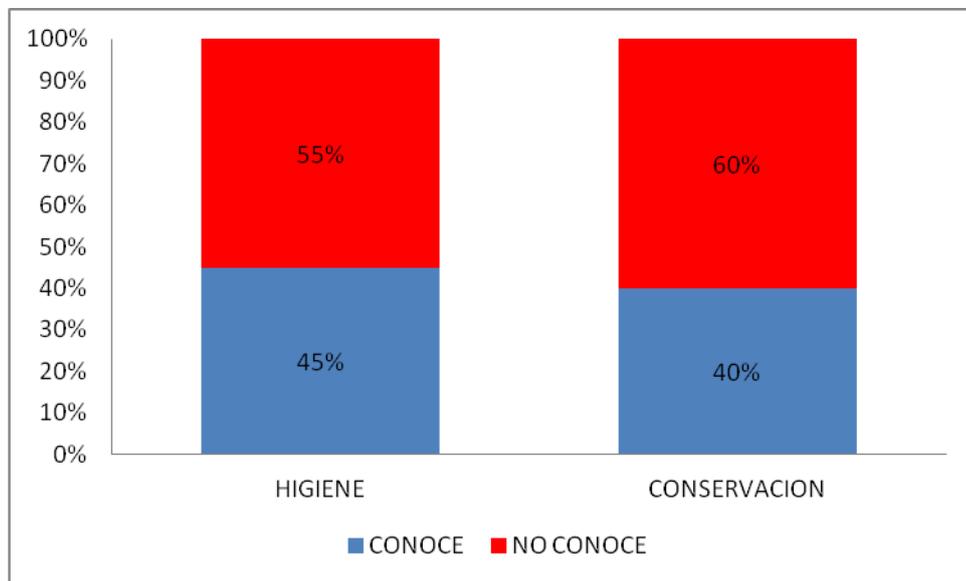
CONOCIMIENTO DE LAS MADRES SOBRE PREPARACION DE LONCHERA SALUDABLE PREESCOLARES QUE ACUDEN A LA I.E.CRISTO LIBERTADOR SEGÚN DIMENSION CONTENIDO JUNIO 2017



Se obtuvo que el 70%(28) de las madres no conozcan sobre los alimentos constructores, el 60%(24) no conoce sobre los alientos reguladores, el 55%(22) no conoce sobre el valor de los alimentos energéticos.

GRÁFICO 3

CONOCIMIENTO DE LAS MADRES SOBRE PREPARACION DE LONCHERA SALUDABLE PREESCOLARES QUE ACUDEN A LA I.E.CRISTO LIBERTADOR SEGÚN DIMENSION ELABORACION JUNIO 2017



Se puede observar que un 55% (22) de las madres no conocen sobre la higiene al momento de empacar la lonchera escolar, un 60%(24) no conoce sobre la conservación de los alimentos enviados a los pre escolares.

IV. b. Discusión

La lonchera escolar constituye uno de los alimentos en la vida diaria de los preescolares que acuden a las instituciones educativas brindándole un aporte que le ayudara a mantenerse activo durante la jornada laboral sin reemplazar los alimentos básicos en la dieta diaria.

Según datos generales 50% de las madres se encuentran entre los 22 a 26 años de edad, el 60% de la población está representado por madres solteras, el 65% pertenecen a la costa, 45% de las madres preparan la lonchera escolar, 45% (tiene un solo hijo. Las cuales acuden a la Institución educativa con sus niños en edad preescolar. La edad entre 3 a 5 años que supone cambios en su personalidad, autonomía y habilidades. Aprenden rápido mediante el juego razón por la cual es enviado a las Instituciones educativas en busca de fortalecer su desarrollo.²²

El conceptualizar el conocimiento se encuentra basado en creencias, perspectivas, juicios, y saberes que el ser humano recolecta durante su proceso de desarrollo lo que les permite planificar y adaptarlo a su entorno social logrando un manejo adecuado de diversas situaciones.¹⁷ Del 100% de las madres de familia que acuden a la Institución educativa Cristo redentor el 60% no conoce sobre la preparación de la Lonchera escolar solo un 40% conoce. Para Cordero R.: el no contar con los conocimiento genera una preparación no adecuada ¹² Así también Palomino Y: Presenta que del 100%de las madres 57,5% desconocen sobre lonchera escolar y 42,5% conoce.

Las loncheras enviada a lo niños deben aportar energía lo que aumentara el rendimiento físico y mental de los alumnos representado por un aporte calórico de 10 a 15% según instituciones como el de Salud en el Peru.²³ Así mismo Wiig refiere: el conocimiento consta de verdades y creencias, perspectivas y conceptos que se usa para determinada situación específica y saber cómo manejarla.¹⁵Toda institución o ente regulador

conoce las debilidades de la población enfocada generalmente en el constructo de saberes en base a su crecimiento personal proceso de interrelación, mas no por contar con una adecuada educación la cual debe ser brindada por personal idóneo representada por aquellos que previenen a futuro como quienes construyen , es decir el trabajo multidisciplinario salud educación ayudaría en el proceso de superar diversas situaciones aun débiles y mejoraría la salud de los pre escolares.

Los saberes de las madres de familia son adquiridos en el hogar de madre a hija, de manera social con las amigas donde comparten ideas en relación al cuidado de los niños, en relación al vestido y alimentación generándose nuevos conocimientos.

Para Nola Pender: “el modelo de promoción de la salud cual es ampliamente utilizado por los profesionales de enfermería, ya que permite comprender comportamientos humanos relacionados con la salud, y a su vez, orienta hacia la generación de conductas saludables”.²⁷ Siendo así que al hablar de nutrición equilibrada significa que en las loncheras escolares preparados en casa deben de contener nutrientes que el cuerpo necesita para realizar sus funciones vitales.¹⁹En la presente investigación se obtuvo que el 70% de las madres no conocen sobre los alimentos constructores, el 60% (24) no conoce sobre los alimentos reguladores, el 55% no conoce sobre el valor de los alimentos energéticos. Comparable con la investigación de Jaramillo M. quien en base a la observación concluyo: Los alimentos que se vio con más frecuencia en las loncheras fueron los cereales (arroz, pan, galletas, cereal para el desayuno, papas fritas industrializadas) y lácteos (yogurt, leche y queso) frutas y bebidas industrializadas.

Se encontró además que la mayoría de las loncheras presenta carbohidratos simples, grasas saturadas y proteína de origen animal. Para Palomino Y. 66,3% desconoce los tipos de alimentos y 33,8% conoce. Que se contradice con la investigación de Baldeon N. quien refiere: en un 94% las proteínas están en productos de origen animal y leguminosas y

92% deben llevar una fruta y un refresco. Para Werner D. Maxwell J. “existen alimentos principales que aportan al organismo casi todo lo que necesitan como los cereales y granos, raíces, almidón y frutas; también hay alimentos que ayudan a la energía del cuerpo como grasas, alimentos, ricos en grasas, nueces, semillas con aceite y azúcares”, mas se debe recordar que todo exceso es dañino para la salud del ser humano.¹⁷ La preparación balanceada de los alimentos de acuerdo a las diversas necesidades de los niños fortalecerá y mejorará su crecimiento, dicho balance se verá reflejado en el envío adecuado de alimento dentro del contenedor llamado lonchera los días que tiene clases escolares, una alimentación sana se verá reflejada en las reacciones positivas del niño.²⁴El preescolar se caracteriza por ser activo despierto, juguetón durante sus horas de clases, las debilidades se notan al observar un niño decaído, triste, adelgazado, así como al ver un niño con sobrepeso, lo cual demarca los extremos y las diversas dudas en el conocimiento de las madres de familia.

Las diferentes formas de aportar las calorías diarias necesarias en cuanto a: grasa, vitaminas y minerales y se adecua de acuerdo a las necesidades según edad y sexo de los preescolares. En relación a la preparación un 60% no conoce sobre la importancia de la lonchera escolar, un 50% conoce sobre los beneficios. Palomino Y. presenta que de acuerdo a las dimensiones 70,0% desconoce sobre preparación y 30%conoce. Baldeon N.: expresa que la lonchera es importante porque satisface las energías perdidas del niño durante el juego y el estudio.

Así Colquehuanca en su estudio diferencial concluye: que existe una evidencia el 73.5% de las madres de la I.E.I. N° 305 tuvieron un nivel medio, y I.E.I. Adventista Túpac Amaru, el 56.4% presenta un nivel bajo, es decir existe una diferencia entre el nivel de conocimiento de importancia de los grupos de alimentos.¹⁶ Es también necesario que se reconozca que la mayoría de las madres envían golosinas, gaseosas,

alimentos industrializados, siendo así que se debería generar saberes sobre lo que se denomina saludable de acuerdo a las realidades geográficas.¹⁹

Se puede observar que un 55% de las madres no conocen sobre la higiene al momento de empacar la lonchera escolar, un 60% no conoce sobre la conservación de los alimentos enviados a los pre escolares. Palomino Y. presenta que 50,0% desconoce la higienización y 50,0% conoce. Siendo así que la Organización Mundial de la Salud, define higiene como "el conjunto de condiciones y medidas que deben estar presentes en todas las etapas de producción, almacenamiento, transformación, transporte, conservación y cocinado doméstico del alimento."²⁵ Lo cual nos orienta a brindar una adecuada educación a las madres de familia dentro del hogar.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

V.a. Conclusiones

- Las madres de preescolares que acuden a la I.E. Cristo Libertador no conocen sobre la preparación de loncheras saludables por lo que se acepta la hipótesis planteada.
- Las madres de preescolares que acuden al I.E. Cristo Libertador no conocen sobre loncheras saludables según dimensión contenido por lo que se acepta la hipótesis planteada.
- Las madres de preescolares que acuden al I.E. Cristo Libertador no conocen sobre loncheras saludables según dimensión elaboración por lo que se acepta la hipótesis planteada.

V.b. Recomendaciones

- Las enfermeras deben promover la educación continúa en los ambientes escolares buscando que las madres de familia aprendan a mejorar la alimentación de los preescolares durante la jornada educativa buscando fortalecer sus conocimientos de manera permanente en favor de sus niños.
- Que las autoridades del Centro de Salud motiven al personal de salud en relación al trabajo de promoción de la salud enfocada al trabajo extramuros, impulsando los estilos de vida saludables desde edad temprana.
- Incentivar a las madres de familia a participar de manera activa en la preparación, vigilancia, de los alimentos que el preescolar lleva a la Institución educativa en busca de su participación activa.
- Fomentar las investigaciones de manera permanente en busca de mejorar la calidad de vida de los preescolares previniendo complicaciones a futuro.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. OMS. Alimentación Sana. [Internet] [citado 12 de Agosto 2018]. Disponible en: <http://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/healthy-diet>
2. Galvis A.et.al. La loncherita de: Un proyecto para la promoción de estilos parentales adecuados que formen hábitos alimenticios saludables y vinculo positivo. . [Internet] Colombia 2014 [citado 12 de Abril 2017]. Tomado de: http://bdigital.ces.edu.co:8080/repositorio/bitstream/10946/3604/2/La_loncherita.pdf.
3. Manual del Kiosco y Lonchera saludable. Punto Saludable. Municipalidad de Miraflores Gerencia de Desarrollo Humano [Internet] 2012 [citado 05 de enero 2017] Disponible en : [http://miraflores.gob.pe/Manual del kiosco y lonchera saludable.pdf](http://miraflores.gob.pe/Manual_del_kiosco_y_lonchera_saludable.pdf)
4. García G. Características de la lonchera del preescolar y conocimiento nutricional del cuidador: un estudio piloto en Lima, Perú, [Internet] Perú 2016 [citado 12 de Agosto 2018]. <http://www.elsevier.es/es-revista-revista-chilena-pediatria-219-pdf-S0370410616301000>
5. Loor M. Diseño y ejecución del proyecto de responsabilidad social de una empresa constructora: “Loncheras saludables” para la mejora de la nutrición infantil en escolares de Pamplona Alta. [Tesis de Licenciatura]. Universidad de Lima. Perú 2017
6. Formación de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables en preescolares. Dirigido a docentes y otros adultos significativos que atienden niños y niñas entre 0 y 6 años. [Internet] [citado 22 de

febrero 2017]. Disponible en :
<https://www.unicef.org/venezuela/spanish/educinic9.pdf>

7. Mataix Verdu. Nutrición y alimentación Humana. Nutrientes y Alimentos. [Internet] 2da Edición 2009. [citado 03 de Enero 2018]. Idioma Español. Disponible en:
https://www.researchgate.net/publication/31762697_Nutricion_y_alimentacion_humana_nutrientes_y_alimentos_J_Mataix_Verdu_prof_de_Lluis_Serra_Majem
8. Herrera j. Alimentos contenidos en las loncheras de niños, Preescolares. [Tesis de Licenciatura] Ciudad de Chota 2012. Universidad de Cajamarca. Perú
9. Peña La Alimentación del preescolar y escolar. [Internet] [citado 25 de marzo 2018]. Disponible En :
https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/3-alimentacion_escolar.pdf
10. Jaramillo M. Características nutricionales de la lonchera escolar y el estado nutricional de los preescolares de la escuela “Modesto A. Peñaherrera” en Cotacachi, año lectivo 2016-2017. [Tesis de Licenciatura de Nutrición] Universidad Técnica del Norte. Ecuador 2017
11. Cordero R; Guama J. Evaluación del conocimiento y prácticas sobre lonchera escolar que poseen los padres y/o cuidadores de preescolares de Inicial 1 y 2 de la escuela de educación básica “Isabel Herrera de Velázquez” de la ciudad de Milagro. [Tesis de Licenciatura] Universidad Católica de Guayaquil. Ecuador 2016
12. Palomino Escalante, Y. R. (2017). Conocimientos sobre la Preparación de Loncheras Pre Escolares de Madres del Nivel Inicial de la Institución Educativa Inicial N° 003 “LAURITA VICUÑA PINO” [Tesis de Licenciatura] Universidad de Huánuco. HUÁNUCO 2016

13. 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 especialidad]. Universidad Mayor de San Marcos. Lima 2016.
14. Calderón Bautista, Reny Mabel. Conocimientos Que Tienen Las Madres Sobre La Preparación De La Lonchera Nutritiva De Los Niños De 1ro Y 2do Grado De La Institución Educativa San Roque 10618 Santa Cruz [Tesis de Licenciatura] Cajamarca 2015. Universidad Alas Peruanas, 2017.
15. Colquehuanca Colque, Zenaida Ivonne. Conocimiento Sobre Preparación De Loncheras Nutritivas En Madres Con Niños De 4 a 5 Años De Educación Inicial De La Institucion Educativa Adventista Túpac Amaru Y La Institución Educativa N° 305 [Tesis de Licenciatura] Juliaca, 2014. Universidad Peruana Unión, 2016.
16. Galarza H. Nivel de Conocimientos sobre los cuidados del recién nacido y su relación con los factores socio culturales en madres adolescentes primíparas. Instituto Materno Perinatal [Tesis de Licenciatura en enfermería] 2012. Peru. Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
17. Chapilliquen J. Nivel de conocimiento que tienen las madres adolescentes en el cuidado del recién nacido en el Instituto Nacional Materno Perinatal [Tesis de Licenciatura en enfermería] 2011. Perú. Universidad Nacional Mayor de San Marcos
18. Serafin P. Manual de alimentación Escolar Saludable. [Internet] Paraguay 2012 [citado 18 de marzo 2017] Disponible en : <http://www.fao.org/docrep/field/009/as234s/as234s.pdf>
19. Perez Líneas de Snacks saludables para loncheras nutritivas enfocada en escolares de 6 a 10 años. [Tesis de Licenciatura de Gastronomía] 2017. Universidad de las Américas

20. Izana L. La lonchera de mi hijo. [Internet] [citado 27 de enero de 2017]. Disponible en : <http://www.laloncherademihijo.org/padres/alimentacion-etapas-preescolar-escolar.asp>
21. FAO. ALIMENTACION SALUDABLE. Preescolares. [Internet] [citado 14 de marzo 2017] Disponible en: <http://www.fao.org/docrep/013/am283s/am283s05.pdf>
22. Edad Preescolar. Concepto, Características definitorias. [Internet] [citado 12 de enero 2018]. Disponible en : <http://www.familiaysalud.es/crecemos/el-preescolar-2-5-anos>
23. La lonchera escolar. El Instituto Nacional de Salud. [Internet] [citado 26 de febrero 2017]. Disponible en: <https://diariocorreo.pe/salud/loncheras-saludables-modelos-de-refrigerio-para-inicial-y-primaria-805261/>
24. ¿Qué son los alimentos reguladores, constructores y energéticos? [Internet] [citado 17 de abril 2018] Disponible en: <https://www.lifeder.com/alimentos-energeticos-constructores-reguladores/>
25. Alimentación saludable e higiene alimentaria. [Internet] [citado 19 enero 2018]. Disponible en: <https://www.saludemia.com/-/vida-saludable-alimentacion-saludable-en-profundidad-higiene-alimentaria>
26. Aristizábal Hoyos Gladis Patricia, Blanco Borjas Dolly Marlene, Sánchez Ramos Araceli, Ostiguín Meléndez Rosa María. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender: Una reflexión en torno a su comprensión. Enferm. univ [revista en la Internet]. 2011 Dic [citado 2019 Mar 07] ; 8(4): 16-23. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003&lng=es.

27. Aristizábal Hoyos, L., Blanco Borjas, L., Sánchez Ramos, L., & Ostiguín Meléndez, M. (2012). El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión.. *Enfermería Universitaria*, 8(4).
doi:<http://dx.doi.org/10.22201/eneo.23958421e.2011.4.32991>

BIBLIOGRAFÍA

- Beverly Witter DuGas. Tratado de Enfermería. 4ta ed., Ed. McGraw-Hill Interamericana México; 2013.

ANEXOS

ANEXO 2

INSTRUMENTO

PRESENTACION:

Buenos días, soy la Bachiller de Enfermería. María Ines Espinoza, estoy realizando un estudio con el objetivo de obtener información sobre los conocimientos de las madres sobre la preparación de lonchera saludable a preescolares. Este cuestionario es anónimo por lo que se solicita a usted responder con la veracidad a todas las preguntas, agradezco anticipadamente su colaboración.

INSTRUCCIONES:

A continuación se le presenta una lista de preguntas, léala detenidamente y luego responda marcando la respuesta correcta.

DATOS GENERALES:

Edad: _____

Grado de instrucción:

- a) Primaria
- b) Secundaria
- c) Técnico
- d) Superior

Estado Civil:

- a) Soltera
- b) Conviviente
- c) Casada

Procedencia:

- a) Costa
- b) Sierra
- c) Selva

Persona que prepara la lonchera:

- a) Papa
- b) Mama
- c) Hermana
- d) Otros.

Número de Hijos:

a)1

b)2

c)3 o mas

1. La lonchera escolar es importante porque:
 - a) Reemplaza el desayuno
 - b) Brinda los nutrientes necesarios que el niño necesita.
 - c) Remplaza el almuerzo.
2. Una lonchera saludable está compuesta generalmente por:
 - a) Sándwich, un refresco, una fruta.
 - b) Papas fritas, gaseosa y galletas.
 - c) Pan, chocolate y frugos.
3. El pan y las papas aportan:
 - a) Energía
 - b) Favorece la digestión
 - c) Mantiene el hierro en la sangre.
4. La lonchera saludable contiene :
 - a) Manzana.
 - b) Queso.
 - c) La papa.
5. La fruta que aporta potasio es:
 - a) Plátano
 - b) Durazno
 - c) Manzana.
6. El hierro esta contenido:
 - a) Pan, mermelada, frugos.
 - b) Huevo sancochado, leche.
 - c) Sangrecita, hígado.
7. Los líquidos aportan al cuerpo:
 - a) Regula la temperatura del cuerpo.
 - b) Calma el hambre.
 - c) No son necesarios.
8. Como beneficia la lonchera saludable:

- a) Establece hábitos alimenticios, complementa los nutrientes necesarios.
 - b) Ahorra el tiempo de preparación de una de las comidas principales.
 - c) Reemplaza a una de las comidas principales.
9. Mencione usted cuales son los alimentos saludables que se consideran en la lonchera saludable.
- a) Alimentos nutritivos como: pan integral, yogurt, frutas en trozos y refresco natural.
 - b) Pan integral, frutas en trozos, gaseosas y galletas.
 - c) Galletas, dulces, gaseosas y chizitos.
10. Marque los alimentos no saludables.
- a) Frutas, refresco natural.
 - b) Hígado, sangrecita.
 - c) Galletas, gaseosas, embutidos.
11. La yuca , el camote son de origen vegetal:
- a) Vegetal
 - b) Animal
 - c) Mineral.
12. Es la manera más adecuada de evitar que la fruta pelada se malogre:
- a) Que sea de estación
 - b) Rociarlas con una gota de limón.
 - c) Colocarlas en un taper hermético
13. Con que frecuencia su niño lleva en la lonchera alimentos que dan energía:
- a) Una vez a la semana.
 - b) Diario
 - c) Interdiario.
14. La bebida que debe estar presente en la lonchera saludable es:
- a) Frugos.
 - b) Refresco natural
 - c) Gaseosa.
15. Con que frecuencia se lava las manos al momento de preparar los alimentos de su menor hijo:

- a) Antes de prepara la lonchera.
 - b) Después de preparar la lonchera
 - c) Antes y después de preparar la lonchera saludable.
16. El refresco de su niño lo envía en:
- a) Botella de plástico.
 - b) Envase de vidrio
 - c) Envase hermético.
17. Cuantas veces a la semana lleva frutas su niño en su lonchera:
- a) Una vez a la semana.
 - b) Dos veces a la semana.
 - c) Diario.
18. Los alimentos con aporte de vitamina C que debe llevar el niño en la lonchera saludable esta dado por:
- a) Naranja, Mandarina
 - b) Chirimoya, plátano.
 - c) Betarraga, lechuga.
19. Los alimentos que contienen mas grasas están dados por:
- a) Mantequilla
 - b) Papa, yuca.
 - c) Arroz, quinua.
20. Las proteínas menestras, huevos, queso, son de origen:
- a) Animal y vegetal
 - b) Vegetal.
 - c) Mineral.

ANEXO 3

VALIDEZ DEL INSTRUMENTO CONSULTA DE EXPERTOS

ITEMS	Nº DE JUEZ								P
	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	1	0	1	1	1	1	1	1	0.035
2	1	0	1	1	1	1	1	1	0.035
3	1	1	1	1	1	1	1	1	0.004
4	1	1	1	1	1	1	1	1	0.004
5	1	0	1	1	1	1	1	1	0.035
6	1	1	1	1	1	1	1	1	0.004
7	1	1	1	1	1	1	1	1	0.004
8	1	0	1	1	1	1	1	1	0.035
9	1	1	1	1	1	1	1	1	0.004
10	1	0	1	1	1	1	1	1	0.035
Σ									0,191

Se ha considerado:

0 = Si la respuesta es negativa

1 = Si la respuesta es positiva

P = 0.191 = 0.021222

10

El nivel de concordancia de los jueces es significativa al obtenerse como resultado el puntaje de 0.021, lo que se sustenta en la razón de que $P < 0.05$.

ANEXO 4

CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

Para determinar la confiabilidad del cuestionario de la prueba piloto, se utilizó la prueba Kuder de Richardson, cuya fórmula es:

$$r_{kr20} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum pq}{\sigma^2} \right)$$

Leyenda:

K = número de ítems

\bar{X} = Media de los totales

$k\sigma_t^2$ = varianza de los totales

Resultado:

$$KR = 0,8773 = 87,73\%$$

CONCLUSIÓN:

El resultado de la prueba es KR es igual a 0,8773; equivalente a 87,73%, resultando una CONFIABILIDAD ELEVADA del instrumento de recolección de datos.

ANEXO 5

ESCALA DE VALORACION DEL INSTRUMENTO

CONOCIMIENTOS		
	N	%
CONOCE	16	40
NO CONOCE	24	60

CONTENIDO DE LA LONCHERA				
	CONOCE		NO CONOCE	
	N	%	N	%
CONSTRUCTORES	12	30	28	70
REGULADORES	16	40	24	60
ENERGETICOS	18	45	22	55

PREPARACION				
	HIGIENE		CONSERVACION	
	N	%	N	%
CONOCE	18	45	16	40
NO CONOCE	22	55	24	60

ANEXO 6

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Buenos días por medio de la presente se le invita a participar en una investigación dirigida a las madres de familia: **CONOCIMIENTO DE LAS MADRES SOBRE PREPARACION DE LONCHERA SALUDABLE PREESCOLARES QUE ACUDEN A LA I.E. CRISTO LIBERTADOR 2017**

Esta investigación es realizada por la Bachiller Sra. María Ynés Espinoza, de la Escuela de Enfermería de la UPSJB, quienes formaran profesionales con alta calidad humana.

El propósito de esta investigación está dirigido a recolectar información sobre los conocimientos que tienen las madres sobre la preparación de lonchera en pre escolares junio 2017.

El instrumento a utilizar es un cuestionario con carácter de anónimo, asegurando de esta manera la confidencialidad de sus respuestas, a la cual tendrá acceso solo las investigadoras.

Derechos:

Es importante que usted reconozca que su participación es completamente voluntaria y que no se le ha coaccionado de ninguna manera para facilitar su participación, así mismo usted tiene derecho a retirarse del proceso sin lugar a represalias ni penalidades. Su firma en este documento significa que ha decidido participar después de haber leído y discutido la información presentada en esta hoja de consentimiento

.....

Firma