

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



**INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN EL CONOCIMIENTO DE LA
PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES
EN MADRES DE NIÑOS PREESCOLARES
DE LA I.E OLINDA MALDONADO
LLOSA SAN JOAQUÍN ICA
ABRIL – MAYO 2018**

TESIS

**PRESENTADA POR BACHILLER
CUBA ANANCULÍ, YESSICA MAGALI**

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

ICA – PERÚ

2018

ASESORA DE TESIS: MAG. ROSARIO AROSTIGUE SIANCAS

AGRADECIMIENTO

A Dios

Por acompañarme y darme fuerzas para afrontar todas las vicisitudes que se presentaron en estos años de estudio.

A la Universidad Privada San Juan Bautista

Por ser mi casa de estudios y servir como guía en mi profesión.

A la I.E. Olinda Maldonado Llosa

Por aceptar la realización de la investigación en las instalaciones de la institución.

A mi asesora

Por acompañarme y guiarme durante la elaboración de la investigación.

DEDICATORIA

A mis padres por ser quienes me apoyaron en todo momento, en mis decisiones, a pesar de mis errores y desaciertos

A mis amigos y familiares que estuvieron a mi lado en todo el trayecto que duro mi preparación universitaria.

RESÚMEN

Introducción: En la etapa preescolar la alimentación es fundamental, para ello se deben consumir para recuperar las energías consumidas en sus actividades y mejorar su estado nutricional. El **objetivo** de la investigación fue determinar la efectividad de la intervención educativa en el conocimiento de la preparación de loncheras saludables en madres de niños preescolares de la I.E. Olinda Maldonado Llosa, San Joaquín Ica abril – mayo 2018. La importancia de la investigación radica en los contenidos que deben de tener las loncheras escolares para poder favorecer el desempeño de los preescolares. **Metodología:** El método utilizado fue el método científico, tipo descriptivo y enfoque cuantitativo, con un diseño cuasi experimental. La muestra fue de 20 madres. **Resultados:** El 35%(7) tuvo de 30 a 36 años, el 30%(6) tuvo de 24 a 29 años, el 45%(9) tuvo secundaria, sólo el 5%(1) no tuvo instrucción, el 60%(12) eran de la costa, el 30%(6) eran de la sierra y sólo el 10%(2) eran de la selva. Con respecto a los conocimientos en el pretest según generalidades e importancia el 55%(11) fue adecuado y el 45%(9) fue inadecuado, según beneficios el 60%(12) fue inadecuado y el 40%(8) fue adecuado, según preparación existió una igualdad entre adecuados e inadecuados con un 50%(10), según requerimiento el 60%(12) fue inadecuado y el 40%(8) fue adecuado. En el postest según conocimiento el 100%(20) fue adecuado, según importancia el 100%(20) fue adecuado, según beneficios el 90%(18) fue adecuado y el 10%(2) fue inadecuado, según preparación el 85%(17) fue adecuado y el 15%(3) fue inadecuado, según requerimiento el 80%(16) fue adecuado y el 20%(4) fue inadecuado. Los conocimientos sobre preparación de la lonchera en las madres en el pretest, el 60%(12) fueron inadecuados y el 40%(8) fueron adecuados, en el postest se encontró que el 80%(16) fue adecuado y el 20%(4) fue inadecuado. **Conclusiones:** La intervención educativa en los conocimientos de las madres fue efectiva.

PALABRAS CLAVE: Intervención educativa, conocimiento, lonchera escolar.

ABSTRACT

Introduction: In the preschool stage, food is essential, for this they must be consumed to recover the energy consumed in their activities and improve their nutritional status. The **objective** of the research was to determine the effectiveness of the educational intervention in the knowledge of the preparation of healthy lunch boxes in mothers of preschool children of the I.E. Olinda Maldonado Llosa, San Joaquín Ica April - May 2018. The importance of the research lies in the content that school lunch boxes must have in order to promote the performance of preschoolers. **Methodology:** The method used is the scientific method, being a descriptive study, the research approach is quantitative, with a quasi-experimental design. The sample was of 20 mothers. Results: 35% (7) were between 30 and 36 years old, 30% (6) had between 24 and 29 years old, 45% (9) had secondary school, only 5% (1) had no education, 60 % (12) were from the coast, 30% (6) were from the highlands and only 10% (2) were from the jungle. Regarding the knowledge in the pretest according to generalities and importance, 55% (11) were adequate and 45% (9) were inadequate, according to benefits, 60% (12) were inadequate and 40% (8) were adequate, According to preparation there was an equality between adequate and inadequate with 50% (10), according to requirement 60% (12) was inadequate and 40% (8) was adequate. In the post-test according to knowledge, 100% (20) was adequate, according to importance 100% (20) was adequate, according to benefits 90% (18) was adequate and 10% (2) was inadequate, according to preparation 85% (17) was adequate and 15% (3) was inadequate, as required 80% (16) were adequate and 20% (4) were inadequate. The knowledge about preparing the lunch box in the mothers in the pretest, 60% (12) were inadequate and 40% (8) were adequate, in the posttest it was found that 80% (16) were adequate and 20% (4) was inappropriate. Conclusions: The educational intervention in the mothers' knowledge was effective.

KEY WORDS: educational Intervention, knowledge, lunch box student,

PRESENTACIÓN

La alimentación y nutrición de los niños depende íntegramente de sus madres o cuidadores, normalmente no existe problema en los primeros años y siempre y cuando la madre este directamente a cargo de su alimentación, pero cuando estos entran a la etapa pre – escolar, todo cambia, se debe preparar una lonchera que los ayude a tener mejor desempeño, por lo que debe ser balanceada. La investigación tiene como objetivo: Determinar la efectividad de la intervención educativa en el conocimiento de la preparación de loncheras saludables en madres de niños preescolares de la I.E. Olinda Maldonado Llosa, San Joaquín Ica abril – mayo 2018. El estudio tiene relevancia por la presencia de sobrepeso, obesidad o desnutrición en los niños preescolares, en ocasiones por una mala elaboración de las loncheras que llevan, donde muchas veces lo principal son los snacks o jugos pasteurizados, dejando de lado lo natural. El estudio fue no experimental, descriptivo y transversal. La investigación estuvo conformada por capítulos. En el capítulo I encontramos el problema, en el cual se tiene el planteamiento, la formulación, los objetivos, la justificación y el propósito; en el capítulo II, el marco teórico estuvo conformado por los antecedentes del estudio, la base teórica como tal, además de las hipótesis, las variables y finalmente definición de términos operacionales; en el capítulo III, metodología de la investigación encontraremos el tipo y área de estudio, la población y muestra, además de las técnicas e instrumentos para recolectar los datos, el diseño, procesamiento y análisis de los datos obtenidos, el capítulo IV, los resultados y discusiones; el capítulo V; en el cual se encuentran las conclusiones y recomendaciones, finalmente se tiene las referencias bibliográficas, la bibliografía y los anexos.

ÍNDICE

	Pág.
CARATULA	i
ASESORA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
DEDICATORIA	iv
RESÚMEN	v
ABSTRAC	vi
PRESENTACIÓN	vii
ÍNDICE	viii
LISTA DE TABLAS	x
LISTA DE GRÁFICOS	xii
LISTA DE ANEXOS	xiv
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA:	15
I. a. Planteamiento del problema.	15
I. b. Formulación del problema.	17
I. c. Objetivos:	17
I.c.1. General	17
I.c.2. Específicos	18
I. d. Justificación	18
I. e. Propósito.	19
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO:	20
II. a. Antecedentes.	20

II. b. Base teórica.	24
II. c. Hipótesis.	39
II. d. Identificación de variables.	39
II. e. Definición operacional de términos.	40
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN:	41
III. a. Tipo de estudio.	41
III. b. Área de estudio.	41
III. c. Población y muestra.	41
III. d. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.	42
III. e. Diseño de recolección de datos.	42
III. f. Procesamiento y análisis de datos.	42
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE RESULTADOS:	44
IV. a. Resultados.	45
IV. b. Discusión.	52
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES:	56
V. a. Conclusiones.	56
V. b. Recomendaciones.	57
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	58
BIBLIOGRAFÍA	65
ANEXOS	66

LISTA DE TABLAS

	Pág.
TABLA 1 Datos generales de las madres de niños preescolares de la I.E. Olinda Maldonado Llosa San Joaquín Ica abril – mayo 2018.	45
TABLA 2 Intervención educativa en el conocimiento de la preparación de loncheras saludables, según generalidades en el pre y postest en madres de niños preescolares de la I.E. Olinda Maldonado Llosa San Joaquín Ica abril – mayo 2018.	93
TABLA 3 Intervención educativa en el conocimiento de la preparación de loncheras saludables, según importancia en el pre y postest en madres de niños preescolares de la I.E. Olinda Maldonado Llosa San Joaquín Ica abril – mayo 2018.	94
TABLA 4 Intervención educativa en el conocimiento de la preparación de loncheras saludables, según beneficios en el pre y postest en madres de niños preescolares de la I.E. Olinda Maldonado Llosa San Joaquín Ica abril – mayo 2018.	95
TABLA 5 Intervención educativa en el conocimiento de la preparación de loncheras saludables, según preparación en el pre y postest en madres de niños preescolares de la I.E. Olinda Maldonado Llosa San Joaquín Ica abril – mayo 2018.	96
TABLA 6 Intervención educativa en el conocimiento de la preparación de loncheras saludables, según	

requerimientos en el pre y postest en madres de niños
preescolares de la I.E. Olinda Maldonado Llosa San
Joaquín Ica abril – mayo 2018. **97**

TABLA 7 Intervención educativa en el conocimiento global de la
preparación de loncheras saludables, en el pre y postest
en madres de niños preescolares de la I.E. Olinda
Maldonado Llosa San Joaquín Ica abril – mayo 2018. **98**

LISTA DE GRÁFICOS

	Pág.
GRÁFICO 1 Intervención educativa en el conocimiento de la preparación de loncheras saludables, según generalidades en el pre y postest en madres de niños preescolares de la I.E. Olinda Maldonado Llosa San Joaquín Ica abril – mayo 2018.	46
GRÁFICO 2 Intervención educativa en el conocimiento de la preparación de loncheras saludables, según importancia en el pre y postest en madres de niños preescolares de la I.E. Olinda Maldonado Llosa San Joaquín Ica abril – mayo 2018.	47
GRÁFICO 3 Intervención educativa en el conocimiento de la preparación de loncheras saludables, según beneficios en el pre y postest en madres de niños preescolares de la I.E. Olinda Maldonado Llosa San Joaquín Ica abril – mayo 2018.	48
GRÁFICO 4 Intervención educativa en el conocimiento de la preparación de loncheras saludables, según preparación en el pre y postest en madres de niños preescolares de la I.E. Olinda Maldonado Llosa San Joaquín Ica abril – mayo 2018.	49
GRÁFICO 5 Intervención educativa en el conocimiento de la preparación de loncheras saludables, según requerimientos en el pre y postest en madres de niños preescolares de la I.E. Olinda Maldonado Llosa San Joaquín Ica abril – mayo 2018.	50

GRÁFICO 6 Intervención educativa en el conocimiento global de la preparación de loncheras saludables, en el pre y postest en madres de niños preescolares de la I.E. Olinda Maldonado Llosa San Joaquín Ica abril – mayo 2018.

51

LISTA DE ANEXOS

	Pág.
ANEXO 1 Operacionalización de variables	67
ANEXO 2 Instrumento de recolección de datos	70
ANEXO 3 Tablas de códigos	74
ANEXO 4 Validación del instrumento. prueba binomial	82
ANEXO 5 Confiabilidad del instrumento – Alfa de Cronbach	83
ANEXO 6 Tabla matriz de variables	84
ANEXO 7 Tablas de frecuencia	93
ANEXO 8 Documento de autorización de ejecución de instrumento	99

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

I.a. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:

Packard L. En el 2016 realizó un estudio con los niños preescolares hospitalizados en el Hospital de niños de Stanford, en donde encontró que existió una prevalencia de sobrepeso y obesidad en la mayoría de ellos, un 56% de ellos presentaron exceso de peso, en el dialogo con los padres sobre los alimentos que les brindan a sus niños la mayoría reflejo que les daban alimentos procesados como snack, sodas y poca cantidad de frutas o preparados caseros. ¹

El 2015 en Madrid Moreno J, Galiano M. Manifestaron que los niños preescolares presentaron sobrepeso y obesidad en un 49%, esto principalmente por el tipo de alimentos que reciben por parte de sus madres, al realizar un estudio en las escuelas de la jurisdicción del Hospital 12 de Octubre encontraron que fue inadecuado en un 44%, la mayoría preparaban las loncheras o alimentos con elementos altos en azucares, carbohidratos y grasas. ²

En la tercera Encuesta Nacional de Salud 2016 – 2017 en Chile se determinó: *existe una prevalencia del sobrepeso, obesidad y obesidad mórbida, siendo afectados con un 74.2% del total de la población; siendo resultados alarmantes ya que estos factores son determinantes en el padecimiento de patologías degenerativas.* ³

Según el Instituto Nacional de alimentación y nutrición de Paraguay en el 2016 concluyó que: *la obesidad y el sobrepeso son problemas que afectan cada vez más a los niños menores de 5 años en Paraguay, los*

principales actores son las instituciones educativas, quienes reportaron el 385 de obesidad en los niños de 3 a 6 años. ⁴

En el 2016 Rodríguez F. En Venezuela se realizó una investigación sobre hábitos alimentarios y mediciones antropométricas donde encontró que: *la malnutrición en niños fue evidente y fue corroborado en el consumo excesivo de bebidas azucaradas como refrescos y jugos, además de existir un bajo consumo de alimentos como verduras y frutas.* ⁵

En un estudio realizado por Cano M, Oyarzun T, Leyton F, Sepúlveda C. En el 2014 en Chile relacionado al estado nutricional de los preescolares se obtuvo que: *el 52% de los niños investigados presentaron obesidad y un 26% de niños presento sobrepeso; de estos niños solo un porcentaje mínimo practicaba actividad física moderado o vigorosa.* ⁶

En el Perú Paredes D. En el 2016 realizó una investigación en niños de 3 años donde se presentaron niveles de sobrepeso con un 52.4%, todos estos niños fueron beneficiarios del Qali Warma, por lo que se debe hacer una reforma. ⁷

El Ministerio de Salud en el 2015 recomendó que los niños que tienen entre 3 y 5 años deben pasar paso a paso a un nuevo tipo de alimentación y que les pueda aportar la suficiente energía a través de la ingesta del 30% de grasas, al no cumplirse, se ve alterado el crecimiento del niño. ⁸

Según el Instituto Nacional de Salud del Perú en el 2017 aseguró que *“el refrigerio del menor hace que recargue las energías del alumno, contribuyendo a un buen rendimiento físico y mental durante el horario escolar y debe cubrir del 10 al 15% de los requerimientos calóricos que el alumno necesita diariamente”.* ⁹

En una investigación realizada en el 2014 por Colquehuanca Z. encontró que al analizar los conocimientos sobre las loncheras escolares en las madres de la Institución educativa inicial N° 305, “un 54.4% tenían conocimientos medios, por otro lado, las madres de los niños de la Institución educativa inicial Adventista Túpac Amaru tenían un 67.3% de conocimientos bajos”. ¹⁰

En el 2015 Mina Y. realizó una investigación donde encontró que los estudiantes de la I.E. Micaela Bastidas Puyucawa donde encontró un déficit en los hábitos alimentarios de los estudiantes, encontrando que el 60% presentaron hábitos alimentarios inadecuados y en cuanto a la preparación de la lonchera, el 92% presentaron loncheras saludables. ¹¹

Durante las prácticas del internado rural se realizaron visitas a diversas instituciones educativas de San Joaquín, llamó la atención de la investigadora la situación en particular en la I.E. Olinda Maldonado Llosa que al realizar sesiones educativas sobre la preparación de loncheras muchas de las madres no conocían como prepararlas, a pesar de que algunas empíricamente la realizaban de forma correcta no existían las bases de conocimiento en ellas, es por ello que se planteó la interrogante:

I.b. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA:

¿Cuál es la efectividad de la intervención educativa en el conocimiento de la preparación de lonchera saludables en madres de niños preescolares de la I.E. Olinda Maldonado Llosa, San Joaquín Ica abril – mayo 2018?

I.c. OBJETIVOS:

I.c.1. Objetivo general

Determinar la efectividad de la intervención educativa en el conocimiento de la preparación de loncheras saludables en madres de niños

preescolares de la I.E. Olinda Maldonado Llosa, San Joaquín Ica abril – mayo 2018.

I.c.2. Objetivos específicos

O.E.1. Evaluar como la intervención educativa en la preparación de loncheras saludables es efectiva en madres de niños preescolares de la I.E. Olinda Maldonado Llosa según:

- Generalidades
- Importancia
- Beneficios
- Preparación
- Requerimiento

I.d. JUSTIFICACIÓN:

El estudio tiene su razón de ser en los niveles de conocimientos que tienen las madres en la preparación de las loncheras escolares con contenido nutricional adecuado para la edad de los niños; ya que en esta etapa los niños necesitan alimentos balanceados para favorecer su desarrollo, no solo físico también cognitivo, facilitando el conocimiento y la asimilación de nuevos conocimientos, es necesario que las madres y miembros de las familias conozcan que alimentos deben de utilizar para la lonchera, así como inculcar y fomentar una ingesta adecuada de alimentos nutritivos en los niños.

Por otro lado, es necesario porque tiene importancia en el crecimiento y desarrollo de los niños, ya que de no ser adecuado los niños pueden presentar retraso, siendo uno de los grandes gastos del sector salud y siendo negativo para futuro escolar como en la vida, además de ser importante metodológicamente en las futuras investigaciones relacionadas al tema, ya que pueden servir de guía para la elaboración de

estudios futuros que puedan ayudar a solucionar el problema existente en este grupo etéreo.

Finalmente, la lonchera escolar es fundamental en la alimentación, nutrición y posterior desarrollo psicomotor de los niños, ya que en esta edad desarrollan múltiples capacidades y si no están correctamente nutridos, los niños no pueden desarrollarse de forma óptima para sus edades.

I.e. PROPÓSITO:

El estudio estuvo orientado a favorecer la aprehensión en nuevos conocimientos a las madres sobre la preparación de la lonchera escolar para reforzar y mejorar las prácticas en la elaboración de la alimentación de los niños, asimismo, conocer cuáles son las prácticas de la preparación de la lonchera escolar previa a la información impartida, y posteriormente evidenciar si la intervención educativa es efectiva en las madres de los niños en edades preescolar, para poder implementarse en otras poblaciones donde se presenten la misma problemática.

Por otro lado, la información recopilada servirá para la identificación de la problemática existente en relación a la preparación de las loncheras saludables y una vez que se tenga conocimiento del problema, plantear estrategias de mejora a través de sesiones educativas para mejorar los conocimientos y de sesiones demostrativas para mejorar las prácticas en cuanto a la preparación, esto en conjunto entre los padres, enfermeras y docentes de la institución educativa.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

II.a. ANTECEDENTES DEL ESTUDIO:

“Cordero R, Guamán J. Durante el año 2016 propusieron un estudio descriptivo y transversal con la finalidad de evaluar los **CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SOBRE LA LONCHERA ESCOLAR QUE TIENEN LAS MADRES O CUIDADORES PREESCOLARES DE LA ESCUELA BÁSICA ISABEL HERRERA DE VELÁSQUEZ, CIUDAD DEL MILAGRO. ECUADOR.** **Metodología:** El estudio estuvo conformado por 65 madres y/o cuidadores. **Resultados:** Un 53% de los participantes posee niveles bajos de conocimientos en relación a la lonchera escolar, además un 63% no tiene conocimientos adecuados sobre su importancia, un 82% no posee conocimientos sobre los alimentos que debe contener la lonchera, por otro lado un 79% no sabe para qué son los alimentos de tipo energizante; además un 86% tampoco conoce para que sirven los alimentos constructores, el mismo porcentaje tampoco sabe para qué son los alimentos reguladores, el 76% sabe para qué son importantes los líquidos en la dieta. **Conclusión:** *La totalidad de loncheras no contaban con la cantidad necesaria de alimentos de los diversos tipos, por lo que se concluye que el 100% de loncheras eran inadecuadas*”.¹²

“Becerra K, Russian O, López R. En el 2015 realizaron un estudio de tipo descriptivo y transversal con la finalidad de determinar la **ASOCIACIÓN ENTRE EL NIVEL DE CONOCIMIENTO Y PRÁCTICA DE LOS PADRES SOBRE UNA ALIMENTACIÓN INFANTIL CON EL ESTADO NUTRICIONAL EN PREESCOLARES DE UN COLEGIO PÚBLICO DE CARACAS. VENEZUELA.** **Metodología:** Fue un diseño no experimental y correlacional, se utilizó un cuestionario para la recolección de datos, la muestra final fue de 21 de niños. **Resultados:** De los padres el 69% fueron mamás y 31% papas, las edades promedio fue de 28 años, estudios superiores un 39%, el 48% estudios secundarios y estudios básicos el 13%. En relación a los conocimientos de la preparación de alimentos en la lonchera de los niños, los padres alcanzaron un 95% de

conocimiento medio, el 61% de los padres presentaron loncheras con una preparación inadecuada y el 57.1% de los niños presentaron algún tipo de malnutrición, siendo por defecto o exceso. **Conclusiones:** Los conocimientos son regulares, pero las practicas inadecuadas por lo que se concluye que las practicas inadecuadas tienen relación directa con la malnutrición de los niños”.¹³

“Chunga C. En el 2017 realizó un estudio cuantitativo, aplicativo, longitudinal y prospectivo con la finalidad de determinar la **EFFECTIVIDAD DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA SOBRE PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE FAMILIA DE NIÑOS PREESCOLARES DE LA I.E. N° 1447 SAN JOSÉ – LA UNIÓN. PIURA.**

Metodología: El estudio estuvo conformado por un total de 135 estudiantes. **Resultados:** Los conocimientos de las madres antes de la intervención fue de bajo con un 54%, un 22% presentaron conocimientos altos. Después de la intervención se evidenció que mejoraron los conocimientos, teniendo como conocimientos altos a un total de 84% de las madres, ninguna madre evidencio niveles de conocimientos bajos.

Conclusión: Se presentó una mejora notable en los conocimientos de las madres con respecto a la elaboración de las loncheras de sus niños, por lo que se concluye que fue efectiva la intervención”.¹⁴

“Garibay L. En el 2017 realizó una investigación de tipo descriptivo, transversal cuyo objetivo fue conocer el **NIVEL DE CONOCIMIENTOS DE LAS MADRES SOBRE PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES EN NIÑOS PREESCOLARES DEL PRONEI ALDEAS INFANTILES SAN JUAN DE LURIGANCHO. LIMA.** Metodología: El estudio estuvo conformado por 109 mamas. **Resultados:** Del total de madres evaluadas, el 73.5% presentaron conocimientos bajos con respecto a cómo se debe realizar la lonchera saludable, con respecto a las dimensiones de la investigación se encontró que en la dimensión beneficios de la lonchera el 52.3% presento un nivel adecuado; el 76.1%

tiene un nivel adecuado de conocimientos en cuanto a la composición de la lonchera; el 77% presento un nivel adecuado en lo que respecta a la higiene de alimentos, finalmente al analizar los conocimientos con respecto a los tipos de alimentos fueron bajos con un 66.1%. **Conclusiones:** Las madres en su gran mayoría presenta conocimientos bajos con respecto a cómo deben preparar las loncheras, especialmente en el tipo de alimentos que deben de recibir y sobre la importancia de las loncheras bien preparadas.”¹⁵

“Palomino Y. En el 2016 realizó una investigación de tipo observacional, prospectivo, transversal y análisis estadístico univariado con diseño descriptivo, con el objetivo de determinar los **CONOCIMIENTOS SOBRE LA PREPARACIÓN DE LONCHERAS PREESCOLARES EN MADRES DE NIVEL INICIAL N° 003 LAURITA VICUÑA PINO. HUÁNUCO.** **Resultados:** En relación a los resultados se obtuvo que el 57.5% desconocen lo que es una lonchera escolar; con respecto a las dimensiones se obtuvo que el 70% desconoce lo relacionado a la preparación de la lonchera, el 66.3% desconoce los tipos de alimentos que debe contar la lonchera escolar, el 50% desconoce lo referente a la higiene que debe tener para elaborar la lonchera. **Conclusiones:** Se encontró similares proporciones entre las Madres que conocen y desconocen sobre la preparación de la lonchera preescolar”.¹⁶

Reyes S. En el 2016 realizó un estudio de tipo descriptivo y transversal con la finalidad de determinar la **EFFECTIVIDAD DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN EL MEJORAMIENTO DE LOS CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SOBRE PREPARACIÓN DE LA LONCHERA QUE TIENEN LAS MADRES DE PREESCOLARES EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA EN SANTA ANITA. LIMA.** Metodología: El estudio estuvo conformado por 27 madres de familia, para recolectar los datos se utilizaron como técnica la entrevista y como instrumento el cuestionario. **Resultados:** Del total de madres antes de la intervención

educativa el 30%(8) tenían conocimientos y prácticas adecuadas sobre tipos de alimentos y preparación de la lonchera, luego de la intervención educativa esto mejoro notablemente, presenta un 70%(19) de conocimientos adecuados en los conocimientos y prácticas de los tipos de alimentos y loncheras saludables. **Conclusiones:** El programa educativo sobre la preparación de lonchera fue efectivo en la mejora de conocimientos. ¹⁷

“Carrizales L. En el 2016 realizó una investigación de tipo descriptivo y transversal con el objetivo de determinar el **ESTADO NUTRICIONAL DEL PREESCOLAR Y PRÁCTICAS EN LA PREPARACIÓN DE LA LONCHERA ESCOLAR POR LAS MADRES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL N° 152 RÍO GRANDE PALPA JUNIO 2016. ICA.** **Metodología:** La muestra fue de 35 madres y sus respectivos hijos. **Resultados:** El 51% de las madres tienen de 31 a 40 años, el 100% son de la costa, el 63% tienen instrucción secundaria, el 63% son convivientes, el 40% tienen 1 hijo y el 66% son amas de casa, en el sexo femenino se obtuvo que el 31% tuvieron diagnóstico nutricional normal, el 3% presento talla baja, riesgo de desnutrición y obesidad, en el sexo masculino el 57% tenían diagnóstico nutricional normal y el 3% obesidad; en la preparación de loncheras saludables, el 60% realizaron prácticas inadecuadas y el 40% adecuadas. **Conclusiones:** El estado nutricional de adecuado y las prácticas de preparación de loncheras escolares fueron inadecuadas”. ¹⁸

Los datos obtenidos en los antecedentes sirvieron para poder tener una mejor visión sobre la problemática en relación a los conocimientos que tienen las madres en cuanto a la preparación de las loncheras escolares, además de poder identificar los problemas que ocasionan una preparación inadecuada, por otro lado se utilizaron de guía para la elaboración del estudio, los objetivos, hipótesis y base teórica, finalmente son de suma importancia para la

realización del análisis de los resultados en la elaboración de la discusión.

II.b. BASE TEÓRICA:

II.b.1. INTERVENCIÓN EDUCATIVA

a) Definición

Según Iñiguez M. lo define como: *La participación dentro del contexto de un asunto o situación específica relacionada a algún problema preexistente, se basa en la modificación de conocimientos previos. Además, refuerza su definición con un párrafo específico donde detalla que son conocimientos adquiridos para fortalecer las actividades o procesos para la consecución de una meta y mejorar el aprendizaje.* ¹⁹

b) Fases

“Cuenta con 4 fases bien definidas y son:

- **Diagnóstico:** Según la técnica a utilizar puede ser participativo, institucional o grupal, además puede aplicarse en el ámbito comunitario, organizacional y educativo. Los pasos a seguir son:
 - Recolección de datos que pueden ser obtenidos por la observación directa y la entrevista
 - Análisis de los datos.
- **Planeación:** En esta etapa se debe delimitar los fines, objetivos y metas que se desea lograr.
- **Intervención:** Es el momento en el cual se elabora la intervención y se pone en práctica las actividades planificadas en la población afectada; es importante registrar los resultados de la intervención.
- **Evaluación:** Es una actividad que tiene características dinámicas, además de ser constantes y sistémicas, donde se analizan los cambios suscitados en los conocimientos o comportamientos y los cuales serán evaluados a través de instrumentos planteados y siempre teniendo en cuenta los objetivos planteados”. ²⁰

c) Ámbitos de la intervención educativa

La intervención educativa pretende abordar diversos aspectos o ámbitos, dentro de ellas tenemos:

- *Lograr la recuperación de valores comunitarios desde un sentido crítico.*
- *Elaboración de proyectos de intervención pedagógica.*
- *Conformación de equipos de trabajo basados en principios de participación y democracia.*
- *Reconocer los principales estudios sobre la problemática a tratar.*
- *Aplicación de los instrumentos elaborados.*
- *Evaluación de la efectividad de la intervención educativa aplicada a la población.*

d) Características

Las intervenciones tienen características marcadas, determinadas por el tiempo, el tipo de intervención o la población de estudio. Se detallan a continuación:

- *Se considera a las intervenciones que tienen como fin brindar información y enseñanza sobre conceptos o ideas nuevas sobre temas específicos, tiende a ser estructurada y tiene siempre en cuenta el contexto y el lugar de aplicación.*
- *Tiene con fin mejorar o cambiar un conocimiento previo que hay que mejorar.*
- *No presenta limitaciones en cuanto a los temas y poblaciones, puede ser formal, no formal o informal.*
- *Especificidad, transitoriedad, flexibilidad y conexión.*
- *Cuenta con recursos indispensables: Recursos humanos, materiales, económicos y físicos.* ²¹

e) Campos de aplicación

“Los campos de la aplicación de la intervención educativa son variables y están divididas en:

- **Ámbito formal:** Se realiza en *instituciones educativas* y tiene como *característica principal la sistematización y una organización curricular.*
- **Ámbito no formal:** Se caracteriza por ser una acción de tipo educacional y que es realizada fuera de la formalidad, *está orientado a educar a ciertos grupos de la población como niños o adultos.*
- **Ámbito informal:** Proceso por el cual las personas adquieren nuevas experiencias y mejoran la información que poseen a través de sus vivencias cotidianas en relación a su entorno, familia o amigos.
- **Intervención psicopedagógica:** Se centra netamente en *mejorar los problemas de aprendizaje de las personas a través de estrategias de aprendizaje aptas para su desarrollo*".²²

II.b.2. LONCHERA SALUDABLE

a.- Generalidades

Definición

“Las loncheras saludables es la composición de los alimentos infaltables que deben formar parte de la elaboración de las loncheras, deben tener alimentos energizantes, los cuales tienen la función de brindar calorías, las cuales son necesarias para las actividades físicas diarias, deben tener proteínas, vitaminas y minerales para favorecer el crecimiento y desarrollo”.²³

Características

“Según el Instituto Nacional de Salud los refrigerios o loncheras escolares saludables deben tener las siguientes características:

- *Deben ser fáciles de preparar: Usar alimentos que estén al alcance de las madres.*
- *Fácil de trasladar: Para utilizar envases fáciles de transportar o usar y además que sean limpios.*

- *Ligero: Se debe tener alimentos ligeros en cuanto a su contenido, evitando grasas o carbohidratos en cantidad.*
- *Nutricional: Debe de contener alimentos balanceados.*
- *Variado: En la variedad está el gusto y se evita el estrés del niño ante la repetición de los alimentos”.²⁴*

b.- Importancia

“Las loncheras escolares cumplen funciones primordiales en la nutrición de los niños, así como en el crecimiento y desarrollo.

- *Fomentan la recuperación de los estudiantes durante las jornadas estudiantiles, ya que la realización de actividades físicas durante el día hace que se pierdan nutrientes y energía, logrando así mantener la capacidad de atención del niño.*
- *Favorecer la ingesta de alimentos necesarios para favorecer el crecimiento y desarrollo del niño.*
- *Complementa, pero no reemplaza las tres comidas principales.*
- *Realizar una educación en la alimentación del niño, fomentando la realización de hábitos alimenticios adecuados y conocer los alimentos necesarios para su desarrollo, haciendo énfasis en los productos autóctonos de la zona.*
- *Brindar información con respecto a los alimentos que contienen nutrientes adecuados para el niño”.²⁵*

c.- Beneficios

Siempre se debe de tener en cuenta de que las loncheras no son un reemplazo de las comidas principales, teniendo como base ese concepto se establecen los beneficios que brindan a los niños en la etapa preescolar:

- Establece adecuados hábitos alimenticios
- Previene enfermedades
- Sentirse bien, saciar el hambre y alivia la fatiga
- Brinda energía para realizar actividades diarias.

- Fomenta mayor aprestamiento en las clases. ²⁶

Consejos para consumir los alimentos de la lonchera saludable

“La preparación debe realizarse teniendo en cuenta estas recomendaciones:

- Antes de consumirla
 - Lavado de manos, tanto antes de consumir los alimentos como después de usar los servicios higiénicos.
 - Trasladar los líquidos en botellas seguras con tapas roscas y de ser posible también tener vasos descartables o de plástico de varios usos.
 - Mantener el uso de servilletas para poder colocar los alimentos, evitando las superficies sucias o contaminadas.
 - Mantener una conducta adecuada en cuanto a la ingesta y masticación de las comidas.
- Después de consumir los alimentos
 - Eliminar los empaques de los alimentos en los tachos de basura.
 - Lavarse las manos
 - Cepillarse los dientes para que no queden restos de alimentos en los dientes”. ²⁷

d.- Preparación de la lonchera saludable

Se debe tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Hacer que el niño participe en la preparación y selección de los alimentos de la lonchera.
- Lavar a diario la lonchera, especialmente el interior.
- Tener servilletas de tela o papel para colocar los alimentos dentro de la lonchera.
- Al mandar frutas, se debe evitar pelarla, ya que la cascara mantiene los nutrientes.
- Usar alimentos variados en cuanto a sabores, olores y sabores.

- Mandar también líquidos abundantes si la estación lo amerita.
- Además, colocar alimentos propios del lugar y la estación.”²⁸

e.- Requerimientos necesarios para la preparación de la lonchera escolar en el preescolar

Se deben de tener en cuenta los siguientes alimentos:

Lácteos

- Se debe tomar de medio a un litro diariamente ya que es la fuente de calcio fundamental.

Carnes, pescados, huevos y legumbres

- De preferencia se debe ingerir la carne de pescado o aves.
- Evitar el consumo de la grasa o pellejo de las aves.
- Evitar el consumo de embutidos en excesos.
- Consumir huevos de cualquier tipo, unos 3 semanalmente.
- Favorecer la ingesta de verduras y legumbres.

Cereales

- Se debe recomendar la ingesta de pan y pastas.
- Son la base en la famosa pirámide de los alimentos en la niñez.
- Es recomendable para el niño.

Frutas, verduras y hortalizas

- “En la lonchera se debe incluir frutas y verduras de preferencias las frutas de 2 a 3 raciones, pero que estén maduras.
- Las verduras y frutas deben ser correctamente almacenadas, sin exposición a la luz solar.
- Las frutas y verduras deben de ser lavadas y ponerlas a secar, no dejarlas remojando.
- La cocción debe ser leve para evitar perder sus nutrientes”.²⁹

“El requerimiento nutricional para el preescolar está determinado por:

Energía: 1.300 kcal diarios.

- Durante el 1er año el consumo debe ser entre 800 a 1000 kcal.
- Durante el 3er año la ingesta debe ser entre 1300 y 1500 kcal, todo debe ser equilibrado con la actividad del niño.

Proteínas: El consumo debe de ser de preferencia de origen animal.

Calcio: 500 mg/día.

Hierro: 10 mg/día hasta antes de los 11 años.

Fósforo: Consumo aproximado de 450 mg. Diariamente.

Zinc: Consumo aproximado de 15 mg diariamente.

Flúor: El consumo debe de ser agua fluorizada donde los niveles deben de ser aproximadamente de 0.7 mg/l. Además, pueden ser consumidas las aguas en envases expendidos en las tiendas, pero verificando la cantidad de fluor".³⁰

Clasificación de los grupos de alimentos según su función

“Los alimentos según la función que cumplen en el organismo están clasificadas en 7 grupos:

- Grupo 1: Lácteos: Dentro de los lácteos e principal es la leche, que es la encargada de aportar nutrientes, en menor cantidad proteínas y grasas, es rica en vitaminas y minerales; además se puede obtener en los yogures, queso, mantequilla o helados.
- Grupo 2: Carnes, huevos y pescados: Las carnes proporcionan gran cantidad de proteínas vitaminas y minerales, además de grasas, las que presentan menos grasas es la carne de res; los embutidos proporcionan grasa y proteínas; los huevos son ricos en proteínas ubicadas específicamente en la clara y dentro de la yema se encuentran la grasa, colesterol y vitaminas.
- Grupo 3: Tubérculos, legumbres y frutos secos: Los tubérculos como las papas, camotes son ricos en carbohidratos, las legumbres aportan carbohidratos y proteínas, aunque en menor cantidad que las carnes, además de fibra, vitaminas y minerales, los frutos secos proporcionan grasas, en menor cantidad proteínas y carbohidratos.
- Grupo 4: Hortalizas y verduras: Las plantas cultivadas pueden ser consumidas crudas o cocidas y tienen gran cantidad de fibra vegetal, minerales y vitaminas.

- Grupo 5: Frutas: Proporcionan gran cantidad de vitaminas y minerales.
- Grupo 6: Pan, pastas, azúcares, ya que son abundantes en carbohidratos y propician energía, los cereales proporcionan además minerales, los cereales preparados contienen azúcares y son importantes por la cantidad de aceites grasos TRANS o ácidos grasos insaturados, los dulces proporcionan un valor energético, pero no brindan nutrientes adecuados.
- Grupo 7: Los aceites y grasas: Estos alimentos proporcionan principalmente energía por otro lado presentan una digestión lenta”.³¹

Lonchera saludable en niños preescolares

“En esta etapa los niños deben de alimentarse con nutrientes adecuado y que brinden energía para la actividad diaria:

- Debe de cumplir con los requerimientos nutricionales.
- Promueve además un desarrollo y crecimiento adecuado.
- Fomenta un desarrollo de cualidades y potencia el aspecto intelectual.

Además, cumple con otras funciones que hace necesaria una buena ingesta y es relevante para su elaboración.

Favorece el funcionamiento cerebral, mejora la memoria y además mejora la concentración en las aulas, además de brindar los requerimientos de nutrientes adecuados que dan energía para que el desempeño del niño sea óptimo durante la jornada estudiantil”.

Contenido básico de una lonchera saludable

“Durante la etapa preescolar el niño realiza actividades físicas e intelectuales constantes y por ende es necesario brindar alimentos ricos en nutrientes para favorecer un mejor desempeño durante las horas de clases.

Es fundamental educar al niño en cuanto a los hábitos alimenticios ya que aquí se forjan rumbo a la adultez.

- **Composición:** Las loncheras deben de estar compuestas por una diversidad de alimentos que contengan los requerimientos nutricionales como las pastas, pan, carnes, verduras, frutas y minerales.
- **Inocuidad:** Todos los alimentos deberán de ser manipulados con el mayor cuidado para que éstos no se constituyan como agentes contaminantes. Del mismo modo, es importante tener en cuenta los envases a utilizar ya que los utilizados deberán ser los más apropiados para no deteriorar el alimento durante el transcurso del horario escolar.
- **Practicidad:** La preparación de los alimentos debe ser rápida y sencilla, también que sean colocados en condiciones óptimas en la lonchera. Por su parte, los envases deben ser herméticos e higiénicos garantizando que sean fáciles de portar por los niños.
- **Variedad:** Para que el niño aprenda a mantener un consumo de alimentos adecuados, es fundamental que la presentación de la lonchera sea adecuada, es por ello que las madres deben de brindar alimentos diversos y que presenten variedad, tanto en la presentación como los colores, olores y texturas.
- **Idoneidad:** Los niños en esta etapa deben de recibir alimentos idóneos para su edad, donde la cantidad de carbohidratos y alimentos energéticos son necesarios.
Por otro lado, las frutas deben ser presentadas en trozos y con su cascara para que se pueda realizar una mejor ingesta”.³⁰

Modelos de loncheras saludables en el preescolar

“Se presentan modelos para la preparación de las loncheras:

Relación de Sándwiches

- Atún, apio, pan de molde y una porción de mayonesa casera.

- Pan ciabatta, pollo deshilachado, tomate y sal en pequeñas cantidades.
- Pan francés con una porción de jamonada de pavo, lechuga y tomate con una porción de mayonesa casera.
- Pan de molde integral con jamonada y tomate.
- Pan francés, queso y jamón.
- Pan de molde, pepinillos y atún.
- Pan de molde integral, pollo deshilachado con espinaca.
- Pan integral o de yema con asado, acompañado de cebolla”.

Relación de otros alimentos saludables

- Huevo pasado de gallina o cocidos de codorniz (4 unidades).
- Dos o tres porciones de canchita pop corn.
- Tortillas de espinacas y tomate
- 1 choclo desgranado con queso fresco, 5gr aproximadamente
- 1 porción de pecanas, almendras o pasas.
- 2 tazas de trigo atómico
- 1 vaso de yogurt
- 2 tazas de quinua o kiwicha

Relación de frutas naturales

- Trozos de coco fresco, pera, uva o ciruelas.
- Cítricos como naranjas, mandarina o granadilla.
- Plátanos o manzanas.
- Higos, durazno, melón, frutos secos

Relación de refrescos naturales (deben tener poca cantidad de azúcar)

- Refresco de piña o maracuyá.
- Refresco de naranja.
- Chicha, limonada o infusiones”.³²

Combinaciones sugeridas para la realización de la lonchera preescolar.

Los modelos de loncheras deben ser variadas, aquí se brindan diversos modelos:

Lonchera 1

- Pan de molde con pollo desmenuzado
- Manzana 1 pequeña
- Naranjada 1 vaso

Lonchera 2

- Pan de yema con atún (30gr) – 1 unidad
- Mandarina 1 pequeña
- Naranjada 1 vaso

Lonchera 3

- Pollo con piña 1 unidad
- Granadilla 1 unidad chica
- Cebada 1 vaso

Lonchera 4

- 2 tostadas
- Uva ¼ de taza
- Yogurt 1 vaso

Lonchera 5

- Tostadas con mermelada – 2 unidades
- Tuna ¼ taza
- Yogurt frutado 1 vaso. ³³

Norma técnica de Promoción de la salud y nutrición saludable

“El Ministerio de Salud en sus últimos estudios presento resultados alarmantes en cuanto a la desnutrición, no solo en niños, también en gestantes y lactantes. Especialmente en las zonas rurales, altoandinas y lejanas de las comunidades en la selva peruana. Existen problemas en cuanto a la obesidad y sobrepeso, donde un 34% de las mujeres presentan sobrepeso y las mujeres adultas tienen un 13% de obesidad.

Se implementó el término seguridad alimenticia para favorecer la ingesta de alimentos adecuados y con contenidos suficientes en cuanto a carbohidratos, alimentos energéticos, grasas, fibra, vitaminas y minerales.

La Promoción de la Alimentación y Nutrición Saludable, debe de asegurar una correcta alimentación, llevando de la mano los hábitos alimenticios, en donde se debe primar los alimentos adecuados para la edad del individuo, es necesario tener en cuenta los alimentos propios de la región que se intervenga, además los profesionales de la salud son los principales actores en la promoción de alimentación saludable, no solo en los establecimientos de salud, sino también en la sociedad y en especial en las casas, brindando información adecuada a todos los miembros de la familia, por otro lado los controles del peso y la talla es fundamental para identificar problemas en relación al peso de los individuos”.³⁴

Intervenciones de enfermería en la elaboración de las loncheras y alimentación en el preescolar.

“El profesional de enfermería es un actor fundamental en la elaboración de las loncheras saludables y del fomento de una alimentación adecuada en la etapa preescolar, para ello debe hacer uso de diversas técnicas y metodologías que sean adecuadas para la población a intervenir.

Los avances tecnológicos a nivel mundial hacen que la enfermera se adapte a estos cambios y realice actividades innovadoras en la consecución de la salud, especialmente en la etapa infantil, para asegurar un crecimiento y desarrollo óptimo, logrando que puedan enfrentar los retos de la vida cotidiana.

Por ende, las actividades fundamentales a nivel primario son la educación y actualización de conocimientos a los individuos en general, por ello debe de tener en cuenta diversos aspectos para poder brindar educación adecuada, en primer lugar, se debe dominar el tema a enseñar, logrando

responder todas las inquietudes de los individuos a educar, generando confianza y seguridad en las personas.

Por otro lado, identificar el nivel educativo de los participantes, ya que los términos utilizados durante las sesiones educativas deben de ser acordes con el entendimiento de los participantes. Además, conocer sus creencias y costumbres para no herir susceptibilidades, y poder brindar conocimientos de acuerdo a sus creencias.

Es primordial que brinde cambios en las conductas favorecedoras de salud como cambios en los pensamientos erróneas en cuanto a la alimentación y en este caso la preparación de la lonchera, por lo que se debe de brindar conocimientos sobre los beneficios que tiene una correcta preparación de las loncheras, los alientos que se deben de brindar en un lonchera de acuerdo a la edad y tipos de actividades que realizan sus hijos, es vital hacer comprender a las madres o cuidadores que los alimentos envasados por más que sean fáciles para usaren la preparación no son adecuados para el niño preescolar”.²⁵

Rol de la enfermera en la atención primaria de la salud.

“El profesional de enfermería es un ente primordial en las acciones realizadas dentro del primer nivel de atención, ya que brinda conocimiento e identifica los riesgos en la salud de los integrantes de la comunidad. Dentro de las responsabilidades y acciones que cumple el profesional de enfermería en el primer nivel de atención se derivan:

- Promover que el individuo pueda practicar actividades de autocuidado de forma óptima, siendo responsable su estado de salud.
- Fomentar una mejora en la realización de actividades favorecedoras de salud.
- Enseñar a los miembros de la familia a realizar un cuidado adecuado a partir de las limitaciones del individuo.

- Brindar información sobre los cuidados que deben de tener en todos los aspectos, alimentación, aseo o eliminación, para garantizar la seguridad en su salud.
- Brindar apoyo emocional en situaciones de duelo”.³⁵

TEORÍAS DE ENFERMERÍA RELACIONADAS CON LA INVESTIGACIÓN

“DOROTY JOHNSON. “MODELO DE SISTEMAS CONDUCTUALES”.

“Para Johnson la persona es considerada como un todo, un sistema lleno de conductas que pueden ser adecuadas o no y que pueden ser además moldeadas o modificadas, con la finalidad de mantener o recuperar la salud en general.

Además, menciona que se presenta subsistemas, que mantienen requisitos como el estructural, el cual se encarga de mantener metas o predisposición a cambiar las conductas dañinas y el funcional que se relaciona netamente al entorno como la adopción de conductas o comportamientos inadecuados que pueden copiados del entorno o familia.

Por otro lado fomenta la consecución de 7 aspectos fundamentales que deben de ser adecuados, dentro de ellos se expresa la alimentación, que debe ser adecuada para la edad que se tenga, en el caso de los preescolares es fundamental por el tipo de vida que realizan, la dependencia, si bien es cierto las madres deben de fomentarla en los niños hasta cierto punto, porque ellos solos no lo pueden realizar, la eliminación y sus cuidados posteriores como el lavado de manos, la afiliación o cariño hacia lo que se hace o más a fin en el momento de alimentarse, la agresividad para mantener un hábito alimenticio adecuado y la realización para poder identificar los tipos de alimentos que se brindan y poder reconocer si son o no adecuados para él o ella.

Para Johnson la enfermera cumple un rol modulador o modificador de conductas inadecuadas, es capaz de regular las conductas y mejorarlas a través de la educación.

Las conductas o comportamientos que las madres o cuidadores tienen la función de mantener una alimentación y preparación de loncheras adecuadas para los niños, ya que estos dependen de sus padres o cuidadores, es necesario que el profesional de enfermería brinde educación y proporcione conocimientos adecuados sobre una práctica adecuada de alimentación en los niños. ³⁶

NOLA PENDER: PROMOCIÓN DE LA SALUD

“La Teoría de Nola Pender tiene su base en la modificación de conocimientos inadecuados y el fomento de actitudes y conductas favorecedoras de salud, esta teorista identifica en el individuo a un ser con conocimientos y creencias que de no ser adecuadas favorecen la presencia de enfermedades. Este modelo se utiliza para identificar conductas inadecuadas, especialmente en la alimentación de los niños e etapa preescolar, una vez identificados los problemas potenciales y reales, se debe de realizar actividades para modificarlos o cambiarlos, logrando una mejora en el comportamiento y por ende en la conducta relacionada a la preparación de las loncheras saludables.

Para ello es fundamental planificar actividades en la mejora de conocimientos y conductas que sean favorables para mantener recuperar el estado de salud general de los individuos, en este caso de los niños, a través de actividades como el control del peso y talla”. ³⁷

TEORIA TRANSCULTURAL DE MADELEINE LEININGER

La teoría transcultural hace énfasis en la atención del profesional de enfermería, que se encuentra orientado en satisfacer las necesidades de los pacientes o personas pero respetando sus costumbres y creencias; cada individuo es único y tiene como arraigo sus creencias y costumbres

que fueron implantadas por sus antepasados, situación que es necesaria conocer y respetar por el profesional de enfermería a la hora de planificar actividades de promoción o prevención, así como de recuperación, en donde no se puede realizar actividades que afecten las creencias de las personas, ya que puede existir un conflicto y posterior negativa por parte de las personas.

Todo conocimiento nuevo debe ser proporcionado luego de conocer las costumbres, pensamientos o ideales de las personas, para poder identificar las necesidades y las posibles soluciones sin afectar su integridad como ser humano.³⁸

II. c. HIPÓTESIS:

HIPOTESIS NULA (H_0)

La intervención educativa en la preparación de lonchera saludables según importancia de la lonchera saludable, importancia de los grupos de alimentos y preparación de alimentos no es efectiva en el incremento de conocimientos en madres de niños preescolares de la I.E. Olinda Maldonado Llosa, San Joaquín Ica abril - mayo 2018.

HIPOTESIS ALTERNA (H_1)

La intervención educativa en la preparación de lonchera saludables según importancia de la lonchera saludable, importancia de los grupos de alimentos y preparación de alimentos es efectiva en el incremento de conocimientos en madres de niños preescolares de la I.E. Olinda Maldonado Llosa, San Joaquín Ica abril - mayo 2018.

II. d. IDENTIFICACIÓN DE VARIABLES:

- V1: Conocimiento de las madres sobre preparación de la lonchera saludable

II.e. DEFINICIÓN OPERACIONAL DE TERMINOS:

Efectividad de la sesión educativa aprendiendo a preparar loncheras nutritivas

Para identificar la efectividad de las sesiones educativas es necesario realizar la valoración de los conocimientos de las madres con respecto a la preparación de las loncheras saludables, antes y después de realizar la intervención educativa.

Conocimiento:

Está definido como los datos o información que el individuo internaliza a través de experiencias previas, que pueden ser enseñadas o aprendidas con la observación propia.

Conocimientos de las madres sobre la lonchera:

Esta orientado a la información que las madres presentan en cuanto a la importancia de las loncheras, los alimentos que deben contener y la presentación que deben de tener para que su niño pueda consumirla de mejor manera.

Etapas preescolar:

Esta etapa comprendida entre los 3 y 5 años, en donde el niño se prepara para asumir las responsabilidades de la etapa escolar y en donde inicia su interrelación con otros individuos, el aprendizaje y el inicio de actividades físicas más fuertes.

Lonchera saludable

Es aquella que contiene alimentos adecuados para la edad del niño, de acuerdo a sus requerimientos nutricionales, siendo balanceada y variada, además de tener buena presentación y limpieza.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

III.a. TIPO DE ESTUDIO:

El método utilizado es el método científico, siendo un estudio de tipo descriptivo, el enfoque de la investigación es de tipo cuantitativo, con un diseño cuasi experimental. Los datos serán presentados en frecuencias y porcentajes, además fue longitudinal ya que la aplicación del instrumento y evaluación de los conocimientos de las madres se realizaron en diversos momentos dentro del tiempo de duración del estudio, fue prospectivo porque los datos fueron recopilados desde el momento de inicio del estudio en adelante.

III.b. ÁREA DE ESTUDIO:

La Institución educativa “Olinda Maldonado Llosa”. Se encuentra ubicado Geográficamente en la urbanización San Joaquín s/n en el distrito de Ica. Constituido por 03 docentes y 03 aulas. En cada aula hay 22 niños en promedio haciendo un total de 66 alumnos, de 3 a 5 años. Límites geográficos: Al sur: limita con la panadería, al norte con la I.E. Privada Niño Jesús

III.c. POBLACIÓN Y MUESTRA:

POBLACION: La población estuvo conformada por 38 madres de familia de niños y niñas que asisten a la institución educativa.

MUESTRA: La muestra fue obtenida por un muestreo no probabilístico, el cual conto con criterios que fueron necesarios para su selección, finalmente fueron 20 madres.

- **CRITERIOS DE INCLUSIÓN**

- Madres de niños preescolares que aceptan participar voluntariamente en el estudio.
- Madres que asisten a las sesiones educativas

- **CRITERIOS DE EXCLUSIÓN**

- Madres que no deseen participar voluntariamente en el estudio.
- Madres que no asistan a las sesiones educativas

III.d. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS:

Para el estudio se utilizó como técnica de recolección de datos la encuesta, el cual tuvo como instrumento un cuestionado, realizado por la investigadora para ser aplicado como pre test y post test, para su aplicación se realizó un primer momento donde se aplicó el pre test, posteriormente se realizó una sesión educativa a las madres, luego de ello se realizó el post test, la aplicación se realizó con un tiempo prudencial entre sesiones.

III.e. DISEÑO DE RECOLECCIÓN DE DATOS:

Para iniciar la recolección de los datos a través de la aplicación del instrumento se presentó el proyecto de tesis a la directora de la institución educativa, donde se plantearon los objetivos y propósito del estudio. Para la recolección de datos se realizó coordinaciones con la directora de la Institución Educativa y las profesoras responsables de los años de estudio, quienes sirvieron de nexo con los objetos de estudio. A la hora de la aplicación de los instrumentos se realizó una presentación a las madres a quienes se les explico el porqué del estudio, además de hacer énfasis que el instrumento es anónimo y confidencial. Para los cuales se tuvieron los principios bioéticos de justicia, beneficencia y autonomía.

III.f. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE RESULTADOS:

Luego de haber recolectado los datos, estos fueron procesados previa elaboración de las tablas de códigos y tabla matriz siendo procesada en la computadora en el programa de Microsoft Excel, a fin de presentar los datos en cuadros y gráficos para su análisis e interpretación.

El procesamiento de datos se realizó mediante el sistema computarizado; teniendo los siguientes pasos:

- a. Control de calidad.
- b. Elaboración de matriz para generar la base de datos.
- c. Codificación de los ítems de cada variable.
- d. Procesamiento de los datos en Microsoft Excel.
- e. Finalmente se procedió a la presentación de los resultados.

Los valores se obtuvieron a través de una sumatoria simple para la variable. Ambos procedimientos se realizaron para el pre y postest con el fin de verificar la eficacia de la intervención.

GENERALIDADES

Adecuado : 9 – 16 puntos

Inadecuado : 0 – 8 puntos

IMPORTANCIA

Adecuado : 7 – 12 puntos

Inadecuado : 0 – 6 puntos

BENEFICIOS

Adecuado : 6 – 10 puntos

Inadecuado : 0 – 5 puntos

PREPARACIÓN DE LA LONCHERA

Adecuado : 10 – 18 puntos

Inadecuado : 0 – 9 puntos

REQUERIMIENTOS

Adecuado : 9 – 16 puntos

Inadecuado : 0 – 8 puntos

GLOBAL

Adecuado : 37 – 72 puntos

Inadecuado : 0 – 36 puntos

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

IV. a. RESULTADOS:

TABLA 1

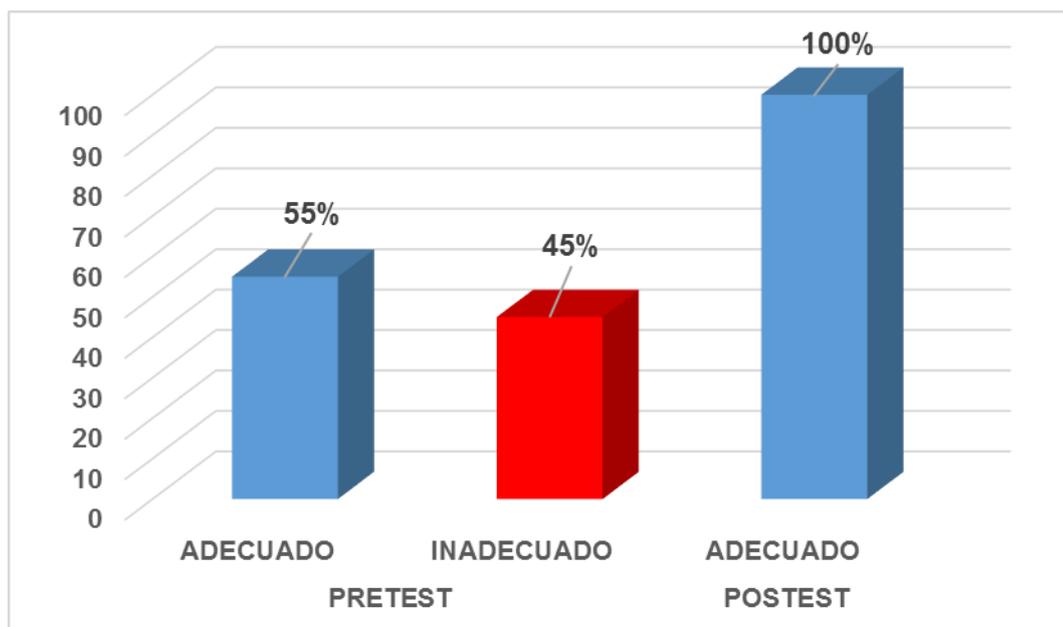
**DATOS GENERALES DE LAS MADRES DE NIÑOS PREESCOLARES
DE LA I.E. OLINDA MALDONADO LLOSA SAN JOAQUÍN ICA
ABRIL – MAYO 2018**

DATOS GENERALES	CARACTERÍSTICAS	Fr	%
EDAD	De 18 a 23 años	4	20
	De 24 a 29 años	6	30
	De 30 a 36 años	7	35
	De 37 a más años	3	15
GRADO DE INSTRUCCIÓN	Sin instrucción	1	5
	Primaria	5	25
	Secundaria	9	45
	Superior	5	25
PROCEDENCIA	Costa	12	60
	Sierra	6	30
	Selva	2	10
		20	100

En los datos generales se encontró que el 35%(7) tuvo de 30 a 36 años, el 30%(6) tuvo de 24 a 29 años, el 45%(9) tuvo secundaria, el 25%(5) tuvo primaria y superior mientras que sólo el 5%(1) no presentó ningún grado de instrucción, el 60%(12) eran de la costa, el 30%(6) eran de la sierra y sólo el 10%(2) eran de la selva.

GRÁFICO N° 1

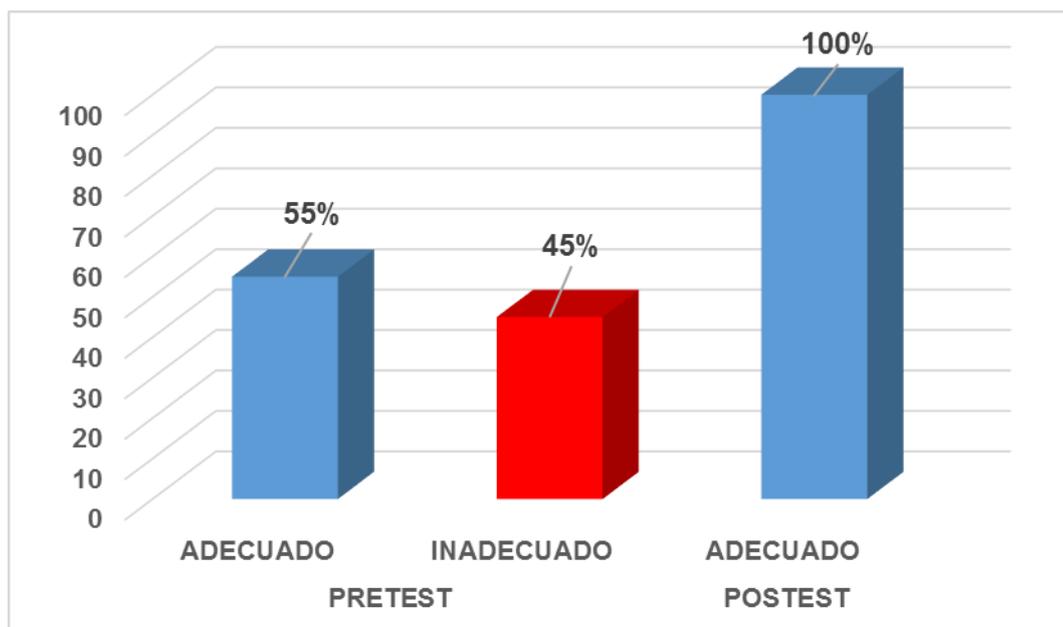
INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN EL CONOCIMIENTO DE LA PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES, SEGÚN GENERALIDADES EN EL PRE Y POSTEST EN MADRES DE NIÑOS PREESCOLARES DE LA I.E. OLINDA MALDONADO LLOSA SAN JOAQUÍN ICA ABRIL – MAYO 2018



En el análisis de los conocimientos con respecto a las generalidades en el pretest el 55%(11) tuvo conocimientos adecuados y el 45%(9) tuvieron conocimientos inadecuados, después de la aplicación de la intervención, el 100%(20) de madres presentaron conocimientos adecuados.

GRÁFICO N° 2

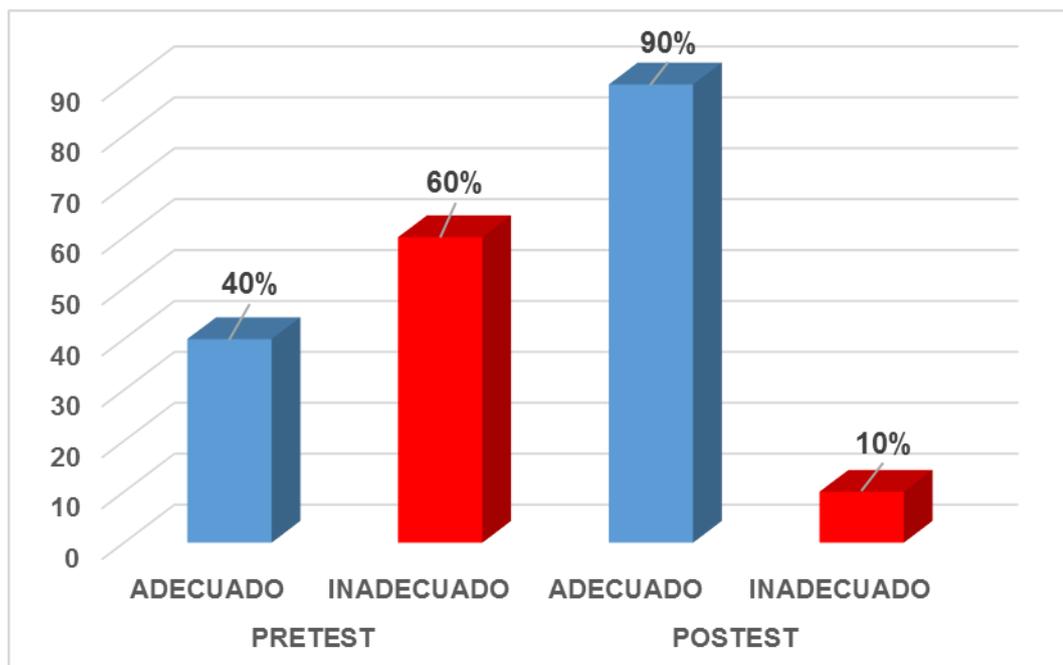
INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN EL CONOCIMIENTO DE LA PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES, SEGÚN IMPORTANCIA EN EL PRE Y POSTEST EN MADRES DE NIÑOS PREESCOLARES DE LA I.E. OLINDA MALDONADO LLOSA SAN JOAQUÍN ICA ABRIL – MAYO 2018



En la comparación de los conocimientos según dimensión importancia en el pretest, el 55%(11) fueron adecuados y el 45%(9) fueron inadecuados y después de la intervención educativa el 100%(20) fue adecuado.

GRÁFICO N° 3

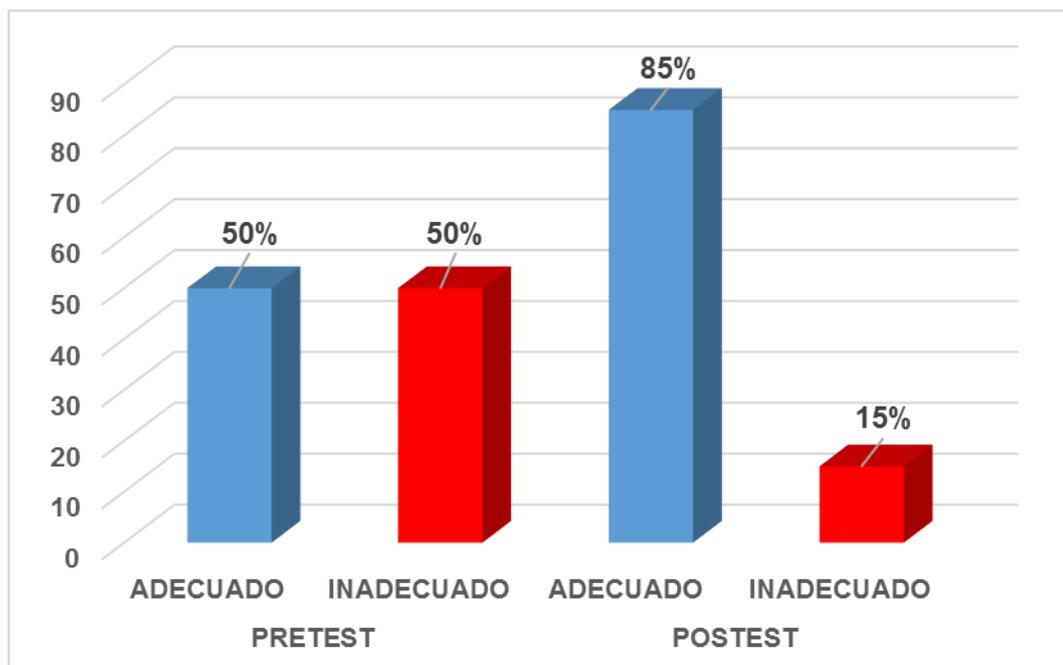
**INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN EL CONOCIMIENTO DE LA
PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES, SEGÚN
BENEFICIOS EN EL PRE Y POSTEST EN MADRES DE
NIÑOS PREESCOLARES DE LA I.E. OLINDA
MALDONADO LLOSA SAN JOAQUÍN ICA
ABRIL – MAYO 2018**



Con respecto al análisis de los conocimientos según dimensión beneficios en el pretest el 60%(12) fue inadecuado y el 40%(8) fue adecuado, después de la aplicación de la intervención educativa, el 90%(18) presentaron conocimientos altos y solo el 10%(2) fueron inadecuados.

GRÁFICO N° 4

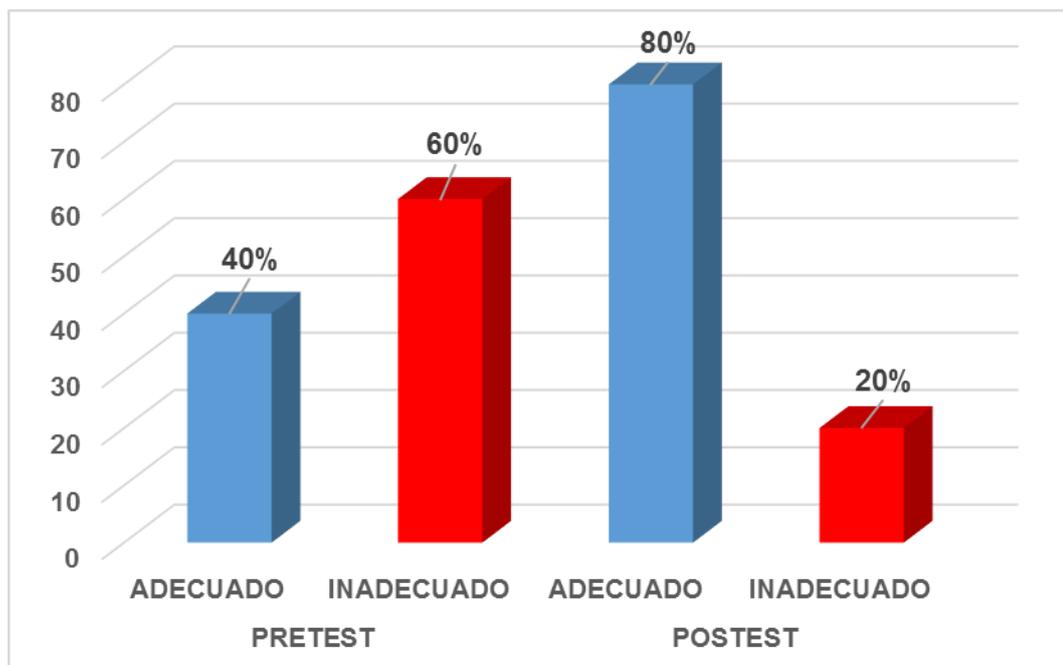
**INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN EL CONOCIMIENTO DE LA
PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES, SEGÚN
PREPARACIÓN EN EL PRE Y POSTEST EN MADRES
DE NIÑOS PREESCOLARES DE LA I.E. OLINDA
MALDONADO LLOSA SAN JOAQUÍN ICA
ABRIL – MAYO 2018**



En el análisis correspondiente al conocimiento según dimensión preparación en el pretest, existió una igualdad en los conocimientos adecuados e inadecuados con un 50%(10), en el posttest se encontró que el 85%(17) tuvieron conocimientos adecuados y el 15%(3) fueron inadecuados.

GRÁFICO N° 5

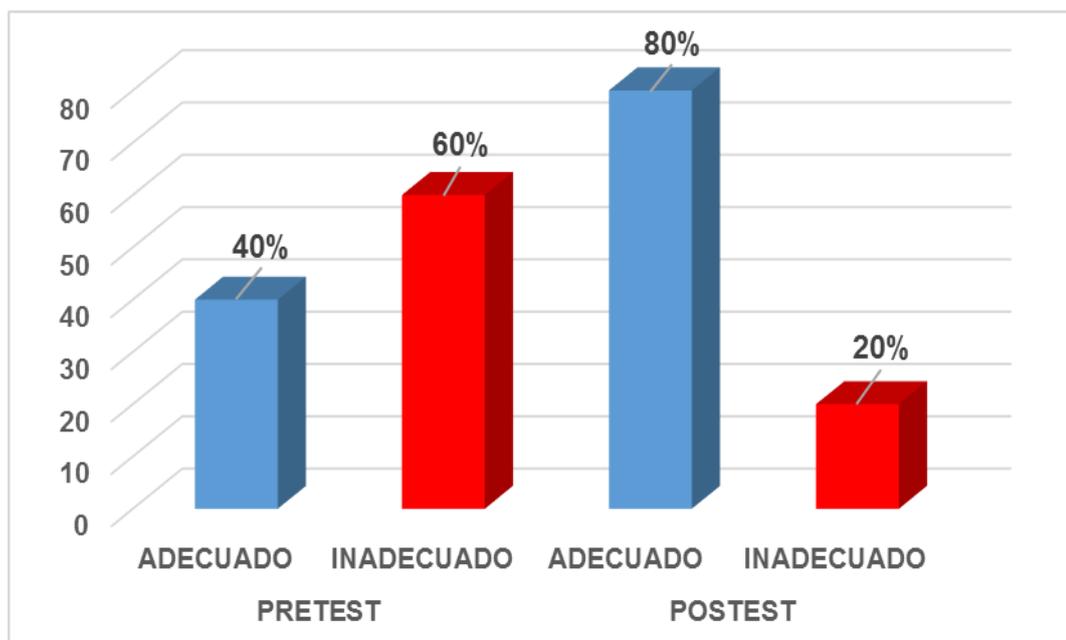
INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN EL CONOCIMIENTO DE LA PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES, SEGÚN REQUERIMIENTOS EN EL PRE Y POSTEST EN MADRES DE NIÑOS PREESCOLARES DE LA I.E. OLINDA MALDONADO LLOSA SAN JOAQUÍN ICA ABRIL – MAYO 2018



Con respecto a los conocimientos según dimensión requerimiento en el pretest, el 60%(12) fueron inadecuados y el 40%(8) fueron adecuados, en el posttest se encontró que el 80%(16) fue adecuado y el 20%(4) fue inadecuado.

GRÁFICO N° 6

INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN EL CONOCIMIENTO GLOBAL DE LA PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES, EN EL PRE Y POSTEST EN MADRES DE NIÑOS PREESCOLARES DE LA I.E. OLINDA MALDONADO LLOSA SAN JOAQUÍN ICA ABRIL – MAYO 2018



Con respecto a los conocimientos sobre preparación de la lonchera en las madres en el pretest, el 60%(12) fueron inadecuados y el 40%(8) fueron adecuados, en el postest se encontró que el 80%(16) fue adecuado y el 20%(4) fue inadecuado.

V. b. DISCUSIÓN:

En la **tabla 1** se encontró que el 35% tuvo de 30 a 36 años, el 30% tuvo de 24 a 29 años, el 45% tuvo secundaria, el 25% tuvo primaria y superior mientras que solo el 5% no presento ningún grado de instrucción, el 60% eran de la costa, el 30% eran de la sierra y solo el 10% eran de la selva. Según Becerra K, Russian O, López R. ¹³ el 69% fueron mamás y 31% papas, las edades promedio fue de 28 años, estudios superiores un 39%, el 48% estudios secundarios y estudios básicos el 13%. Los resultados analizados con respecto a los datos generales coinciden parcialmente con los encontrados, se evidencia que la mayoría de madres tienen más de 30 años, por ende representa algún grado de experiencia en el cuidado de los niños, pero no se evidencio en los resultados del instrumento, por otro lado el grado de instrucción es importante en la valoración de los conocimientos, se encontró que la mayoría tiene entre secundaria y primaria, esto puede significar un problema a la hora de entender la importancia y tipos de alimentos que deben recibir los niños a esta edad, la mayoría de la costa por lo que las costumbres como el consumo de snacks, grasas saturadas y alimentos artificiales es un problema. Se debe hacer énfasis en la educación de las madres en relación al aporte nutricional de los alimentos.

En el **gráfico 1** con respecto al análisis de los conocimientos con respecto a las generalidades en el pretest el 55% tuvo conocimientos adecuados y el 45% tuvieron conocimientos inadecuados, después de la aplicación de la intervención, el 100% de madres presentaron conocimientos adecuados. Según Cordero R, Guaman J. ¹² el 53% de la población no conoce lo que es la lonchera escolar. Según Palomino Y. ¹⁶ obtuvo que el 57.5% desconocen lo que es una lonchera escolar. Los resultados coinciden parcialmente con los hallados en la investigación, por lo que se hace primordial que se realicen intervenciones educativas en la población, ya que después de ella en la investigación se encontró que existe una efectividad alta en la mejora de los conocimientos sobre las generalidades y definiciones de la lonchera escolar.

En el **gráfico 2** en la comparación de los conocimientos según dimensión importancia en el pretest, el 55% fueron adecuados y el 45% fueron inadecuados y después de la intervención educativa el 100% fue adecuado. Según Cordero R, Guaman J. ¹² el 79% no conoce la función de los alimentos energéticos; el 86% no conoce sobre la función de los alimentos constructores; el 86% no conoce la función de los alimentos reguladores; el 76% conoce la función de los líquidos en el cuerpo humano. Con respecto al análisis se contraponen a lo hallado en la investigación ya que las madres conocen de forma adecuada la importancia de las funciones que cumplen los alimentos y por ende lo imperante que se hace realizar una buena preparación de la lonchera escolar, ya que estos servirán para brindar mejor rendimiento en la escuela, repone las energías de los niños y complementa la alimentación, además se evidenció que las intervenciones educativas mejoran el conocimiento y la conciencia de las madres en la preparación de las loncheras.

En el **gráfico 3** con respecto al análisis de los conocimientos según dimensión beneficios en el pretest el 60% fue inadecuado y el 40% fue adecuado, después de la aplicación de la intervención educativa, el 90% presentaron conocimientos altos y solo el 10% fueron inadecuados. Según Cordero R, Guaman J. ¹² el 63% no conoce los beneficios de la lonchera escolar. Según Garibay L. ¹⁵ en la dimensión beneficios de la lonchera el 52.3% presentó un nivel adecuado. En los resultados se encontró una similitud en lo concerniente al desconocimiento del beneficio de una correcta preparación de la lonchera escolar, por lo que es fundamental hacer énfasis en los conocimientos de las madres ya que si no se conoce los beneficios, las madres pueden obviar los conocimientos hacia su preparación, es preponderante mejorar la preparación de la lonchera por su importancia en mejorar sus hábitos a futuro, prevenir enfermedades y proporcionar mejores capacidades en la atención durante las horas de clases.

En el **gráfico 4** con respecto al análisis del conocimiento según dimensión preparación en el pretest, existió una igualdad en los conocimientos adecuados e inadecuados con un 50%, en el posttest se encontró que el 85% tuvieron conocimientos adecuados y el 15% fueron inadecuados. Según Cordero R, Guaman J. ¹² el 82% no conoce sobre los componentes que deben tener las loncheras escolares. Según Chunga C. ¹³ el 54% demostraron un nivel de conocimiento bajo sobre la preparación de la lonchera saludable, solo un 22% evidencio un nivel alto de conocimientos. Luego de la participación en la intervención educativa, se obtuvo que el 84% de madres demostraron un nivel de conocimientos altos. Según Garibay L. ¹⁵ el 73.5% presentaron un nivel de conocimiento inadecuado con respecto a la preparación de la lonchera escolar. Según Palomino Y. ¹⁶ obtuvo que el 70% desconoce lo relacionado a la preparación de la lonchera, el 66.3% desconoce los tipos de alimentos que debe contar la lonchera escolar, el 50% desconoce lo referente a la higiene que debe tener para elaborar la lonchera. Los datos coinciden en ambos aspectos ya que los conocimientos antes de la aplicación de la intervención educativa fueron inadecuados y luego de la intervención fueron adecuados o altos, por lo que se puede concluir que es importante la intervención educativa ya que mejora los conocimientos sobre la preparación de la lonchera, desde la limpieza e higiene hasta su composición.

En el **gráfico 5** con respecto a los conocimientos según dimensión requerimiento en el pretest, el 60% fueron inadecuados y el 40% fueron adecuados, en el posttest se encontró que el 80% fue adecuado y el 20% fue inadecuado. Según Carrizales L. ¹⁸ en la preparación de loncheras saludables, el 60% realizaron prácticas inadecuadas y el 40% adecuadas. Los resultados coinciden en la valoración de los conocimientos y en las investigaciones analizadas se demuestra que los conocimientos antes de las intervenciones fueron inadecuados y posterior a la intervención fueron adecuados, ya que identificaron los alimentos que debe contener la lonchera según sus funciones o requerimientos, mencionaron que la

presencia de leche, carbohidratos, proteínas y vitaminas eran importantes para el niños, por lo que se recomienda realizar de forma continua intervenciones educativas en las madres de los niños preescolares.

En el **gráfico 6** con respecto a los conocimientos sobre preparación de la lonchera en las madres en el pretest, el 60% fueron inadecuados y el 40% fueron adecuados, en el posttest se encontró que el 80% fue adecuado y el 20% fue inadecuado. Resultados similares encontró en su estudio Reyes S. ¹⁷ Donde del total de madres antes de la intervención educativa el 30%(8) tenían conocimientos y prácticas adecuadas sobre tipos de alimentos y preparación de la lonchera, luego de la intervención educativa esto mejoro notablemente, presenta un 70%(19) de conocimientos adecuados en los conocimientos y prácticas de los tipos de alimentos y loncheras saludables. Según Chunga C. ¹⁴ el 54% demostraron un nivel de conocimiento bajo sobre la preparación de la lonchera saludable, solo un 22% evidencio un nivel alto de conocimientos. Luego de la participación en la intervención educativa, se obtuvo que el 84% de madres demostraron un nivel de conocimientos altos. El antecedente analizado coincide con los resultados hallados en la investigación, donde se demuestra que las madres presentan conocimientos inadecuados con respecto a la preparación de la lonchera escolar y que luego de una intervención educativa se aprecia una mejora importante en sus conocimientos acerca de la preparación, es primordial que esta metodología deba ser realizada con frecuencia en la totalidad de madres que acudan a las instituciones educativas ya que van a mejorar la preparación de la lonchera y por ende una mejora en el estado nutricional de los niños.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

V.a. CONCLUSIONES:

1. La intervención educativa en la preparación de lonchera saludables según importancia de la lonchera saludable, importancia de los grupos de alimentos y preparación de alimentos en el pretest es inadecuada y en el postest es adecuada, siendo efectiva en el incremento de conocimientos en madres de niños preescolares. **Por lo que se acepta la hipótesis planteada para la investigación.**
2. Los conocimientos la preparación de lonchera saludables según importancia de la lonchera saludable, importancia de los grupos de alimentos y preparación de alimentos en el pretest es inadecuada y en el postest es adecuada. **Por lo que se acepta la hipótesis planteada para la variable.**

V. b. RECOMENDACIONES:

- Se recomienda a las autoridades de la I.E. Olinda Maldonado Llosa de San Joaquín que se planteen estrategias de mejoras en la elaboración de la lonchera escolar en los niños a través de coordinaciones con los responsables del quiosco de la institución para propiciar la venta alimentos saludables, además de realizar reuniones con los padres de familia para brindar educación en coordinación con profesionales de la salud y nutricionistas con la finalidad de que puedan elaborar loncheras saludables en sus hogares y a un costo bajo.
- Se recomienda al profesional de enfermería y a las docentes realizar una evaluación continua en los conocimientos que presentan las madres en relación a la preparación de las loncheras escolares, para identificar los problemas existentes en relación a sus conocimientos para implementar estrategias educativas dentro de la institución educativa con profesionales de enfermería y nutrición, logrando una sensibilización y participación activa de las madres, esto mejorará los conocimientos de las madres y además será fundamental para mejorar los hábitos alimenticios en los niños, así como se estado nutricional. Por otro lado, el control de crecimiento y desarrollo de los niños darán una visión más clara sobre su estado nutricional y de sus necesidades alimenticias, donde se deba reforzar la nutrición. A demás implementar nuevas intervenciones educativas en la totalidad de las madres como parte de las acciones que la institución educativa requiere para la matrícula de los estudiantes, así como se solicita la tarjeta de control de crecimiento y desarrollo con la totalidad de sus vacunas, es primordial que se realice con la verificación de los contenidos de las loncheras escolares. Finalmente, a las madres se recomiendan buscar información y consejería en el profesional de salud para mejorar los conocimientos y por ende la práctica de una correcta lonchera escolar con la finalidad de mejorar el estado nutricional de sus hijos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Packard L. Nutrición para el niño en edad preescolar. [En línea]. Estados Unidos. 2016. [Fecha de acceso el 25 de marzo del 2018]. Disponible en: <https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=preschooler-nutrition-90-P05382>
2. Moreno J, Galiano M. Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente. [En línea]. Madrid. 2015. [Fecha de acceso el 20 de febrero del 2018]. Disponible en: <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2015-05/alimentacion-del-nino-preescolar-escolar-y-del-adolescente/>
3. Ministerio de Salud. Política Nacional de Alimentación y Nutrición. Chile. 2018. [Fecha de acceso el 10 de febrero del 2018]. Disponible en: http://www.bibliotecaminsal.cl/wp/wp-content/uploads/2018/01/BVS_POL%C3%8DTICA-DE-ALIMENTACI%C3%93N-Y-NUTRICI%C3%93N.pdf
4. Serafín P. Alimentación preescolar saludable: Hábitos saludables para crecer y aprender con salud. Asunción. 2016. [Fecha de acceso el 12 de febrero del 2018]. Disponible en: <http://www.fao.org/docrep/field/009/as234s/as234s.pdf>
5. Rodríguez F, García P. Hábitos alimentarios y estado nutricional antropométrico en preescolares de la Parroquia Sucre del Distrito Capital de la República Bolivariana de Venezuela. Rev. Antropo. Vol. 35. Venezuela. 2016. [Fecha de acceso el 12 de febrero del 2018]. Disponible en: <http://www.didac.ehu.es/antropo/35/35-05/Rodriguez.pdf>
6. Cano M, Oyarzun T, Leyton F, Sepúlveda C. Relación entre estado nutricional, nivel de actividad física y desarrollo psicomotor en preescolares. Nutr Hosp. Vol. 30. N° 6. Chile. 2014. [Fecha de acceso el 14 de febrero del 2018]. Disponible en: <http://www.aulamedica.es/nh/pdf/7781.pdf>

7. Paredes D. Estado nutricional de niños preescolares beneficiarios del Programa Nacional de Alimentación Qali Warma de la Institución Educativa N° 275 Llavini. Puno. 2016. [Fecha de acceso el 14 de febrero del 2018]. Disponible en: <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/4547>
8. Ministerio de Salud. Nutrición por etapas de vida: Alimentación del preescolar de 3 a 5 años. Lima. 2015. [Fecha de acceso el 15 de febrero del 2018]. Disponible en: <http://www.minsa.gob.pe/portada/especiales/2015/nutricion/archivos/ALIMENTACION-ESCOLAR3A5ANOS.pdf>
9. Zavala J. Loncheras saludables: refrigerios ideales para estudiantes de inicial y primaria. [Artículo del Diario Correo del 13 de agosto del 2017]. Lima. 2017. [Fecha de acceso el 25 de marzo del 2018]. Disponible en: <https://diariocorreo.pe/salud/loncheras-saludables-modelos-de-refrigerio-para-inicial-y-primaria-805261/>
10. Colquehuanca Z. Conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en madres con niños de 4 a 5 años de educación inicial de la Institución Adventista Túpac Amaru y la Institución Educativa N° 305. Juliaca. 2014. [En línea]. [Fecha de acceso el 13 de febrero del 2018]. Disponible en: http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/225/Zenaida_Tesis_bachiller_2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y
11. Mina Y. Estado biopsicosocial y practica de hábitos alimentarios en escolares del primer grado de primaria de la I.E. Micaela Bastidas Puyucawa La Tinguíña Ica noviembre 2015. [Tesis para optar la licenciatura de enfermería]. Ica. 2015. [En línea]. [Fecha de acceso el 20 de diciembre del 2017]. Disponible en: <http://repositorio.upsjb.edu.pe/bitstream/handle/upsjb/1308/T-TPLE-Yudy%20Esbelida%20Mina%20Tornero.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
12. Cordero R, Guamán J. Evaluación del conocimiento y practicas sobre lonchera escolar que poseen los padres y7o cuidadores de preescolar de Inicial 1 y 2 de la escuela de educación básica Isabel Herrera de

- Velásquez de la ciudad de Milagro. [Tesis para optar la licenciatura en nutrición]. Ecuador. 2016. [Acceso el 20 de febrero del 2018]. Disponible en: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/7035/1/T-UCSG-PRE-MED-NUTRI-176.pdf>
13. Becerra K, Russian O, López R. Asociación entre el nivel de conocimiento y prácticas de progenitores sobre alimentación infantil y el estado nutricional de preescolares, Caracas. [Artículo de investigación]. Revista FELSOCEM. Vol. 23. N°. 2. [En línea]. Venezuela. 2015. [Fecha de acceso el 28 de febrero del 2018]. Disponible en: <file:///C:/Users/ADMIN/Downloads/1224-Texto%20del%20art%C3%ADculo-3188-1-10-20190125.pdf>
14. 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 N° 1447 San José – La Unión, Marzo – Abril 2017. [Tesis para optar el grado de licenciado en enfermería]. Ecuador. 2013. [Acceso el 22 de febrero del 2018]. Disponible en: <http://repositorio.unp.edu.pe/bitstream/handle/UNP/1012/Med-Chu-Tum-17.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
15. Garibay L. Conocimientos de las madres sobre preparación de loncheras escolares de niños en edad preescolar en el PRONOEI Aldeas Infantiles, San Juan de Lurigancho. [Tesis para optar el grado de licenciado en enfermería]. Lima. 2017. [Acceso el 22 de febrero del 2018]. Disponible en: <http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/7768/TESIS-%202017%20Garibay%20Gonzales%20Magoni.pdf?sequence=1>
16. Palomino Y. Conocimientos sobre la preparación de loncheras preescolares de madres del nivel inicial de la Institución Educativa Inicial N° 003 Laurita Vicuña Pino. [Tesis para optar el grado de licenciado en enfermería]. Huánuco. 2016. [Acceso el 22 de febrero del 2018]. Disponible en:

http://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/681/T047_73594973_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y

17. Reyes S. Efectividad de una intervención educativa en el mejoramiento de los conocimientos y prácticas sobre la preparación de la lonchera que tienen las madres de preescolares en una Institución Educativa Privada en Santa Anita. [Tesis para optar el grado de licenciado en enfermería]. Lima. 2016. [Acceso el 22 de febrero del 2018]. Disponible en: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/4168/Reyes_os.pdf?sequence=1&isAllowed=y
18. Carrizales L. Estado nutricional del preescolar y prácticas en la preparación de la lonchera escolar por las madres de la Institución educativa inicial N° 152 Rio Grande Palpa Junio 2016. [Tesis para optar la licenciatura en enfermería]. Ica. 2016. Biblioteca de la Universidad Privada San Juan Bautista filial Ica. Pág. 5
19. Iñiguez M. Intervención educativa. México. 2011. [Fecha de acceso el 23 de febrero del 2018]. Disponible en: <https://www.mindmeister.com/es/84614654/intervencion-educativa>
20. Touriñan J. Intervención educativa, Intervención pedagógica y educación: La mirada pedagógica. Revista portuguesa de pedagogía. España. 2011. [Fecha de acceso el 23 de febrero del 2018]. Disponible en: <https://www.liberquare.com/blog/content/intervencioneducativa.pdf>
21. Ministerio de la educación. Agentes de la educación de personas adultas. Módulo 1: Intervención educativa. España. 2013. [Fecha de acceso el 23 de febrero del 2018]. Disponible en: http://www.ite.educacion.es/formacion/materiales/124/cd/pdf/agentes_m1.pdf
22. Barraza A. Elaboración de propuestas de intervención educativa. Editorial de la Universidad Pedagógica de Durango. 1era edición. México. 2010.
23. Ministerio de Salud. Lonchera saludable. Lima. 2013. [Fecha de acceso el 23 de febrero del 2018]. Disponible en:

https://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2013/utilesaludables/ues_06.html

24. Instituto Nacional de Salud. Refrigerios escolares saludables. [Sede web]. [Fecha de acceso el 26 de febrero del 2018]. Disponible en: <http://www.portal.ins.gob.pe/en/20-alimentacion-y-nutricion-cenan/577-refrigerios-escolares-saludables#>
25. Ministerio de Salud. Promoción de alimentación y nutrición saludable en las instituciones educativas: Proyecto de loncheras y refrigerios saludables. Lima. 2007. [Fecha de acceso el 27 de febrero del 2018]. Disponible en: <ftp://ftp2.minsa.gob.pe//descargas/ogc/especiales/2007/nutricion/archivos/LONCHERA-nino-ESCOLAR.pdf>
26. Ministerio de Salud. A preparar loncheras saludables par ale inicio del año escolar. Nota de prensa. [Fecha de publicación el 06 de febrero del 2015]. Lima. 2015. [Fecha de acceso el 27 de febrero del 2018]. Disponible en: <http://www.minsa.gob.pe/index.asp?op=51¬a=16085>
27. Ministerio de Educación. Las loncheras son saludables: Una visión profunda de la preparación. Lima. 2013. [Fecha de acceso el 27 de febrero del 2018]. Disponible en: <http://www.minedu.gob.pe/rutas-del-aprendizaje/documentos/Primaria/Sesiones/Unidad03/TercerGrado/Integrados/3G-U3-Sesion17.pdf>
28. Maguiña M. Alimentación del preescolar y escolar: Loncheras o refrigerios escolares. Revista de Nutrición Pediátrica. Vol. 2. N° 3. Lima. 2008. Página 107 – 115.
29. Peña L. Alimentación del preescolar y escolar. Madrid. 2010. [Fecha de acceso el 27 de febrero del 2018]. Disponible en: https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/3-alimentacion_escolar.pdf
30. Peña L, Ros L, Gonzales D, Rial R. Alimentación del preescolar y escolar. Protocolos diagnósticos-terapéuticos de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica SEGHNO-AEP. Madrid. 2011. [Fecha de acceso el 27 de febrero del 2018]. Disponible en:

https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/alimentacion_escolar.pdf

31. Fundación para la diabetes. Grupos de alimentos. [Sede web]. [Fecha de acceso el 23 de octubre del 2018]. Disponible en: <https://www.fundaciondiabetes.org/infantil/200/grupos-de-alimentos>
32. Ureña M. Alimentación del niño y niña del preescolar y escolar. Universidad de Costa Rica. Costa Rica. 2014. [Fecha de acceso el 10 de marzo del 2018]. Disponible en: <http://www.incap.int/dmdocuments/inf-edu-alimnut-COR/temas/3.alimentaci%C3%B3ndelni%C3%B1oyni%C3%B1aescolarypreescolar/pdf/3.alimentaci%C3%B3ndelni%C3%B1oyni%C3%B1aescolarypreescolar.pdf>
33. Ministerio de Salud. Modelo de abordaje para la promoción de la salud. Lima. 2017. Pág. 48 - 50
34. Arribas A, Gasco S, Hernández M, Muñoz E. Papel de enfermería en Atención Primaria. Madrid. 2009. [Fecha de acceso 02 de diciembre del 2017]. URL disponible en: [http://www.semaph.org/docs/papelEnfermeriaAP2009\[1\].pdf](http://www.semaph.org/docs/papelEnfermeriaAP2009[1].pdf)
35. Ministerio de Salud. Loncheras Saludables. Lima. 2014. [Fecha de acceso el 11 de marzo del 2018]. Disponible en: <https://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2014/aprende/lonchera.html>
36. Cisneros F. Introducción a los modelos y teorías de enfermería. Universidad del Cauca. Ecuador. 2002. [Fecha de acceso el 17 de marzo del 2018]. Disponible en: <http://artemisa.unicauca.edu.co/~pivalencia/archivos/IntroduccionALasTeoriasYModelosDeEnfermeria.pdf>
37. Fornons D. Madeleine Leininger: claroscuro transcultural. Rev. Index Enferm. Vol. 19. N° 2. España. 2010. [En línea]. [Fecha de acceso el 17 de marzo del 2018]. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962010000200022

38. Aristizábal G, Blanco D, Sánchez A. Modelo de la promoción de la salud: Nola Pender. Enfermería Universitaria ENEO – UNAM. Vol. 8. N° 4. México. 2011. [Fecha de acceso el 17 de marzo del 2018]. Disponible en: <http://www.revistas.unam.mx/index.php/reu/article/view/32991/30231>

BIBLIOGRAFÍA

- Hernández R, Fernández C. Baptista P. Fundamentos de metodología de la investigación. Editorial McGraw-Hill/Interamericana de España. 1era edición. España. 2007
- Machado L, Izaguirre I, Santiago R. Nutrición pediátrica. Editorial Panamericana. 1era edición. Venezuela. 2009.
- Maravi M. Estrategias didácticas. Editorial Universidad Mayor de San Marcos. Lima; 2004. Pag15 – 17
- Ministerio de Salud. Consejería Nutricional en el marco de la atención de salud materno infantil. Lima. 2010.
- Ministerio de Salud. Norma técnica de salud para el control del crecimiento y desarrollo de la niña y el niño menor de cinco años. Lima. 2013.
- Raile M, Marrier A. Modelos y teorías en enfermería. Editorial Elsevier. Séptima edición. España. 2011.
- Setton D, Fernández A. Nutrición en pediatría. Editorial Panamericana. Argentina. 2014.
- Universidad Pedagógica Nacional. Guía para la elaboración de intervenciones educativas. Colombia. 2011.

ANEXOS

ANEXO 1

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES
<p>Conocimientos sobre la preparación de la lonchera saludable</p>	<p>Las loncheras saludables consisten en los alimentos que las madres eligen para preparar la lonchera de los niños, estos deben de tener alimentos balanceados.</p>	<p>Se refiere a lo que las madres conocen sobre la preparación de las loncheras, su importancia, sus beneficios, la preparación y los alimentos elementales que deben de tener las loncheras, los valores finales son: Adecuado e inadecuado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Generalidades • Importancia 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Definición ➤ Características ✓ Reponer energías y nutrientes. ✓ Proporcionar necesidades nutritivas ✓ Complementa las comidas ✓ Promueve cultura alimenticia. ✓ Enseña el valor nutritivo ➤ Establece hábitos adecuados de alimentación

			<ul style="list-style-type: none"> • Beneficios <ul style="list-style-type: none"> ➤ Previene enfermedades ➤ Saciar el hambre y alivia la fatiga. ➤ Brinda energía ➤ Fomenta aprestamiento en clases ✓ Hacer que el niño participe. ✓ Limpieza de la lonchera • Preparación <ul style="list-style-type: none"> ✓ Uso de servilleta de papel o tela ✓ Mandar fruta con cascara ✓ Uso de colores, sabores o textura variada ✓ Preparación acorde a
--	--	--	--

			<ul style="list-style-type: none">• Requerimiento	la estación. <ul style="list-style-type: none">➤ Leche y derivados➤ Carnes, pescados, huevos y legumbres➤ Cereales➤ Frutas, verduras y hortalizas
--	--	--	---	---



INSTRUMENTO INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS CUESTIONARIO

INTRODUCCIÓN

Tenga Ud. buen día, mi nombre es: Yessica Magali Cuba Ananculi, soy egresada de la Facultad de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, la investigación tiene como título: **INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN EL CONOCIMIENTO DE LA PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE NIÑOS PREESCOLARES DE LA I.E. OLINDA MALDONADO LLOSA SAN JOAQUÍN ICA ABRIL – MAYO 2018**; para lo cual se le solicita su colaboración mediante sus respuestas en forma sincera expresándole que es de carácter anónimo y confidencial. Esperando obtener su respuesta con veracidad y agradezco anticipadamente su gentil participación y valiosa información.

DATOS GENERALES

EDAD

- a) De 18 a 23 años
- b) De 24 a 29 años
- c) De 30 a 36 años
- d) De 37 a más años

GRADO DE INSTRUCCIÓN

- a) Sin educación
- b) Primaria
- c) Secundaria
- d) Superior

PROCEDENCIA

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

INSTRUMENTO PROPIAMENTE DICHO

CONOCIMIENTOS EN LA PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES

N°	ITEMS	SI	NO	A Veces
GENERALIDADES				
1	Las loncheras saludables contienen alimentos que aporten energías, calorías, proteínas y vitaminas.			
2	Las loncheras saludables deben contener alimentos que le gusten al niño como papas frituras o snacks			
3	Las loncheras saludables deben usar alimentos que estén al alcance de su bolsillo			
4	Las loncheras saludables deben tener espacios para envases simples e higiénicos.			
5	Las loncheras saludables deben ser pesados y pequeños			
6	Las loncheras deben tener alimentos ligeros evitar preparaciones abundantes.			
7	Las loncheras deben tener alimentos nutritivos y del gusto de los niños.			
8	Las loncheras saludables deben de tener siempre panes y gaseosas o refrescos como cifrut o frugos.			
IMPORTANCIA				
9	Repone la energía y otros nutrientes consumidos en las primeras horas de clases			
10	Proporciona una parte de las necesidades nutritivas del niño			

11	Complementa las tres comidas principales			
12	Reemplaza el desayuno o almuerzo			
13	Promueve una cultura alimentaria de buenos hábitos.			
14	Enseña de forma practica el valor nutritivo de los alimentos.			
BENEFICIOS				
15	Establece adecuados hábitos alimenticios			
16	Previene enfermedades de la infancia			
17	El niño se siente bien, calma el hambre y alivia la fatiga.			
18	Brinda energías para continuar con la labor escolar			
19	Mejora la atención en las clases			
PREPARACIÓN DE LA LONCHERA				
20	Hacer que el niño participe en la elección de los alimentos			
21	Lavar a diario la parte interna de la lonchera			
22	Debe usar servilletas de papel o tela para colocar los alimentos			
23	Los alimentos se pueden colocar directamente en la lonchera porque está limpia			
24	Se debe mandar la fruta sin cascara para que el niño la coma			
25	Se debe mandar la fruta con la cascara para evitar se malogre la fruta.			
26	Usar alimentos de diversos colores, sabores y textura para que sea apetecible.			
27	Colocar alimentos frescos y de estación, en temporada de calor agregar una botella de agua.			
28	Enseñar al niño a lavarse las manos antes de			

	consumir la lonchera			
REQUERIMIENTOS				
29	Las loncheras deben contar con alimentos como leche y sus derivados (queso, yogurt, etc.)			
30	La lonchera debe tener carnes y pescados magros, evitar la grasa.			
31	Evitar en lo posible el consumo de embutidos (hot dog, jamonada, mortadela, etc)			
32	Brindar huevo, solo 1 por porción y solo 3 a la semana.			
33	Se debe brindar huevo todos los días por su valor energético.			
34	Se deben brindar cereales como el pan y los fideos, kiwicha, maca, etc.			
35	Brindar de 2 a 3 porciones de fruta fresca.			
36	Las frutas deben estar bien almacenadas en la lonchera			

ANEXO 3

TABLAS DE CÓDIGOS

Para la codificación de los instrumentos se utilizaron los siguientes valores:

DATOS GENERALES

ITEMS	CARACTERÍSTICAS	VALORES
EDAD	De 18 a 23 años	1
	De 24 a 29 años	2
	De 30 a 36 años	3
	De 37 a más años	4
GRADO DE INSTRUCCIÓN	Sin educación	1
	Primaria	2
	Secundaria	3
	Superior	4
PROCEDENCIA	Costa	1
	Sierra	2
	Selva	3

CODIFICACIÓN DEL INSTRUMENTO

CONOCIMIENTOS SOBRE LONCHERA ESCOLAR		
ÍTEM	RESPUESTA	CÓDIGO
DIMENSIÓN GENERALIDADES		
1	Si	2
	A veces	1
	No	0
2	Si	0
	A veces	1
	No	2
3	Si	2
	A veces	1
	No	0
4	Si	2
	A veces	1
	No	0
5	Si	0
	A veces	1
	No	2

6	Si	2
	A veces	1
	No	0
7	Si	2
	A veces	1
	No	0
8	Si	0
	A veces	1
	No	2
DIMENSIÓN IMPORTANCIA		
9	Si	2
	A veces	1
	No	0
10	Si	2
	A veces	1
	No	0
11	Si	2
	A veces	1
	No	0

12	Si	0
	A veces	1
	No	2
13	Si	2
	A veces	1
	No	0
14	Si	2
	A veces	1
	No	0
DIMENSIÓN BENEFICIOS		
15	Si	2
	A veces	1
	No	0
16	Si	2
	A veces	1
	No	0
17	Si	2
	A veces	1
	No	0

18	Si	2
	A veces	1
	No	0
19	Si	2
	A veces	1
	No	0
DIMENSIÓN PREPARACIÓN		
20	Si	2
	A veces	1
	No	0
21	Si	2
	A veces	1
	No	0
22	Si	2
	A veces	1
	No	0
23	Si	0
	A veces	1
	No	2

24	Si	0
	A veces	1
	No	2
25	Si	2
	A veces	1
	No	0
26	Si	2
	A veces	1
	No	0
27	Si	2
	A veces	1
	No	0
28	Si	2
	A veces	1
	No	0
DIMENSIÓN REQUERIMIENTOS		
29	Si	2
	A veces	1
	No	0

30	Si	2
	A veces	1
	No	0
31	Si	2
	A veces	1
	No	0
32	Si	2
	A veces	1
	No	0
33	Si	0
	A veces	1
	No	2
34	Si	2
	A veces	1
	No	0
35	Si	2
	A veces	1
	No	0
	Si	2

36	A veces	1
	No	0

ANEXO 4

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO A TRAVÉS DE LA PRUEBA BINOMIAL

ÍTEMS	EXPERTO Nº 01	EXPERTO Nº 02	EXPERTO Nº 03	EXPERTO Nº 04	EXPERTO Nº 05	P	
1	1	1	1	1	1	0.031	
2	1	1	1	1	1	0.031	
3	1	1	0	1	1	0.031	
4	1	1	1	1	1	0.031	
5	1	1	1	1	1	0.031	
6	1	1	1	1	1	0.031	
7	1	1	1	1	1	0.031	
						ΣP	0.271

Se ha considerado:

0 = Si la respuesta es negativa.

1 = Si la respuesta es positiva.

N = Número de jueces expertos.

$$P = \frac{\Sigma P}{\text{Nº de Ítems}}$$

$$P = \frac{0.217}{7}$$

$$P = 0.031$$

Si $P \leq 0.5$, el grado de concordancia es significativo, y el instrumento es válido. Por lo tanto, al obtener el instrumento planteado es válido.

ANEXO 5

CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO A TRAVÉS DEL COEFICIENTE DE ALFA DE CRONBACH (α)

Para determinar la confiabilidad del cuestionario de la investigación, se utilizó el coeficiente de confiabilidad Alfa de Cronbach, cuya fórmula es:

$$\alpha = \left[\frac{K}{K-1} \right] \left[1 - \frac{\sum_{i=1}^K S_i^2}{S_t^2} \right],$$

Dónde:

- S_i^2 es la varianza del ítem i ,
- S_t^2 es la varianza de la suma de todos los ítems y
- K es el número de preguntas o ítems.

Se obtuvo los siguientes resultados Estadísticos de confiabilidad:

VARIABLE	ALFA DE CRONBACH
VARIABLE 1	0.83

Para que el Instrumento sea confiable α debe ser ≥ 0.5 y mientras más se acerque a 1 este será más confiable, por lo tanto, con los datos obtenidos podemos decir que el instrumento es altamente confiable.

ANEXO 6

TABLA MATRÍZ DE DATOS GENERALES Y VARIABLES

CONOCIMIENTO DE LA PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES EN EL PRETEST

N°	DATOS GENERALES			INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN EL CONOCIMIENTO DE LA PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES																						
	1	2	3	GENERALIDADES									IMPORTANCIA							BENEFICIOS						
				1	2	3	4	5	6	7	8	ST	9	10	11	12	13	14	ST	15	16	17	18	19	ST	
1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	15	2	2	2	2	2	2	12	2	2	0	2	2	8	
2	3	3	2	1	1	1	1	1	0	0	2	7	1	1	1	0	0	0	3	1	0	1	0	1	3	
3	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	16	2	2	2	2	2	2	12	2	2	2	2	2	10	
4	1	2	1	2	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	
5	4	4	1	1	0	2	1	1	1	2	2	10	2	2	1	0	1	1	7	1	2	1	0	1	5	
6	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	16	2	2	2	2	2	2	12	2	2	2	2	2	10	

7	4	1	1	2	0	2	0	1	0	0	0	3	1	0	0	0	1	1	3	0	0	0	2	0	2
8	3	4	2	0	0	0	0	0	0	0	2	2	0	2	0	0	0	0	2	0	2	0	0	0	2
9	3	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	15	2	2	2	2	2	2	12	2	2	2	2	2	10
10	2	3	1	0	0	2	1	1	1	2	2	9	2	2	1	0	1	1	7	2	0	0	2	1	5
11	4	3	3	2	2	1	0	2	2	2	2	11	1	2	1	2	1	1	8	2	0	1	1	1	5
12	2	4	1	1	1	2	0	1	0	1	1	7	1	1	0	0	0	1	3	0	2	0	0	0	2
13	3	2	1	2	2	0	0	1	0	0	0	5	0	0	1	0	0	1	2	0	0	0	2	0	2
14	1	3	2	0	0	2	1	1	1	2	2	9	1	0	0	2	1	1	5	0	0	1	2	1	4
15	2	4	1	2	0	1	0	1	0	0	1	5	0	0	1	0	0	0	1	0	2	0	1	0	3
16	3	3	2	1	2	2	2	2	1	2	2	14	2	2	2	2	2	2	12	2	1	2	2	2	9
17	2	3	3	2	2	2	2	1	1	2	2	14	2	2	2	2	1	2	11	2	0	2	0	2	6
18	3	4	1	0	1	2	0	0	0	0	0	3	0	1	1	2	0	1	5	0	2	1	0	0	3

19	1	2	2	1	0	1	1	0	0	0	0	2	0	2	2	2	1	1	8	2	0	2	1	1	6
20	2	3	1	2	2	2	2	1	2	1	2	14	2	2	2	2	2	2	12	2	2	2	2	2	10

N°	PREPARACIÓN										REQUERIMIENTOS									
	20	21	22	23	24	25	26	27	28	ST	29	30	31	32	33	34	35	36	ST	T
1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18	2	2	2	2	2	2	2	2	16	69
2	1	1	0	2	2	1	1	1	2	11	1	2	1	0	2	0	1	0	7	31
3	0	1	0	0	1	0	0	0	0	2	0	1	1	1	0	0	0	2	5	45
4	1	2	2	2	2	1	1	2	2	15	2	2	2	2	2	2	2	2	16	35
5	2	2	2	2	2	1	1	2	2	16	2	2	1	1	2	2	1	2	13	51
6	1	1	1	2	2	1	1	1	2	12	2	2	2	2	2	2	2	2	16	66

7	0	0	0	2	2	0	0	0	0	4	0	0	0	2	0	2	1	0	5	17
8	1	1	0	2	2	1	1	1	0	9	0	0	1	1	2	0	0	2	6	21
9	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18	2	2	2	2	2	2	1	2	15	70
10	0	2	0	0	2	0	0	0	0	4	0	2	1	1	1	2	0	0	7	32
11	1	1	1	2	0	1	1	0	0	7	0	0	0	0	0	2	2	1	5	36
12	1	2	2	2	2	1	1	2	2	15	2	2	2	1	2	0	0	0	9	36
13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	1	0	3	12
14	1	1	0	2	2	1	1	1	0	9	1	1	1	1	2	0	0	0	6	33
15	1	2	1	2	2	1	1	2	2	14	2	2	1	1	2	0	0	0	8	31
16	2	2	2	2	2	1	2	2	2	17	2	2	2	2	1	1	1	2	13	65
17	1	1	1	0	2	1	1	1	0	8	0	0	1	0	0	0	2	1	4	43

18	0	0	0	0	2	0	0	0	0	2	0	0	0	1	0	0	0	0	1	14
19	1	1	1	1	2	1	0	1	0	8	0	0	1	1	0	2	1	2	7	31
20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18	2	2	1	1	2	1	2	2	13	67

CONOCIMIENTO DE LA PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES EN EL POSTEST

N°	INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN EL CONOCIMIENTO DE LA PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES																					
	GENERALIDADES									IMPORTANCIA							BENEFICIOS					
	1	2	3	4	5	6	7	8	ST	9	10	11	12	13	14	ST	15	16	17	18	19	ST
1	2	2	2	2	2	2	2	2	16	2	1	2	2	2	2	11	2	2	2	2	2	10
2	2	2	1	1	1	1	1	1	10	2	2	2	1	1	1	9	2	2	1	1	2	8
3	2	2	2	1	2	2	1	2	14	2	2	2	2	2	2	12	1	1	1	1	1	5
4	2	0	1	2	1	2	2	2	12	2	2	2	2	2	2	12	2	2	2	2	2	10
5	1	2	2	2	2	2	2	2	15	2	1	0	2	2	2	9	2	2	2	2	2	10
6	2	1	1	0	2	1	2	0	9	2	1	1	2	1	0	7	2	0	1	1	2	6
7	2	2	2	2	2	1	2	2	15	1	1	2	0	2	2	8	1	2	1	1	2	7
8	0	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	12	2	2	2	2	2	10

9	2	1	2	1	2	2	0	2	12	2	2	0	2	2	2	10	2	2	2	2	2	10
10	2	2	2	2	2	2	0	2	14	2	2	2	2	1	1	10	2	2	2	2	2	10
11	1	2	1	2	2	2	2	2	14	2	1	2	2	2	1	10	1	1	0	0	0	2
12	2	2	2	2	2	2	2	2	16	2	2	2	2	2	2	12	2	2	2	2	2	10
13	2	1	2	2	2	2	2	2	15	1	2	2	2	2	2	11	2	2	2	2	2	10
14	1	2	2	2	1	1	2	2	13	2	2	2	1	2	0	9	2	2	2	1	1	8
15	2	2	2	0	2	2	2	0	12	2	2	1	2	2	2	11	2	2	2	2	2	10
16	2	0	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	12	2	2	1	1	1	7
17	2	2	2	2	2	2	2	2	16	2	0	2	2	2	1	9	2	2	2	2	2	10
18	2	2	2	1	2	2	2	2	15	2	2	0	2	2	2	10	2	2	2	2	2	10
19	2	2	2	2	2	1	1	1	13	2	2	2	2	2	2	12	2	2	2	2	2	10
20	2	1	2	2	2	2	1	2	14	2	2	2	1	2	2	11	2	2	1	2	2	9

N°	PREPARACIÓN										REQUERIMIENTOS									
	20	21	22	23	24	25	26	27	28	ST	29	30	31	32	33	34	35	36	ST	T
1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18	2	2	2	2	1	2	2	2	15	70
2	0	1	1	0	0	0	1	0	1	4	1	1	0	0	0	1	0	0	3	34
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18	2	2	2	2	1	2	2	2	15	64
4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18	2	2	2	2	1	2	2	2	15	67
5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18	2	2	2	2	1	2	2	2	15	67
6	1	1	1	1	1	0	1	0	0	6	2	1	0	1	2	1	1	0	8	36
7	1	2	2	2	2	2	1	1	2	15	2	2	2	2	2	2	1	2	15	60
8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18	2	2	0	1	1	2	2	2	12	66
9	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18	2	2	2	2	1	2	2	2	15	65

10	0	0	0	0	0	1	0	2	2	5	1	1	0	1	2	1	1	0	7	46
11	1	2	2	2	2	2	2	2	2	17	2	2	2	2	1	2	2	2	15	58
12	2	2	2	2	2	2	1	1	2	16	2	2	2	2	2	1	1	1	13	67
13	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18	2	2	0	2	1	2	2	2	13	67
14	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18	2	2	2	2	1	2	2	2	15	63
15	1	1	1	1	1	1	1	1	2	10	2	1	0	1	0	1	0	0	5	48
16	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18	2	2	2	2	1	2	2	2	15	66
17	2	2	2	2	2	2	2	1	2	17	2	2	0	2	2	1	2	2	13	65
18	1	1	1	2	2	2	2	1	2	14	2	2	1	2	2	1	1	1	12	61
19	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18	2	2	0	2	2	2	1	1	12	65
20	2	1	2	2	2	2	2	2	2	17	2	2	1	2	2	2	2	2	15	66

ANEXO 7

TABLAS DE FRECUENCIA Y PORCENTAJES

TABLA 2

**INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN EL CONOCIMIENTO DE LA
PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES, SEGÚN
GENERALIDADES EN EL PRE Y POSTEST EN MADRES
DE NIÑOS PREESCOLARES DE LA I.E. OLINDA
MALDONADO LLOSA SAN JOAQUÍN ICA
ABRIL – MAYO 2018**

DIMENSIÓN		Fr	%
	PRETEST	11	55
ADECUADO	POSTEST	20	100
GENERALIDADES	PRETEST	9	45
	INADECUADO	0	0
TOTAL		20	100

TABLA 3

**INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN EL CONOCIMIENTO DE LA
PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES, SEGÚN
IMPORTANCIA EN EL PRE Y POSTEST EN MADRES
DE NIÑOS PREESCOLARES DE LA I.E. OLINDA
MALDONADO LLOSA SAN JOAQUÍN ICA
ABRIL – MAYO 2018**

DIMENSIÓN		Fr	%
	PRETEST	11	55
ADECUADO	POSTEST	20	100
IMPORTANCIA	PRETEST	9	45
	INADECUADO	0	0
TOTAL		20	100

TABLA 4

**INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN EL CONOCIMIENTO DE LA
PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES, SEGÚN
BENEFICIOS EN EL PRE Y POSTEST EN MADRES DE
NIÑOS PREESCOLARES DE LA I.E. OLINDA
MALDONADO LLOSA SAN JOAQUÍN ICA
ABRIL – MAYO 2018**

DIMENSIÓN		Fr	%
	PRETEST	8	40
ADECUADO	POSTEST	18	90
BENEFICIOS	PRETEST	12	60
	INADECUADO	2	10
TOTAL		20	100

TABLA 5

**INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN EL CONOCIMIENTO DE LA
PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES, SEGÚN
PREPARACIÓN EN EL PRE Y POSTEST EN MADRES
DE NIÑOS PREESCOLARES DE LA I.E. OLINDA
MALDONADO LLOSA SAN JOAQUÍN ICA
ABRIL – MAYO 2018**

DIMENSIÓN		Fr	%
	PRETEST	10	50
ADECUADO	POSTEST	17	85
PREPARACIÓN	PRETEST	10	50
INADECUADO	POSTEST	3	15
TOTAL		20	100

TABLA 6

**INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN EL CONOCIMIENTO DE LA
PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES, SEGÚN
REQUERIMIENTOS EN EL PRE Y POSTEST EN
MADRES DE NIÑOS PREESCOLARES
DE LA I.E. OLINDA MALDONADO
LLOSA SAN JOAQUÍN ICA
ABRIL – MAYO 2018**

DIMENSIÓN		Fr	%
	PRETEST	8	40
ADECUADO	POSTEST	16	80
REQUERIMIENTOS	PRETEST	12	60
INADECUADO	POSTEST	4	20
TOTAL		20	100

TABLA 7

**INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN EL CONOCIMIENTO GLOBAL DE LA
PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES, EN EL PRE
Y POSTEST EN MADRES DE NIÑOS PREESCOLARES
DE LA I.E. OLINDA MALDONADO
LLOSA SAN JOAQUÍN ICA
ABRIL – MAYO 2018**

GLOBAL		Fr	%
	PRETEST	8	40
ADECUADO	POSTEST	16	80
GLOBAL	PRETEST	12	60
INADECUADO	POSTEST	4	20
TOTAL		20	100

ANEXO 8

DOCUMENTO DE AUTORIZACIÓN DE EJECUCIÓN DE INSTRUMENTO



"AÑO DE LA LUCHA CONTRA LA CORRUPCIÓN Y LA IMPUNIDAD"

Ica, 21 de enero de 2019

OFICIO N°027-2019-DGAA-UPSJB-FI

Señora:

JULIA JUANA HERRERA TOBAR
Directora de la I.E. "OLINDA MALDONADO LLOSA"
Presente.-

De mi consideración.-

Tengo el agrado de dirigirme a usted, para hacer de su conocimiento que nuestra egresada de la Escuela Profesional de Enfermería, se encuentra desarrollando una investigación a fin de poder obtener el Título de Licenciado en Enfermería.

En esta oportunidad presento a la egresada **CUBA ANANCULI YESSICA MAGALL** quien se encuentra ejecutando el Proyecto de tesis titulado: "INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN EL CONOCIMIENTO DE LA PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALLIDABLES EN MADRES DE NIÑOS PREESCOLARES DE LA I.E. OLINDA MALDONADO LLOSA SAN JOAQUIN ICA ABRIL – MAYO 2018"

Conocedor de su experiencia y preocupación en el desarrollo de la investigación, solicito su valioso apoyo para la autorización del trabajo de campo de la investigación en mención, para lo cual me permito adjuntar el resumen del proyecto.

Agradeciendo su atención al presente reitero mis sentimientos de consideración y estima.

Cordialmente,




Mg. José Franco Fernández Zamora
Director General Académico – Administrativo
UPSJB – Filial Ica




Prof. Julia J. Herrera Tobar
Directora

upsjb.edu.pe

CHORRILLOS
Av. José Antonio Lavalleja s/n
Ex Hacienda Ylla
T: (05) 214-2500

SAN BORJA
Av. San Luis 1323 - 1505
T: (05) 212-6152 / 212-6766

ICA
Carretera Panamericana Sur En Km 500
La Angostura, Suñamilla
T: (056) 256-898 / 257-262

ORINCHA
Calle Abilá s/n Urbanización Las Villas
Tarma
T: (056) 240-229 / 260-402