

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



**EFFECTO DE UN PROGRAMA EDUCATIVO SOBRE  
LONCHERA SALUDABLE EN EL CONOCIMIENTO  
DE MADRES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
SAN PEDRO COPRODELI CHINCHA BAJA  
MARZO 2020**

**TESIS**

**PRESENTADA POR BACHILLER  
YOSELIN PAOLA PACHAO HUASASQUICHE**

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

**CHINCHA – PERÚ**

**2020**

**ASESORA DE TESIS: MG. VIVIANA LOZA FÉLIX**

## **AGRADECIMIENTO**

### **A Dios**

Por ser mi guía y fortaleza en cada episodio de mi vida, por darme fuerzas para salir adelante y nunca rendirme.

### **A La Universidad Privada San Juan Bautista**

Por ser alma mater de mi formación profesional y permitirme integrarme a formar parte de sus filas llegando a ser una profesional de calidad.

### **A La Institución Educativa San Pedro Coprodeli**

Por el apoyo y permiso brindado por parte de la directora para poder llevar a cabo esta investigación.

### **A mi asesora**

Por el asesoramiento y conocimientos brindados para poder culminar dicha investigación.

## **DEDICATORIA**

Esta investigación está dedicada a mis padres y a mi hermano, que son mi mayor motivación, gracias a su apoyo incondicional que me brindaron día a día en el transcurso de la vida, hicieron posible el término de esta carrera profesional.

## RESUMEN

**Introducción:** Actualmente en el contenido de loncheras escolares se incluyen alimentos procesados, que son dañinos para la salud del niño menor de cinco años, dado que, en la etapa de crecimiento y desarrollo en la que se encuentran, una inadecuada alimentación tanto por déficit o exceso puede conllevarle en un futuro a enfermedades metabólicas y cardiovasculares. El **objetivo** del estudio fue determinar el efecto de un programa educativo sobre el contenido de lonchera saludable en el conocimiento de madres de la Institución Educativa San Pedro Coprodeli Chincha Baja marzo 2020. **Metodología:** El estudio presentado responde a un diseño cuasi experimental sin grupo de control longitudinal, se consideró una muestra de 30 madres, el muestreo fue no probabilístico intencional. La técnica de recolección de datos para el conocimiento sobre el tema fue la encuesta utilizando un cuestionario de 20 preguntas, basado en el instrumento de Chunga C. Sin embargo, por las modificaciones realizadas se sometió al proceso de validación con 3 expertos cuyo valor fue de 82%. **Resultados:** Antes del programa educativo el 50% de madres presentaron conocimiento malo, en la dimensión lonchera saludable el 66% conocimiento regular, en la composición de una lonchera saludable el 80%, conocimiento malo y en los alimentos que no debe contener una lonchera saludable el 86% conocimiento bueno, después del programa educativo el 93% de madres presentó conocimiento bueno. **Conclusión:** El efecto de un programa educativo sobre el contenido de lonchera saludable tiene efecto positivo en el conocimiento de madres de la Institución Educativa San Pedro Coprodeli Chincha Baja marzo 2020, por lo que se acepta la hipótesis alternativa H1 planteada demostrado a través del estadístico (T= 12,581).

**PALABRAS CLAVE:** Programa, Conocimiento, Lonchera Saludable.

## ABSTRACT

**Introduction:** Currently the content of school lunchboxes includes processed foods, which are harmful to the health of children under five years of age, given that in the stage of growth and development in which they are, an inadequate diet, both due to deficit or excess it can lead to metabolic and cardiovascular diseases in the future. The **objective** of the study was to determine the effect of an educational program on the content of healthy lunch boxes on the knowledge of mothers of the San Pedro Coprodeli Chinchá Baja Educational Institution in March 2020. **Methodology:** The study presented responds to a quasi-experimental design without a longitudinal control group, a sample of 30 mothers was considered, the sampling was intentional non-probabilistic. The data collection technique for knowledge on the subject was the survey using a questionnaire of 20 questions, based on the Chunga C instrument. However, due to the modifications made, the validation process was submitted with 3 experts whose value was 82%. **Results:** Before the educational program, 50% of mothers presented bad knowledge, in the healthy lunch box dimension 66% regular knowledge, in the composition of a healthy lunch box 80%, bad knowledge and in the foods that a healthy lunch box should not contain 86% good knowledge, after the educational program 93% of mothers presented good knowledge. **Conclusion:** The effect of an educational program on healthy lunch box content has a positive effect on the knowledge of mothers of the San Pedro Coprodeli Chinchá Baja Educational Institution in March 2020, so the alternative hypothesis H1 proposed is accepted, demonstrated through the statistic ( $T = 12,581$ ).

**KEYWORDS:** Program, Knowledge, Healthy Lunch Box.

## **PRESENTACIÓN**

La prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños menores de cinco años se ha incrementado, puesto que, hoy en día se incluyen en el contenido de las loncheras escolares, alimentos dañinos para la salud del niño que los puede conllevar a enfermedades en un futuro. Por ello, es necesario que las madres conozcan acerca del contenido de la lonchera escolar saludable y se comprometan a mejorar la alimentación correcta de sus hijos. El Profesional de enfermería es la persona idónea de orientar y capacitar a las madres, desarrollando programas educativos con respecto a la lonchera escolar.

El objetivo fue determinar el efecto de un programa educativo sobre el contenido de lonchera saludable en el conocimiento de madres de la Institución Educativa San Pedro Coprodeli Chincha Baja marzo 2020. Tiene como propósito mediante el programa educativo educar a las madres sobre el contenido de la lonchera escolar en los niños menores de cinco años que se encuentran en la etapa de crecimiento y desarrollo.

Dicho trabajo se compone de cinco capítulos, distribuidos de la siguiente manera: CAPITULO I: El problema; se describe el planteamiento del problema, formulación del mismo, justificación, objetivos y propósito. CAPITULO II: se detalla el marco teórico; incluye antecedentes, base teórica, hipótesis, variables y definición de términos operacionales. CAPITULO III: se especifica la metodología de la investigación, área de estudio, la población, técnica e instrumento que se empleó para recolectar los datos, procesamiento y análisis de los datos obtenidos. CAPITULO IV: se analizan los resultados, interpretación y discusión de esta. CAPITULO V: se detalla las conclusiones y recomendaciones; además se citaron las referencias bibliográficas, bibliografías y anexos.

<b>ÍNDICE</b>	<b>Pág.</b>
<b>CARATULA</b>	i
<b>ASESORA</b>	ii
<b>AGRADECIMIENTO</b>	iii
<b>DEDICATORIA</b>	iv
<b>RESUMEN</b>	v
<b>ABSTRACT</b>	vi
<b>PRESENTACIÓN</b>	vii
<b>ÍNDICE</b>	viii
<b>LISTA DE TABLAS</b>	x
<b>LISTA DE GRÁFICOS</b>	xi
<b>LISTA DE ANEXOS</b>	xii
<b>CAPÍTULO I: EL PROBLEMA</b>	
I.a. Planteamiento del problema.	13
I.b. Formulación del problema.	16
I.c. Objetivos	16
I.c.1 General	16
I.c.2 Específicos	16
I.d. Justificación.	17
I.e. Propósito.	18
<b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO</b>	
II.a. Antecedentes bibliográficos.	19
II.b. Base teórica.	26
II.c. Hipótesis.	41
II.d. Variables.	41
II.e. Definición operacional de términos.	42
<b>CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN</b>	
III.a. Tipo de estudio.	43
III.b. Área de estudio.	43
III.c. Población y muestra.	43



III.d. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.	44
III.e. Diseño de recolección de datos.	45
III.f. Procesamiento y análisis de datos.	46
<b>CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS</b>	
IV.a. Resultados.	48
IV.b. Discusión.	57
<b>CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	
V.a. Conclusiones.	61
V.b. Recomendaciones.	62
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	63
<b>BIBLIOGRAFÍA.</b>	70
<b>ANEXOS.</b>	71

## LISTA DE TABLAS

		Pág.
<b>TABLA 1</b>	Datos generales de madres de la Institución Educativa San Pedro Coprodeli Chincha Baja marzo 2020.	48
<b>TABLA 2</b>	Efecto de un programa educativo sobre lonchera saludable en el conocimiento de madres de la Institución Educativa San Pedro Coprodeli Chincha Baja marzo 2020.	97
<b>TABLA 3</b>	Conocimiento sobre lonchera saludable de madres de la Institución Educativa San Pedro Coprodeli Chincha Baja marzo 2020.	98
<b>TABLA 4</b>	Conocimiento sobre Composición de una lonchera saludable de madres de la Institución Educativa San Pedro Coprodeli Chincha Baja marzo 2020.	99
<b>TABLA 5</b>	Conocimiento sobre alimentos que no debe contener una lonchera saludable de madres de la Institución Educativa San Pedro Coprodeli Chincha Baja marzo 2020.	100

## LISTA DE GRÁFICOS

	<b>Pág.</b>
<b>GRÁFICO 1</b> Efecto de un programa educativo sobre lonchera Saludable en el conocimiento de madres de la Institución Educativa San Pedro Coprodeli Chincha Baja marzo 2020.	49
<b>GRÁFICO 2</b> Conocimiento sobre lonchera saludable de madres de la Institución Educativa San Pedro Coprodeli Chincha Baja marzo 2020.	51
<b>GRÁFICO 3</b> Conocimiento sobre composición de una lonchera saludable de madres de la Institución Educativa San Pedro Coprodeli Chincha Baja marzo 2020.	53
<b>GRÁFICO 4</b> Conocimiento sobre alimentos que no debe contener una lonchera saludable de madres de la Institución Educativa San Pedro Coprodeli Chincha Baja marzo 2020.	55

## LISTA DE ANEXOS

	<b>Pág.</b>
<b>ANEXO 1</b> Operacionalización de Variables.	71
<b>ANEXO 2</b> Instrumento.	73
<b>ANEXO 3</b> Validez de Instrumento.	79
<b>ANEXO 4</b> Confiabilidad de Instrumento.	85
<b>ANEXO 5</b> Informe de Prueba Piloto.	86
<b>ANEXO 6</b> Escala de Valoración de Instrumento.	87
<b>ANEXO 7</b> Consentimiento Informado.	92
<b>ANEXO 8</b> Matriz de consistencia.	94
<b>ANEXO 9</b> Tabla de dimensiones.	97
<b>ANEXO 10</b> Plan de sesiones.	101
<b>ANEXO 11</b> Programa educativo.	104

## **CAPITULO I: EL PROBLEMA**

### **I.a. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

Actualmente se está viviendo un problema de salud pública que afecta a la población menor de cinco años, en vista de que, las madres están incluyendo en las loncheras escolares, alimentos procesados que son dañinos para la salud del niño y de una u otra manera afectan la etapa de crecimiento y desarrollo en la que se encuentran, llevándolos así, a presentar en un futuro enfermedades metabólicas y cardiovasculares. Por ende, existe la necesidad de desarrollar programas educativos con el fin de educar a las madres y mejorar sus conocimientos y prácticas.

Un informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 2016 reveló que, 41 millones de niños menores de cinco años presentaron sobrepeso y obesidad, estimándose actualmente que el mundo vertiginoso en el que se está viviendo perjudica su peso y alimentación; no toma en cuenta la economía del País, puesto que, en los países de ingresos altos la prevalencia de obesidad y sobrepeso superó el 30% en la edad preescolar, sino se presta atención a esta problemática la población puede contraer posteriormente enfermedades cardiovasculares y metabólicas<sup>1</sup>.

Así mismo, la OMS (2016) indico que, la prevalencia de obesidad y sobrepeso en niños menores de cinco años y adolescentes se incrementó de un 4% en el año 1975 a más del 18% en el 2016 siendo la causa principal un desequilibrio entre las energías que consumen y calorías que gastan, dicha población está expuesta a riesgos de salud en el futuro tales como: dificultades respiratorias, efectos psicológicos y enfermedades no transmisibles<sup>2</sup>.

En una investigación realizada en Guatemala en el año 2015 se encontró que, las loncheras escolares contenían en su gran mayoría: galletas dulces, frituras y frugos envasados, de acuerdo con lo recomendado para la cantidad de proteína el 92% estaba por encima, el 85% para la cantidad de carbohidratos y energía y el 60% para la cantidad de grasas<sup>3</sup>. Asimismo, en un estudio en Ecuador (2015) los resultados revelaron que, el estado nutricional de preescolares no se relaciona con los conocimientos de madres acerca de la lonchera, visto que, el 4% presentó sobrepeso, 32% riesgo de sobrepeso y 36% malnutrición aumentada<sup>4</sup>.

El Ministerio de Salud (Minsa) en el año 2018, en un estudio y nutrición de la obesidad mostro que, 3 de cada 10 niños entre las edades de 5 y 9 años presentó acumulación exorbitante de grasa en su cuerpo, considerándose como factores de riesgo, ello debido a que, las loncheras escolares contienen alimentos procesados como gaseosas, golosinas que contienen alto valor calórico y pobre valor nutricional, también, por la escasa educación que presentan las madres con respecto a las loncheras escolares<sup>5</sup>. En Piura en el año 2017 un estudio reveló que, antes de ejecutar una intervención educativa, 54% de madres presentaron nivel de conocimientos bajos, posteriormente de la intervención se incrementó a un nivel alto de 84%<sup>6</sup>.

De igual modo en Puno en el año 2016 en una investigación se obtuvo que, el 16.7% de madres presentó conocimientos altos antes de desarrollar un programa educativo, posteriormente de desarrollarse aumento a un 81.1%, en cuanto a la importancia de la lonchera el 5.6% de madres tuvo conocimientos altos, luego de desarrollarse aumento en un 45.9%<sup>7</sup>. Por otro lado, en el estudio realizado en Chimbote el mismo año, los resultados mostraron que, antes de ejecutar un programa educativo las madres obtuvieron 77.8% de conocimiento medio, sin embargo, después de ejecutarlo el 85.2% obtuvo conocimiento alto<sup>8</sup>.

De igual manera en una investigación en Arequipa en el año 2016 se encontró que, antes de desarrollar un programa educativo la preparación de los refrigerios en las madres fue escasa en un 35% sin embargo, luego del desarrollo de un programa educativo fue buena en un 60%<sup>9</sup>.

En Chincha en un estudio que se realizó en el año 2017, muestra que, el conocimiento sobre lonchera en las madres de manera general fue regular en un 59%, en cuanto a la composición de la lonchera fue regular con un 68% y en características de la lonchera regular en un 54%<sup>10</sup>; concluyendo que existe la necesidad de fortalecer los conocimientos que aseguren las prácticas adecuadas de lonchera en los preescolares.

Durante las prácticas comunitarias realizadas como parte de la formación profesional, se visitó a la Institución Educativa San Pedro Coprodeli de Chincha Baja percibiéndose que, las madres envían a sus niños con el contenido de loncheras escolares que no son nutritivas para el desarrollo integral del niño, alimentos chatarras tales como: chizitos, Chupetines, chocolates, papas lay's, galletas, dulces, gaseosas, etc. Lo que incide que, el niño desde pequeño adquiera malos hábitos alimenticios, influyendo negativamente en su crecimiento, desarrollo y estado nutricional, conllevándolo así, a muchas enfermedades como la obesidad, el sobrepeso, diabetes y enfermedades cardiovasculares.

De acuerdo con lo anteriormente mostrado se fórmula la siguiente interrogante:

## **I.b. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Cuál es el efecto de un programa educativo sobre el contenido de lonchera saludable en el conocimiento de madres de la Institución Educativa San Pedro Coprodeli Chincha Baja marzo 2020?

## **I.c. OBJETIVOS**

### **I.c.1 GENERAL**

Determinar el efecto de un programa educativo sobre el contenido de lonchera saludable en el conocimiento de madres de la Institución Educativa San Pedro Coprodeli Chincha Baja marzo 2020.

### **I.c.2 ESPECÍFICO**

**O1:** Identificar el conocimiento de las madres sobre lonchera saludable antes y después de ejecutar un programa educativo en la Institución Educativa San Pedro Coprodeli Chincha Baja marzo 2020, según dimensiones:

- Lonchera saludable.
- Composición de una lonchera saludable.
- Alimentos que no debe contener una lonchera saludable.



## **I.d. JUSTIFICACIÓN**

La investigación realizada fue de gran importancia porque formo parte de la alimentación infantil, cuyos hábitos escasamente saludables han alcanzado grandes estragos cuya repercusión está en el estado nutricional, como el sobrepeso y obesidad; esta problemática sigue aumentando de manera precipitada e incontrolablemente amenazando su salud. En la forma práctica esta investigación contribuyó, dado que, gracias a la educación que se les brindo a las madres de familia sobre el contenido de la lonchera escolar, se podrán evitar enfermedades a futuro. En lo metodológico esta investigación aportó debido a que fue de diseño cuasi experimental, se ejecutó un programa educativo que mejoro los conocimientos acerca de la elaboración de loncheras saludables, beneficiándose los niños que se encuentran en etapa de crecimiento y desarrollo.

La investigación tuvo justificación social, porque las madres de familia mejoraron sus conocimientos sobre la preparación de una lonchera saludable y así evitar enfermedades posteriores como el sobrepeso, la obesidad, diabetes, hipertensión, ciertos tipos de cáncer y enfermedades cardiovasculares. Esta investigación perteneció a la línea de investigación de Salud Pública, dado que el Profesional de Enfermería que labora en el primer nivel de atención una de las actividades que realiza con énfasis es brindar educación a toda la población acerca de las medidas de promoción de la salud, fomentando estilos de vida saludables a través de las intervenciones educativas que se realizan con el propósito de aportar conocimientos y cambiar comportamientos para mejorar la salud de la población.

## **I.e. PROPÓSITO**

El propósito de esta investigación fue, educar mediante el programa educativo a las madres sobre el contenido de la lonchera escolar en los niños menores de cinco años que se encuentran en la etapa de crecimiento y desarrollo. En este estudio los más beneficiados fueron los niños menores de cinco años, dado que, después de la educación brindada a sus progenitores, se logró que, mejoren sus conocimientos respecto a la lonchera saludable y opten por prácticas saludables en la preparación de estas, contribuyendo con la prevención del sobrepeso y la obesidad infantil, que conllevarán posteriormente a enfermedades cardiovasculares y metabólicas.

Este estudio incentivo al profesional de enfermería que labora en el primer nivel de atención a desarrollar con mayor énfasis su rol educador puesto que, una de las actividades que realiza es educar a la comunidad y familia respecto a las medidas promocionales, promoviendo estilos de vida saludables, mediante intervenciones educativas que se efectúen con la finalidad de brindar conocimientos nuevos y cambiar actitudes. Así mismo, se proporcionaron los resultados a las Autoridades de la Institución Educativa para su trabajo en conjunto con los establecimientos de salud de su jurisdicción.

## CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

### II.A. ANTECEDENTES BIBLIOGRÁFICOS

Muñoz J, Zambrano G. En el año 2019, realizaron una investigación descriptiva, cuyo objetivo fue determinar el **CONTENIDO DE LA LONCHERA SALUDABLE, Ecuador**. Se tomó en cuenta a 76 madres de familia, se utilizó la observación y la encuesta. Mediante la observación se demostró que las loncheras estaban conformadas por un 52% de alimentos recomendados y 48% de alimentos no recomendados. Concluyendo que la mayoría de loncheras escolares estaban conformadas por alimentos recomendados<sup>11</sup>.

Tevalán B. En el año 2016, realizó una investigación descriptiva, estableciendo como objetivo evaluar la **COMPOSICIÓN Y EL VALOR NUTRICIONAL DE LAS LONCHERAS ESCOLARES, DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS PÚBLICAS Y PRIVADAS, Guatemala**. Se tomó en cuenta 117 alumnos, para inspeccionar las loncheras escolares se utilizó la observación y la lista de chequeos. Se halló que la mayoría de loncheras escolares contenían: galletas, dulces, frituras y frugos envasados, de acuerdo a lo recomendado para la cantidad de proteínas, el 92% se encontró por encima, el 85% para la cantidad de energías y carbohidratos y el 60% para la cantidad de grasas. Concluyendo que la mayoría de loncheras escolares en su valor nutricional se encontraron por encima de lo recomendado<sup>3</sup>.

Santilla E, Jiménez A en el año 2016, realizó una investigación cuantitativa, estableciendo como objetivo determinar el **EFFECTO DEL PROGRAMA EDUCATIVO PARA MEJORAR LOS CONOCIMIENTOS SOBRE LONCHERA SALUDABLE, México**. Se consideró una población de 30

madres se aplicó como instrumento un cuestionario. Dentro de los resultados se obtuvo que antes del programa educativo el 50% presentó conocimiento malo, después del programa el 100% obtuvo conocimiento bueno. Se concluye que el efecto del programa educativo fue positivo, dado que mejoraron los conocimientos<sup>12</sup>.

Tipanta G, en el año 2014, realizó una investigación cuantitativa aplicada, estableciendo como objetivo demostrar los **CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRÁCTICAS ALIMENTARIAS DE LAS MADRES DE PREESCOLARES DEL CENTRO DE EDUCACIÓN INICIAL, Ecuador**. Se consideró una población de 111 madres, se utilizó la encuesta y el instrumento como cuestionario. Dentro de los resultados se obtuvo que los conocimientos alimentarios de las madres no tienen relación con el estado nutricional de sus hijos dado que, un 36% de preescolares tienen malnutrición por exceso, 4% sobrepeso y 32% riesgo de sobrepeso. Se concluyó que los preescolares que consumen alimentos preparados por sus madres tienen un estado nutricional saludable<sup>13</sup>.

Pezo M. En el año 2018, elaboró una investigación descriptiva con el objetivo de determinar los **CONOCIMIENTOS DE MADRES ACERCA DE LONCHERAS SALUDABLES, INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL DEL DISTRITO SAN MARTIN DE PORRES, Perú**. Dicha población estuvo conformada por 30 madres de familia, a quienes se les aplicó un cuestionario y de técnica una encuesta. Dentro de los resultados, se obtuvo que el 80% de madres son amas de casa, el 40% tienen 2 hijos, 50% tienen entre 20 a 29 años, 57% conviven con su pareja, el 40% ha estudiado secundaria incompleta, 60% conoce acerca de las loncheras saludables y el 40% no tiene conocimiento. En conclusión, la gran mayoría de madres de familia no conocen acerca de las loncheras saludables<sup>14</sup>.

Gomero M. En el año 2018, realizó una investigación cuantitativa con el objetivo de determinar la **EFFECTIVIDAD DE LA INTERVENCIÓN**

**EDUCATIVA LONCHERA SALUDABLE EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTO Y PRÁCTICA EN MADRES DE PREESCOLARES INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN JOSÉ OBRERO, Hualmay.** La muestra estuvo constituida por 30 madres, como técnica se utilizó la encuesta y como instrumento la observación. En los resultados se obtuvo que el 66.7% de madres presenta nivel de conocimiento bajo, el 33.3% conocimiento medio y el 0% de alto, posterior a la intervención el 66.7% *presentó* nivel de conocimientos altos. En conclusión, la intervención educativa fue positiva, en vista de que se incrementaron los niveles de conocimientos<sup>15</sup>.

Michue D. En el año 2018, elaboró una investigación cuantitativa con el objetivo de determinar la **EFFECTIVIDAD DEL PROGRAMA “CUIDANDO LO QUE MÁS AMO” EN LA MEJORA DEL NIVEL DE CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRÁCTICAS SOBRE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LOS PADRES DE LA I.E JARDÍN DE NIÑOS, Perú.** Se consideró un muestreo no probabilístico por conveniencia conformado por 30 padres, a quienes se les aplicó un cuestionario. En los resultados se halló que antes de llevar a cabo el programa el 60% presento nivel de conocimiento regular, luego de llevar a cabo el programa el 90% obtuvo conocimiento bueno. Se concluye que el programa tuvo un efecto positivo dado que, mejoraron los niveles de conocimientos<sup>16</sup>.

Córdova L. En el año 2017, ejecutó una investigación cuasi experimental determinando como objetivo evaluar el **EFFECTO DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN LA PREPARACION DE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE PREESCOLARES DE LA I.E. JUAN PABLITO KIDS, Perú.** Se consideró a 93 madres de familia, considerando como técnica la encuesta y se aplicó como instrumento un cuestionario sobre loncheras saludables. Los resultados muestran que antes de la intervención educativa, 58% obtuvo conocimiento muy bajo, el 36% bajo y 3% medio, posteriormente de la intervención educativa se identificó que el 5% *presentó* conocimiento bajo, el 61% medio y el 27% alto. Se concluye que

la efectividad de la intervención Educativa fue positiva en vista de, que mejoraron las conductas de las madres en la elaboración de loncheras escolares<sup>17</sup>.

Panduro Y. En el año 2017, realizó una investigación descriptiva observacional estableciendo como objetivo identificar **LA RELACIÓN ENTRE ACTITUD Y CONOCIMIENTO EN LA PREPARACIÓN DE LONCHERA SALUDABLE EN MADRES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA, Tingo María**. Dicha población la conformaron 120 madres, la encuesta y la observación fueron las técnicas que se tomaron en cuenta y como instrumentos se les aplicó un cuestionario y una guía de observación. Los resultados manifiestan que con respecto a la edad el 44,2% de madres tenían entre 28 a 35 años, el 0,8% de 20 a 27 años, en cuanto al grado de instrucción el 40.8% estudio técnico o superior, 1.7% primaria incompleta, en tanto el número de hijos el 54.2% tienen de 2 a 3 hijos, 1.7% más de 5, en la ocupación el 48.3% es ama de casa, 5.0% aun estudian, con respecto al nivel de conocimientos 69.2% presentó conocimientos medios, 16,7% bajo y 1.7% muy bajo. Finalizando que la elaboración de loncheras saludables y el nivel de conocimiento no se relacionan estadísticamente; por lo que se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula<sup>18</sup>.

Gómez W, Quilca G, Ramírez R. En el año 2016, desarrollaron una investigación cuasi experimental planteando como objetivo evaluar el **EFFECTO DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTO DE MADRES INSTITUCIÓN EDUCATIVA PATRICIA TERESA RODRÍGUEZ, Rímac**. Se consideró 25 madres, tanto para la etapa pre y post test se utilizó un cuestionario y como técnica una encuesta. Los resultados revelan que antes de dicha intervención 52% de madres alcanzó nivel bajo de conocimientos, posteriormente de la intervención el 100% alcanzó un nivel alto, en cuanto al contenido de lonchera saludable el 64% alcanzó nivel bajo de conocimientos y después

de la intervención se incrementó al 100%. Se concluye que la intervención educativa tuvo efecto positivo debido a que, el nivel de conocimientos en las madres acerca de la preparación de loncheras saludables se incremento<sup>19</sup>.

Hallasi D, Condori M. En el año 2016, elaboraron una investigación cuasi experimental teniendo como objetivo determinar la **EFFECTIVIDAD DEL PROGRAMA EDUCATIVO “LONCHERAS SALUDABLES” PARA MEJORAR EL CONOCIMIENTO DE MADRES DE EDUCACIÓN INICIAL DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL, Perú**. Se consideró a 90 madres, se utilizó como técnica la encuesta y como instrumento un cuestionario. Los resultados muestran que antes de la aplicación del programa, el 16.7% de madres de familia presento nivel de conocimiento alto, y después del programa el 81.1% de madres tuvo conocimiento alto. En conclusión, el programa aplicado fue efectivo para mejorar los conocimientos<sup>20</sup>.

Bocanegra M, Ramos R. En el año 2016, elaboraron una investigación cuasi experimental fijando como objetivo evaluar el **EFFECTO DE UN PROGRAMA EDUCATIVO EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTO DE MADRES INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL, Chimbote**. Se consideró 54 madres, tanto para el pre y postest se tomó un cuestionario, considerando como técnica la encuesta. Los resultados evidencian que antes de aplicar el programa educativo, el 77.8% de madres tenían conocimientos medios, 3.7% alto y 8.5% bajo, posteriormente de aplicar el programa educativo 14.8% obtuvieron conocimiento medio y 85.2% alto. En resumen, el efecto del programa educativo fue positivo en la preparación de loncheras en madres de niños preescolares<sup>8</sup>.

Delgado N. En el año 2016, realizó una investigación descriptiva estableciendo como objetivo identificar el **NIVEL DE CONOCIMIENTO DE LONCHERA SALUDABLE EN MADRES INSTITUCIÓN EDUCATIVA**

**INICIAL, Chachapoyas.** Se consideró a 41 madres de familia a quienes se les aplicó como técnica una encuesta y como instrumento un cuestionario sobre la lonchera saludable. Se encontró que el 51.2% presentó bajo conocimiento en loncheras saludables, 41.5% medio y 7.3% alto, en cuanto a los alimentos energéticos el 51.2% presentó conocimiento medio, en alimentos constructores presentaron conocimiento medio el 58.5% y en los alimentos reguladores predominó el conocimiento medio y bajo en un 48.8%. Concluyendo que el nivel de conocimiento acerca de lonchera saludable fue bajo en la mayoría de madres<sup>21</sup>.

Ramos G en el año 2017, realizó una investigación cuasi experimental, con el objetivo de determinar el **EFEECTO DE UNA INTERVENCION EDUCATIVA LONCHERA SALUDABLE EN EL CONOCIMIENTO Y PRÁCTICA DE MADRES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSE CARLOS MARIATEGUI, Pueblo Nuevo.** La población estuvo conformada por 33 madres de familia, la técnica empleada fue la encuesta y el instrumento un cuestionario. Dentro de los resultados se obtuvo en el pretest que en cuanto a las generalidades y contenido de lonchera saludable el 42% obtuvo nivel de conocimiento medio, sin embargo, en el postest el 75% obtuvo nivel alto de conocimiento, en cuanto a las prácticas en el pretest 75% alcanzó un nivel parcialmente adecuado, sin embargo, en el post test 83% alcanzó nivel adecuado. La intervención educativa tuvo un efecto significativo en el conocimiento y *práctica* sobre lonchera saludable<sup>22</sup>.

**Los antecedentes citados permiten analizar la situación en torno a los conocimientos de las madres acerca del contenido de la lonchera saludable, inicialmente es necesario destacar que los estudios a nivel mundial, Latinoamericanos y Nacional evidencian la escasez de conocimientos que presentan las madres sobre las loncheras saludables. Investigar respecto a los conocimientos que tienen las madres para después de los resultados obtenidos ejecutar un**



**programa educativo implica preocuparse por la alimentación, crecimiento y desarrollo de los preescolares.**

## **II.b. BASE TEÓRICA**

### **PROGRAMA EDUCATIVO SOBRE LONCHERA SALUDABLE**

Según Bracamonte citado por Rematozo<sup>23</sup>. Considera que, el programa educativo sobre lonchera saludable es una estrategia que se elaboran actividades de enseñanzas educativas, con el fin de que el participante enriquezca su conocimiento y aprenda de forma rápida, esta puede tener ventajas como incrementar el nivel de conocimientos y permitir educar a la población fomentando conductas saludables, también puede tener desventajas ya que, el programa educativo puede ser mal empleado, dado que las respuestas pueden estar erradas.

Por otro lado, en las sesiones educativas que se desarrollen, se puede emplear más el contenido de letras que imágenes de modo que, puede desmotivar a los participantes. Los objetivos del programa educativo son incrementar el nivel de conocimientos de los participantes promoviendo conductas saludables, para ello, se debe conocer y priorizar las necesidades de la población para desarrollar las sesiones educativas. Para elaborar un programa educativo consta de los siguientes pasos: antes del desarrollo del programa educativo se debe plantear un propósito y un objetivo general que se desea lograr. Una vez determinada la población, se debe conocer sus intereses y características tales como: edad, sexo, grado de instrucción, lugar de procedencia, sus experiencias y creencias. Luego se establecen los objetivos secundarios que se quieren alcanzar a través de las enseñanzas brindadas en cada sesión educativa. A fin de que el participante aprenda, el educador utilizará una metodología educativa, empleando mapas conceptuales, considerando las generalidades, conceptos e ideas más importantes con respecto al tema a ser tratado. Experiencias del aprendizaje: Suceden durante el transcurso de la vida,

cuando se pone en práctica todos los conocimientos que se van adquiriendo; Las oportunidades del aprendizaje se elaboran, tomando en cuenta: el respeto por la necesidad afectiva de cada persona.

Durante las sesiones educativas se pueden presentar problemas para el proceso de aprendizaje dado que, no todos los participantes tienen la misma capacidad intelectual. Así mismo a nivel grupal se llevará a cabo discusiones acerca del tema; Determinar los recursos: Mediante las sesiones educativas, se busca alcanzar buenos resultados y lograr el propósito que se estableció, por ello se debe tener en cuenta que los materiales que se utilicen sean didácticos, fáciles de conseguir y a un precio económico, al alcance de los educadores. Para brindar las sesiones educativas se consideran recursos humanos tales como: el educador, recursos materiales, infraestructura y el aula correctamente equipada con: pizarras, proyector, diapositivas. También se puede hacer el uso de recursos adicionales que servirán como ayuda, tales como: libros, películas, videos y montajes, para evaluar los resultados obtenidos después de ejecutar el programa educativo, con tiempo anticipado se planearán actividades de evaluación.

Así mismo, la UNESCO citado por Pozo M, Vargas G<sup>24</sup>. define un programa educativo como, un conjunto de enseñanzas que brindan diferentes temas relacionados a la salud de la población tales como: la alimentación, el lavado de manos, la actividad física y las loncheras saludables, etc. La población gracias a los programas educativos que se desarrollen, tomará conciencia acerca de los problemas de salud que existen actualmente y optarán por cambiar comportamientos y actitudes; La finalidad del programa educativo desde un enfoque holístico es promover la promoción de la salud mediante la prevención, modificando las conductas no saludables para evitar enfermedades posteriores. El programa educativo consta de las siguientes fases: Identificación: Esta primera fase consiste en conocer cuáles son las necesidades de salud de la población y priorizar las

más importantes; Objetivos en el cual se establece el objetivo general y los objetivos específicos que se quieren lograr; Planificación: Conociendo los intereses de la población, se planifican todas las actividades que se llevarán a cabo en las sesiones educativas, los materiales que se utilizarán y el número de sesiones a desarrollar; Ejecución: Se realiza la ponencia de los temas a tratar en cada sesión educativa, empleando recursos humanos y materiales; Evaluación: En esta última fase se evalúa antes, durante y después a los participantes, se realizan preguntas acerca del tema para verificar que hayan logrado comprender y se hayan cumplido los objetivos que se establecieron.

Etapas de una sesión educativa, según la Educación Nutricional citado por Peña D<sup>25</sup>. clasifica que las etapas para una sesión educativa son las siguientes: Contextualización: En esta primera etapa, conociendo las características de la población participe tales como: edad, sexo, grado académico, estilos de vidas y lugar de procedencia etc. Aunque no se conozca a la población que va participar en las sesiones educativas será de gran importancia conocer sus características. La persona educadora deberá realizarse preguntas hacia el mismo, por ejemplo: ¿Qué tanto conocerá la población acerca del tema a tratar? ¿Qué deberá conocer la población acerca del tema? Estas preguntas las formulará con el fin de que el tema a tratar genere motivación en los participantes, durante las ponencias de los temas, surgirán inquietudes y preguntas por parte del participante por esta razón, el educador deberá ser una persona con formación de estudios, capacitada y preparada para poder dar respuestas objetivas y claras a las preguntas.

Introducción: En esta etapa se explicará el tema a tratar, porque se eligió y porqué es importante para la población en que los beneficiará. Desde que se inicie con la introducción, la población debe sentirse cautiva, mostrando interés y motivación por el tema, por ello en el contenido se debe incluir más imágenes que letras. Elicitación: El educador en esta tercera etapa

debe escuchar sus experiencias de la población y recopilar información formulando preguntas para saber que tanto conocen sobre el tema a tratar, para elaborar cada sesión educativa el educador utilizará diversas técnicas que sean didácticas, luego de la ponencia del tema, se procederá a la lluvia de ideas para escuchar las opiniones de los participantes, si las ideas o conceptos que manifiestan están erradas, no se les hará sentir mal, ni descalificar del programa educativo, solo se les reforzará algunos conceptos que hayan quedado en duda; Explicación: Mediante las ayudas visuales, imágenes, diapositivas, papelotes, pizarras y proyectores el educador explicará el tema a tratar. utilizará más imágenes que contenido de letras, de manera que la información sea entendible, y los participantes logren entender cada concepto que se ha explicado, el educador podrá usar ejemplos basados en la realidad o experiencias que haya pasado a lo largo de su vida, si los participantes tienen conceptos errados acerca del tema, no se les deberá contradecir, sino de lo contrario reforzarles mediante la educación; Reproducción: En esta etapa se evaluará a la población realizándole diversas preguntas para verificar que hayan comprendido el tema, si las respuestas dadas son incorrectas, se deberá comprender y desarrollar por segunda vez la explicación del tema sin causar molestias; Aplicación: En esta etapa los participantes, harán uso de la lógica para razonar sobre el tema, así mismo deben comprometerse a poner en práctica todos los conocimientos nuevos que adquirieron, mejorando así sus comportamientos para gozar de una buena salud.

Momentos de una sesión educativa, según Bracamonte citado por Bocanegra M. La persona educadora considera que toda la población debe estar comprometida durante todas las sesiones educativas. Los momentos de las sesiones educativa son las siguientes: Primero se recopila información de los participantes para saber cuánto conocen del tema y sus experiencias que tienen, se desarrollan las ideas principales del tema y las sesiones educativas. De los conceptos o ideas que tengan dudas los participantes, se les reforzará<sup>8</sup>.

Técnicas educativas para un programa educativo, la técnica participativa consiste en intercambiar opiniones e ideas entre los participantes. El educador debe evaluar la efectividad del programa educativo e impulsar su aprendizaje obtenido de sus experiencias personales o de su educación; El taller, la lluvia de ideas, la demostración y el trabajo en grupal son algunas de las técnicas participativas que más se utilizan en las intervenciones y programas educativos. La lluvia de ideas: Es una técnica bastante utilizada, que consiste en establecer ideas para luego ordenarlas y priorizar las más principales; Usos principales: La lluvia de ideas se utiliza principalmente cuando en equipo se realizan conclusiones sobre algún problema determinado; Técnicas audiovisuales y auditivas: Para hacer uso de esta técnica se emplean imágenes y sonidos, esta técnica brinda información complementaria que permite al grupo que lo emplee enriquecer su conocimiento y léxico sobre algún tema; También aportan mediante investigaciones científicas, fundamentos con sus interpretaciones que permiten profundizar aún más los conocimientos acerca del tema; El educador debe conocer cómo aplicar esta técnica de tal modo, que esta herramienta sea de utilidad para los participantes, en equipo se realizarán discusiones para analizar el contenido de esta técnica, también se deberán formular distintas preguntas para luego compararlas con la realidad<sup>8</sup>.

Técnicas de enseñanza demostrativas, estas técnicas confirman los resultados y las características que antes se han explicado, son muy útiles para evitar errores y para establecer esquemas concretos que permitan realizar las actividades, ventajas: existen procedimientos fundamentales por ello el interés del grupo se centrará en ellos, dado que, el tiempo en el que se aprende suele ser más rápido, se puede observar lo explicado de una manera más exacta y completa y resolver determinados problemas que aportan metas seguras y visiones generales<sup>8</sup>.

## **Conocimiento sobre lonchera saludable**

Según Bunge citado por Cahua V. considera que el conocimiento sobre lonchera saludable en madres es un conjunto tanto de conceptos y saberes que son específicos y concisos, se adquieren a través de las experiencias y de la educación. Menciona también que el grado de instrucción y etapa de vida son factores que influyen en el conocimiento de las madres, el conocimiento también puede ser clasificado como conocimiento inculto que se refiere a los sucesos de la vida cotidiana que el ser humano realiza, cuando se relaciona con su alrededor y aprende cosas nuevas, gracias a los cinco sentidos percibe y aprende información de manera rápida acerca los fenómenos naturales que obtiene mediante las experiencias de la vida<sup>26</sup>.

Según Bunge citado por Reyes S. Existen 4 nivel de conocimientos: Conocimiento empírico: Es aquel conocimiento inculto en la que el ser humano explica varios sucesos de la vida, que aprendió durante sus experiencias y de las enseñanzas transmitidas por las personas; Conocimiento científico: Este conocimiento va más allá de lo empírico, en él se conoce el motivo que lo produce y las causas que lo dirigen; Conocimiento filosófico. Este conocimiento se percibe mediante los sentidos puesto que, el hombre a diario se pregunta sobre distintas cosas acerca de la realidad y el mismo las explica y les da respuestas realizando una búsqueda basada en investigaciones<sup>27</sup>.

Según la Epistemología citado por Cahua V. define conocimiento como un conjunto de saberes que se establecen en niveles acerca de algo que se conoce, se dan en el pensamiento de las personas por medio de principios e ideas. El conocimiento de madres se define como un conjunto de ideas y conceptos que las madres tienen respecto a la lonchera saludable, composición de ella y alimentos que no debe contener la lonchera saludable<sup>26</sup>.

## **Lonchera saludable**

Según Valdivia G. considera que, es de gran importancia que las madres conozcan que una lonchera saludable es un conjunto de alimentos que aportan a los preescolares todas las vitaminas y minerales que necesitan para cubrir todos sus requerimientos nutricionales. Además, en la etapa que se encuentran les permite un buen crecimiento, desarrollarse física e intelectualmente y desarrollar todas sus potencialidades, así mismo, manifiesta que la lonchera escolar es una comida complementaria que de igual manera debe contener todos los nutrientes necesarios, por ende, no debe sustituir al desayuno, almuerzo y cena<sup>28</sup>.

Por otro lado, Meyer M citado por Colquechanca Z. define lonchera saludable como, un grupo de alimentos que le brinda al niño grandes aportes nutricionales que permiten mantenerlo activo, y gozar de una buena salud, la composición de la misma deber contener, alimentos líquidos, reguladores, energético y constructores. Los preescolares están parte del día en la escuela por tal razón, es importante que se incluyan aquellos alimentos saludables y nutritivos, no alimentos dañinos para su salud. Una lonchera escolar debe ser muy nutritiva pero también balanceada, es decir no todos los días enviar los mismos alimentos, con el fin de que el niño disfrute de ellos y los consuma sin ningún tipo de problema. Por ejemplo, debe contener un refresco de agua natural preparado con agua hervida, una fruta y un alimento sólido como el huevo, camote o queso que le aporten energías que perdió durante sus actividades realizadas tales como: el momento en el que estudia, juega, corre; Durante la etapa de la infancia se forman los hábitos alimenticios por ello, los padres de familia les deben inculcar a los niños desde pequeños una alimentación saludable, teniendo en cuenta que durante esa etapa los niños quieren imitar todo lo que los adultos hacen, si ellos consumen alimentos chatarras, ellos también van a seguir el ejemplo, siendo perjudicial para su salud y corriendo el riesgo de



presentar enfermedades, por tal motivo es importante que los padres tomen conciencia sobre esta situación.

Por otro lado, también existen alimentos que no son del agrado del niño, precisamente son aquellos alimentos los que contienen vitaminas y proteínas, por ejemplo: las verduras que son ricas en nutrientes y la gran mayoría de niños no las consume. Es importante también que las madres tomen en cuenta que la elaboración de loncheras escolares sean variadas llamando así la atención del niño, los alimentos que más son de su agrado se combinarán con los que no lo son, hasta que se acostumbre a consumirlos, las frutas son uno de los alimentos que son del agrado de la mayoría de niños, estas se pueden cambiar por un vegetal que son ricos en vitaminas y minerales favoreciendo a un óptimo crecimiento, a partir de los 3 años de edad el niño empieza asistir al jardín, inicia la etapa propiamente de su edad, sus rutinas y alimentación cambian por ello, las madres deberán estar pendiente de estos cambios radicales, considerando que en la alimentación que consume el niño, la lonchera escolar tiene un papel fundamental<sup>29</sup>.

Importancia: El MINSA, señala que, las loncheras escolares son importantes y primordiales para los niños en la etapa preescolar pues, les permite cubrir todas sus necesidades nutricionales, aseguran un buen crecimiento y desarrollo físico cognitivo. La finalidad que los niños consuman una lonchera escolar saludable es cuidar su salud y evitar que padezcan enfermedades más adelante. Por ello, se pretende inculcarles desde pequeños buenos hábitos alimenticios ofreciéndoles alimentos saludables y nutritivos que les permitan crecer y desarrollarse en todas sus capacidades<sup>26</sup>.

Beneficios de una lonchera saludable, según Minsa, Las loncheras escolares tienen grandes beneficios: Brindan los principales nutrientes, por ejemplo: minerales, vitaminas y proteínas para un buen crecimiento y

desarrollo, impulsan el consumo de alimentos saludables y nutritivos desde la etapa de la infancia, ayudan a prevenir enfermedades a futuro tal como: obesidad, sobrepeso, enfermedades metabólicas y cardiovasculares y fomentan que las madres tomen conciencia acerca de una alimentación saludable en sus niños<sup>30</sup>.

Características: Por otro lado, Minsa considera que, las loncheras escolares deben tener las siguientes características: inocuidad: Los alimentos que se incluirán en las loncheras escolares deben estar en condiciones de higiene para prevenir enfermedades diarreicas, también es importante colocar los alimentos en apropiados envases para evitar que los alimentos se descompongan durante el horario escolar. Practicidad: Al preparar las loncheras será de una manera sencilla, pero que los alimentos se encuentren en buen estado de higiene, los envases que se incluyan deben ser fáciles de abrir por el niño. Variedad: Para que los niños consuman alimentos sanos y que los nutran, las loncheras deberán ser creadas a la imaginación tanto en el color, combinación de modo que, llame la atención de los niños, para ello las loncheras deben ser preparadas con un determinado tiempo. Idoneidad: Las loncheras deben ser elaboradas según la edad que tenga el niño, según el tiempo que este en la escuela y según las actividades que realice, para los niños de 2 a 5 años el refrigerio escolar debe aportarle una energía de 200kcal. Por ejemplo: un plátano picado en trozos, medio pan con atún y un refresco de piña. Es recomendable para los preescolares enviarles las frutas picadas en trozos para evitar que se atoren al momento de ingerirlas, y deben ser mandadas con cáscara y echarles unas cuantas gotas de limón para evitar que tornen un color oscuro y se oxiden<sup>31</sup>.

frecuencia: MINSA (2015) recomienda que los niños deben consumir las loncheras escolares, todos los días que asistan a clases puesto que, las loncheras escolares repondrán todas las energías que el niño perdió

durante sus actividades realizadas, para las loncheras escolares no es necesario gastar mucho dinero, lo importante es que sean nutritivas<sup>32</sup>.

### **Composición de una lonchera saludable**

La nutricionista del Instituto Nacional de Salud considera que, en la época de verano los niños corren mayor riesgo de deshidratación, por ello, es primordial que en las loncheras escolares se incluyan líquidos como agua hervida y alimentos que contengan mayor cantidad de agua como las frutas, dado que los niños al sudar no sólo están perdiendo agua sino también sales y vitaminas, lo cual podría influir negativamente en su rendimiento escolar; En las loncheras escolares se deben incluir las frutas, no solamente por su fácil digestión sino también porque contienen vitaminas como la A, B y C y aportan grandes cantidades de agua para el organismo. Estas se deben consumir bien lavadas, enteras o picadas en trozos, también se pueden preparar en refrescos, pero con bajo contenido de azúcar: La nutricionista recomienda a las madres de familia comprar las frutas de estación y de fácil acceso económico. Entre las frutas con mayor contenido de agua se encuentran: naranja, piña, pera, mandarina, durazno y manzana etc<sup>33</sup>.

Ruíz Guillén especialista del Instituto Nacional de Salud manifiesta que, debido a las altas temperaturas de verano, las madres deben incluir en las loncheras los alimentos frescos que aporten líquidos, como la preparación de refrescos naturales y frutas con mayor contenido de agua, de preferencia que se envíen con cáscaras y lavadas<sup>34</sup>.

Juan Suyo representante del Colegio Médico del Perú considera que, es de gran importancia que las madres de familia incluyan en las loncheras escolares, alimentos naturales como las frutas que contienen grandes cantidades de nutrientes y sustancias naturales que protegen al cuerpo de enfermedades cardiovasculares, y degenerativas del sistema nervioso<sup>35</sup>.

Según MINSA citado por Garibay L. Menciona que las madres de familia deben conocer que la lonchera saludable debe contener alimentos constructores que contienen proteínas ayudando al buen crecimiento y desarrollo, los energéticos que proporcionan las energías esenciales para estudiar, caminar, correr y jugar y los alimentos reguladores que incluyen vitaminas y minerales para proteger al cuerpo de diversas enfermedades que quieran atacar cuando las defensas se encuentran bajas, una lonchera nutritiva debe contener alimentos nutritivos que beneficien a los niños, que le aporten energías, también se pueden combinar con alimentos de origen animal como: sangrecita, hígado, tortillas de brócoli, pan con atún o carne. Se debería incluir alguna fruta cítrica tal como: mandarina, naranja que ayudan a la absorción más rápida del hierro, a un buen crecimiento y formación de los tejidos del cuerpo, se pueden incluir también otras frutas tales como: piña, manzana, pera, papaya, plátano, pero picada en trozos con un poco de azúcar y limón para evitar que tornen un color oscuro, así como refrescos naturales que estén preparados con agua hervida y clorada, por ejemplo: agua de cebada, maracuyá y manzana<sup>36</sup>.

Así mismo, Valdivia G citado por Siña E, Valencia N. manifiesta que, las loncheras saludables deben estar compuestas por alimentos líquidos, reguladores, constructores y energéticos; Alimentos constructores: Son aquellos que contienen diversas proteínas, su finalidad de estos alimentos es proporcionar las sustancias principales para construir los tejidos tales como: la piel, órganos, músculos, sangre y masa ósea entre estos alimentos se encuentran los de origen vegetal y animal, por ejemplo: huevos, queso, yogurt, carnes y pollo; Alimentos reguladores: Son aquellos alimentos que contienen minerales y vitaminas que regulan las funciones de todo el cuerpo y proporcionan a los niños las defensas para combatir diversas enfermedades que quieran ataca, por ejemplo: la lechuga, brócoli, zanahoria, plátano, manzana, mandarina, piña, papaya, uvas, naranja, pera y frutos secos como las pecanas, pasas, etc. Alimentos energéticos: Son

los alimentos que brindan las calorías y energías que necesitan en su cuerpo los niños para realizar actividades: caminar, correr, estudiar, jugar etc. Tales como: camote, avena, yuca, hojuelas de maíz, pan, palta, aceituna, frutos secos como almendras y pecanas, etc. Alimentos líquidos: Son aquellas bebidas preparadas con agua hervida y clorada que sirven para saciar la sed de los niños, mantenerlos hidratados pueden ser preparadas con alguna fruta o trigo como, por ejemplo: agua de manzana, maracuyá, limonada, jugo de naranja, cebada, quinua y avena<sup>37</sup>.

### **Alimentos que no debe contener una lonchera saludable**

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), considera que, en las loncheras escolares no se deben incluir alimentos que contengan alto contenido de grasas y azúcares porque podría duplicar el aporte calórico que necesita un niño para su crecimiento, y si a esto se le suma una mala alimentación durante el día y la falta de ejercicios se tendrá como resultado un niño con sobrepeso u obesidad. Los escolares necesitan una buena lonchera saludable para un buen crecimiento y desarrollo, prevenir enfermedades y tener una buena energía para estudiar, aprender y estar activos<sup>38</sup>.

Según Valvidia G, citado por Siña E, Valencia N. explica que, en las loncheras escolares no se deben incluir aquellos alimentos denominados: Alimentos chatarra: Son todos aquellos tales como las galletas dulces, caramelos, papas light, chetos, cuates, piqueo, cheese tris, chizitos etc. Todos estos alimentos no les aportan ningún valor nutricional a los niños, sino altas cantidades de grasas y *azúcares* que en el futuro los van a conllevar a padecer distintas enfermedades como la obesidad, sobrepeso, enfermedades metabólicas y cardiovasculares; Bebidas artificiales: Entre las bebidas procesadas y dañinas están las gaseosas, frugos, tampico, cris y cifrut etc. Estas bebidas contienen grandes cantidades de azúcar, colorantes químicos y saborizantes artificiales lo que origina que sean

agradables para los niños y quieran consumirlos. Alimentos con salsa: Entre estos alimentos se encuentran las cremas tales como: mayonesa, mostaza, ketchup que se le agregan a los panes, pollo broaster y salchipapas, todas estas salsas solo descomponen los alimentos saludables y nutritivos. Embutidos: Entre los embutidos se encuentran las jamonadas, panchos, salchichas y hot dog que contienen alto valor de grasas saturadas que van a conllevar a enfermedades tales como: la obesidad, sobrepeso, diabetes, hipertensión y ciertos tipos de cáncer<sup>37</sup>.

## **NORMA TECNICA DE CRECIMIENTO Y DESARROLLO**

La norma técnica de salud del control de crecimiento y desarrollo del niño (a) menor de 5 años N°137-MINSA /2017/DGIEGSP, tiene como objetivo principal mejorar el desarrollo, nutrición y salud del niño menor de 5 años. Es un compromiso que todo niño (a) sin discriminación alguna, desarrollen todas sus potencialidades en esta etapa de crecimiento y desarrollo que se encuentran, además a través de los controles de Crecimiento y Desarrollo, se le brinda una atención integral, que permita asegurar que está teniendo un buen crecimiento y desarrollo, además detectar de forma temprana oportunamente riesgos o alguna enfermedad.

La finalidad de esta norma técnica es poder identificar a tiempo situaciones de riesgo en los niños menores de 5 años, para poder actuar de manera inmediata y fomentar la participación de la familia en las intervenciones. El resultado que se busca alcanzar, es que los cuidadores mejoren sus prácticas en la crianza, alimentación y cuidado, puesto que son pilares fundamentales para la promoción del desarrollo integral. El vínculo de esta norma técnica con dicho tema es que se busca educar a las madres acerca de la lonchera escolar que forma parte de la alimentación saludable del

niño, con el fin de que ellos tengan un buen crecimiento y desarrollo y evitar enfermedades posteriormente<sup>39</sup>.

### **RESOLUCION VICEMINISTERIAL DE LA LEY DE PROMOCION DE ALIMENTACION SALUDABLE PARA NIÑOS (AS) APROBADO POR DECRETO SUPREMO: N° 017-2017**

El objetivo de esta norma técnica es la instauración de quioscos escolares con alimentos saludables que contribuyan a la promoción de la salud a través de la práctica de una alimentación saludable. En el artículo 4 Ley N° 30021: Ley de promoción de la alimentación saludable para niñas (os) decreta que el Ministerio de Educación promociona la enseñanza de una alimentación saludable, integra en el plan curricular programas educativos sobre la buena alimentación que contribuye a mejorar la nutrición de los niños. En el artículo 5 el reglamento de la ley de promoción de la alimentación saludable aceptado mediante el Decreto supremo N°017-2017 plantea lineamientos para la promoción de la alimentación sana a nivel nacional. En el artículo 9 el Ministerio de educación insta a que haya un control sanitario en los comedores, quioscos escolares con alimentos y bebidas saludables tanto en las Instituciones Privadas y Públicas<sup>40</sup>.

### **TEORÍA DE ENFERMERÍA DE NOLA PENDER**

Esta Teoría describe que existen factores personales que se pueden cambiar por las características propiamente de la persona, dando como resultado la práctica de conductas saludables y favorables. Este modelo

orienta a las personas a que practiquen en su vida diaria conductas saludables que les permita gozar de una buena salud.

También manifiesta que existen factores que influyen en el cambio de comportamientos de las personas relacionados con la salud. Los conocimientos y las experiencias individual llevan al ser humano hacer participe o no en comportamientos de salud. Dicha teoría se centra en brindarles educación a todas las personas sobre cómo cuidar su salud y llevar estilos de vida saludable en cuanto su alimentación, actividad física etc. para evitar en el futuro enfermedades que se pueden prevenir practicando conductas saludables, además, no se gastan recursos económicos, y hay mejoras hacia el futuro<sup>18</sup>.



## **II.c. HIPÓTESIS**

### **II.c.1. HIPÓTESIS GLOBAL:**

- H<sub>1</sub>: La ejecución de un programa educativo tiene efecto positivo en el conocimiento sobre lonchera saludable de madres de la Institución Educativa San Pedro Coprodeli Chincha Baja marzo 2020.
- H<sub>0</sub>: La ejecución de un programa educativo tiene efecto negativo en el conocimiento sobre lonchera saludable de madres de la Institución Educativa San Pedro Coprodeli Chincha Baja marzo 2020.

### **II.c.2. HIPÓTESIS DERIVADA:**

- El conocimiento sobre lonchera saludable de madres de la Institución Educativa San Pedro Coprodeli Chincha baja marzo 2020 según dimensión lonchera saludable, composición de una lonchera saludable, alimentos que no debe contener una lonchera saludable antes de la ejecución de un programa educativo es malo, después de la ejecución de un programa educativo es bueno.

### **II.d.3. VARIABLES:**

- **V1**: Programa educativo sobre lonchera saludable.
- **V2**: Conocimiento sobre lonchera saludable.

## II.e. DEFINICIÓN OPERACIONAL DE TÉRMINOS

**Efecto:** Es el resultado que se adquiere como consecuencia de alguna causa, se refiere a la respuesta que se obtendrá de las madres de familia sobre la lonchera saludable evidenciándose un aumento de conocimientos después de ejecutar el programa educativo.

**Programa educativo sobre lonchera saludable:** Es un conjunto de enseñanzas que incrementarán los conocimientos de las madres sobre lonchera saludable, composición de esta y alimentos que no se incluyen en una lonchera, se dará a conocer a través de una metodología expositiva cuyos valores finales serán efectivo y no efectivo.

**Conocimiento sobre lonchera saludable:** Es toda aquella información que conocen las madres acerca de la lonchera saludable, composición de esta y alimentos que no se incluyen en una lonchera, serán evaluados a través de un cuestionario cuyos valores finales serán: bueno, regular y malo.

**Lonchera saludable:** Es un conjunto de alimentos que les proporcionan a los niños grandes aportes nutricionales, para un buen crecimiento y desarrollo físico e intelectualmente.

## **CAPITULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

### **III. a. TIPO DE ESTUDIO:**

Según Expresa Arnau (2014) “El diseño cuasi experimental es un proyecto de trabajo en el cual se busca estudiar el impacto de los procesos de cambio, en situaciones donde las unidades de observación no han sido asignados de acuerdo con un criterio aleatorio”<sup>41</sup>.

Según Myers (2014) “Un estudio de corte longitudinal es una investigación que consiste en estudiar y evaluar a los fenómenos o hechos más de una vez”<sup>42</sup>. Esta investigación de acuerdo con el intervalo de ocurrencia fue de corte longitudinal porque la variable se estudió más de una vez.

### **III. b. ÁREA DE ESTUDIO:**

La investigación se realizó en la Institución Educativa San Pedro Coprodeli que cuenta con tres aulas de nivel de Inicial: 3, 4 y 5 años, las clases se están dando de manera virtual en el horario de 10:00 AM a 12:00 PM. La Institución se encuentra ubicada en la calle Simón Bolívar en el Distrito de Chincha Baja, perteneciente a la Provincia de Chincha, departamento de Ica.

### **III. c. POBLACIÓN Y MUESTRA:**

La Población estuvo conformada por 90 madres de familia de nivel inicial de la Institución Educativa San Pedro Coprodeli, se consideró una muestra constituida por 30 madres. El muestreo fue no probabilístico intencional.

**Criterios de inclusión:**

- Madres de estudiantes matriculados en el año 2020.
- Madres que quieran participar en el estudio de manera virtual y presencial.
- Madres que sus niños oscilen entre las edades de 3 y 5 años.

**Criterios de exclusión:**

- Madres que no cuenten con el tiempo necesario para cumplir con todas las sesiones programadas.
- Madres que no hayan llenado el consentimiento informado.

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

La primera variable: programa educativo, se dio de manera presencial con 15 madres de familia y de manera virtual (mediante un grupo del whatsapp) con 15 madres de familia. Los materiales usados para el programa educativo fueron: rotafolios, dípticos, diapositivas, papelotes, etc. La técnica que se empleó para la segunda variable: conocimiento sobre el tema fue la encuesta, utilizando un cuestionario basado en el instrumento cuyo autor es: Chunga C, constó de: una introducción, datos generales y datos específicos propiamente dicho de 20 preguntas de opción múltiple, tanto para la evaluación pretest y postest, cada dimensión se estableció de la siguiente manera: lonchera saludable con 6 ítems, composición de la lonchera saludable 12 ítems y alimentos que no debe contener una lonchera saludable 2 ítems. Si la respuesta era la correcta se le asignó el valor de 4 puntos, si se asimilaba equivalía 3 puntos, si tenía poca similitud 2 puntos y si la respuesta era incorrecta 1 punto. Se utilizaron intervalos para la primera dimensión, el puntaje alcanzado de 6 -12 se calificó como

conocimiento malo, 12-19 regular y 20-24 bueno, para la segunda dimensión se calificó de 12-24 como conocimiento malo, 25-36 regular y 37-48 bueno, para la tercera dimensión se calificó de 2-3 conocimiento malo, 4-5 regular y 6-8 bueno. De manera global se calificó de 20-40 conocimiento malo, 41-60 regular y de 61 a 80 bueno.

Por las modificaciones realizadas en algunas alternativas de las preguntas, se sometió dicho instrumento a la prueba de validez y confiabilidad, se realizó el proceso de validación con tres expertos: un estadístico, metodólogo y una especialista en nutrición. El estadístico dio un porcentaje de 92.2%, el metodólogo de 74.4% y la especialista en nutrición un porcentaje de 80%. Luego de los porcentajes obtenidos, se tuvo un valor de 82.2% considerándose como un instrumento validado. Asimismo, se hizo una prueba piloto a una población cuyas características fueron similares a la población de estudio. Se demostró la confiabilidad a través del coeficiente alfa de Cronbach que revela una confiabilidad alta de 0.939.

## **II.E. DISEÑO DE RECOLECCIÓN DE DATOS:**

Para la correspondiente recolección de datos, primero se le otorgó una carta de presentación, dirigido a la Institución Educativa San Pedro Coprodeli Chincha baja, solicitando el permiso para poder realizar dicho estudio.

Una vez otorgado el permiso, se recolectaron los datos en el mes de marzo y se realizó el programa educativo de manera presencial con algunas madres y con otras de manera virtual a través de la red social (WhatsApp). Se les proporcionó un consentimiento informado a las participantes, para que de manera voluntaria sean parte de dicho estudio, que se basó en los principios éticos.

Los principios bioéticos fueron considerados en todo momento, se tuvo siempre presente el respeto a la dignidad de la persona, en tal sentido, se dejó en claro que se respetó: Beneficencia: En dicho estudio se respetó este principio, se buscó el bienestar de todas las madres de familia por tal razón, se promovió conductas saludables para el bienestar de sus niños. se les garantizó que cualquier beneficio obtenido de su participación en el estudio, será dirigido hacia ellas. No maleficencia: Se les aseguró a las participantes que su participación en la investigación no perjudicará su integridad ni tendrá propósitos negativos posteriores. Autonomía: Se respetó este principio dado que, se solicitó el respectivo permiso a las autoridades de la Institución Educativa para llevar a cabo el presente estudio y se les pidió la participación voluntaria a las madres sin restricción alguna y para cumplir con este principio se les brindó un consentimiento informado, respetando así su libertad y su participación en dicho estudio sea de manera voluntaria. Justicia: Se respetó este principio porque a todas las participantes se les dio un buen trato por igual sin exclusión, ni discriminación alguna.

### **III. f. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS:**

Luego de obtenidos los datos, se empleó modelos de porcentajes y frecuencias, se analizó a través de una estadística descriptiva, utilizando el promedio de acuerdo con el objetivo general y objetivos específicos. Se realizó una base de datos electrónica y manualmente utilizando el SPSS versión 25 con exportación a Microsoft Excel que permitió elaborar tablas y gráficos; la escala usada para obtener valores finales fue la de intervalos. Los gráficos presentados permitieron comparar los resultados obtenidos en el pretest y postest, se determinó el efecto a través de la prueba T student.

Se inició la interpretación de los resultados mostrados, se incidió en los porcentajes más altos, luego fueron comparados con los antecedentes y

base teórica, luego se realizó la contrastación con la realidad y finalmente se formuló las conclusiones y recomendaciones.

## CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

### IV. a. RESULTADOS

TABLA 1

**DATOS GENERALES DE MADRES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
SAN PEDRO COPRODELI CHINCHA BAJA  
MARZO 2020**

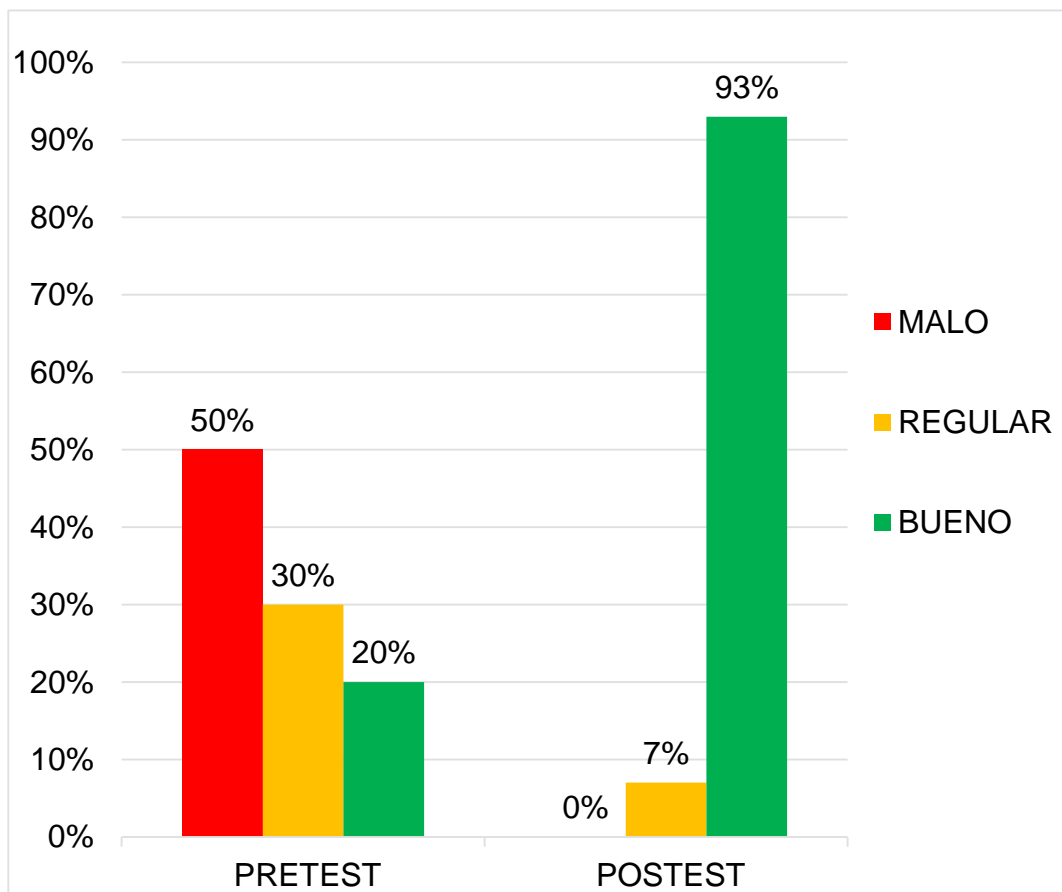
DATOS GENERALES	CATEGORIA	n=30	100%
<b>Edad</b>	18-23	9	30
	<b>24-29</b>	<b>12</b>	<b>40</b>
	30-35	9	30
<b>Grado de instrucción</b>	Primaria	8	27
	<b>Secundaria</b>	<b>16</b>	<b>53</b>
	Superior	6	20
<b>Ocupación</b>	<b>Ama de casa</b>	<b>14</b>	<b>47</b>
	Profesional	7	23
	Negocio en casa	5	17
	Comerciante	4	13

Se observa que, el 40% (12) de madres están comprendidas entre las edades de 24 a 29 años, el 53% (16) tienen grado de Instrucción secundaria y 47% (14) son amas de casa.



## GRÁFICO 1

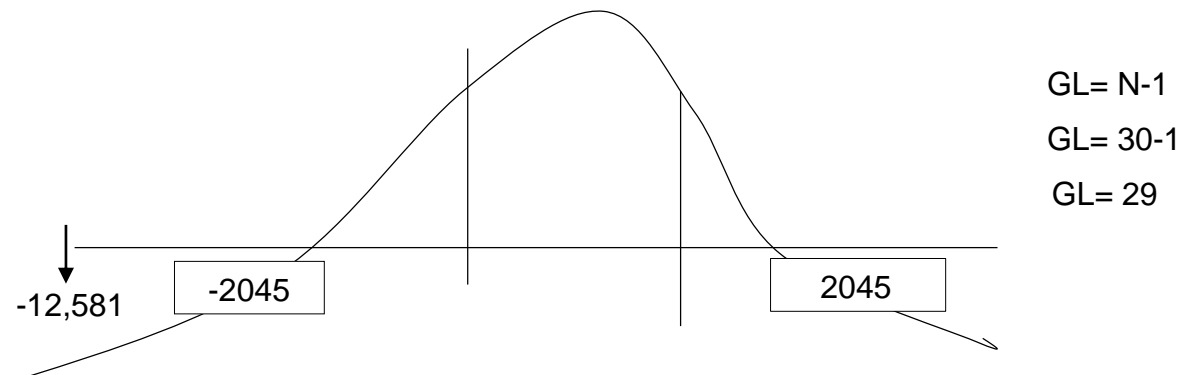
### EFFECTO DE UN PROGRAMA EDUCATIVO SOBRE LONCHERA SALUDABLE EN EL CONOCIMIENTO DE MADRES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN PEDRO COPRODELI CHINCHA BAJA MARZO 2020



De manera global en el pretest, el 50% (15) de madres presentan conocimiento malo. Sin embargo, en el post test el 93% (28) de madres presenta conocimiento bueno.

### PRUEBA PARA UNA MUESTRA

	t	gl	Sig.(bilateral)	Diferencias de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
					Inferior	Superior
<b>CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERA SALUDABLE</b>	-12,581	29	,000	- 21,833	-25,383	-18,284

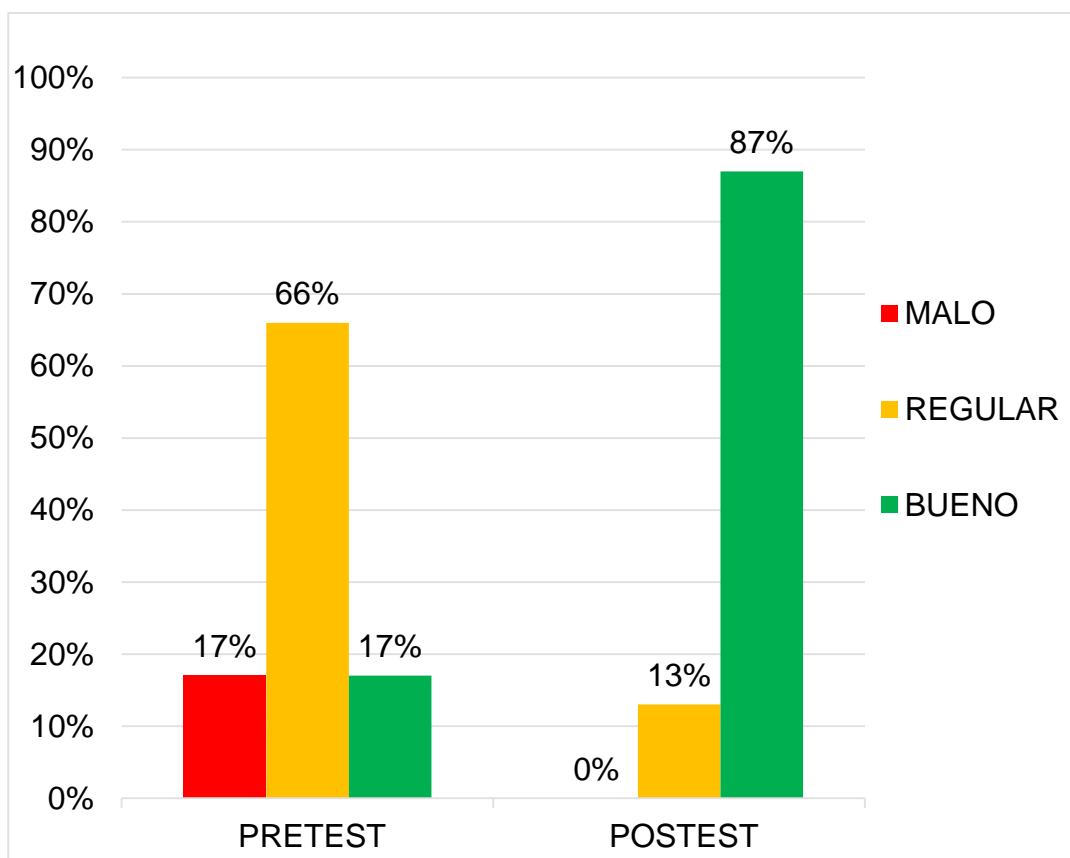


#### INTERPRETACIÓN:

Según la prueba para una muestra se llegó a la conclusión que el valor Sig. (bilateral) es de ,000 menor a 0.05 por lo tanto se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa, dado que el programa educativo tiene efecto positivo en el conocimiento sobre lonchera saludable.

## GRÁFICO 2

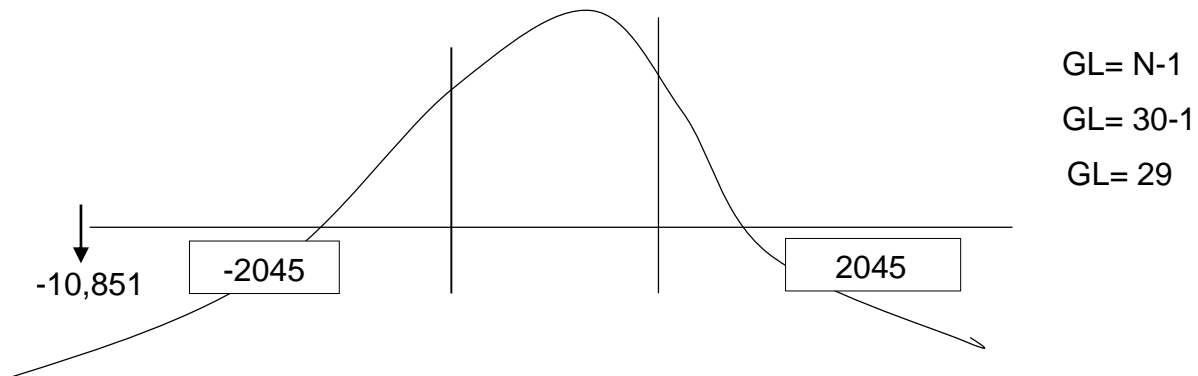
### CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERA SALUDABLE DE MADRES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN PEDRO COPRODELI CHINCHA BAJA MARZO 2020



En cuanto a la dimensión lonchera saludable, en el pretest el 66% (20) de madres presentan conocimiento regular. Sin embargo, en el post test el 87% (26) de madres presentaron conocimiento bueno.

**PRUEBA PARA UNA MUESTRA**

	t	gl	Sig.(bilateral)	Diferencias de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
					Inferior	Superior
					<b>LONCHERA SALUDABLE</b>	-10,851

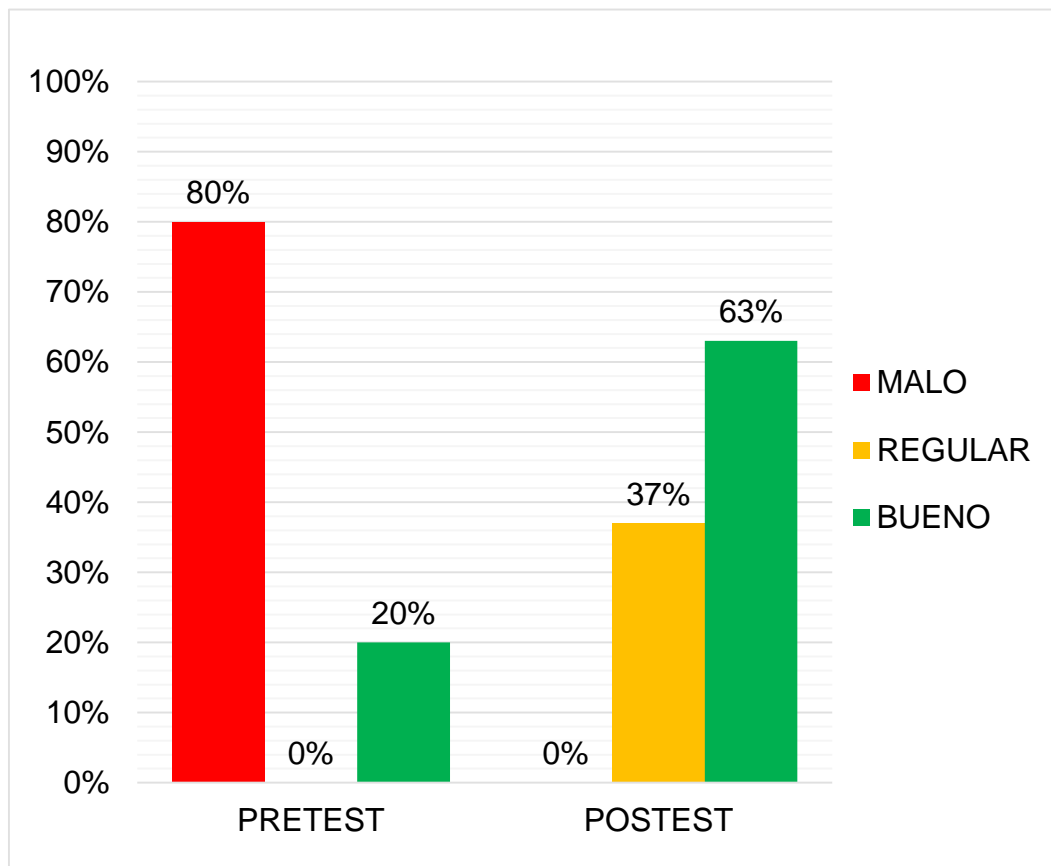


**INTERPRETACIÓN:**

Según la prueba para una muestra se llegó a la conclusión que el valor Sig. (bilateral) es de ,000 menor a 0.05 por lo tanto se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis derivada para esta dimensión debido a que, el conocimiento sobre lonchera saludable antes de la ejecución del programa educativo es malo y después de la ejecución del programa educativo es bueno.

. GRÁFICO 3

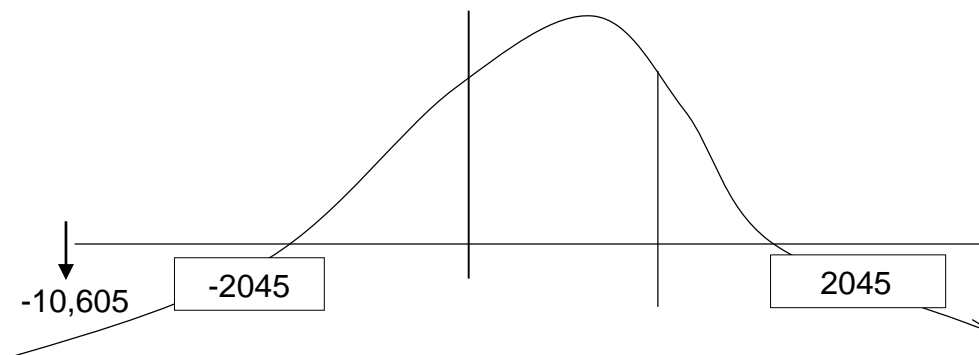
**CONOCIMIENTO SOBRE COMPOSICIÓN DE UNA LONCHERA  
SALUDABLE DE MADRES DE LA INSTITUCIÓN  
EDUCATIVA SAN PEDRO COPRODELI  
CHINCHA BAJA  
MARZO 2020**



Se observa en el pretest, que el 80% (24) de madres presentan conocimiento malo sobre composición de una lonchera saludable. Sin embargo, en el post test el 63% (19) presenta conocimiento bueno.

## PRUEBA PARA UNA MUESTRA

	t	gl	Sig.(bilateral)	Diferencias de medias	95% de intervalo de confianza de	
					la diferencia	
					Inferior	Superior
<b>COMPOSICIÓN DE UNA LONCHERA SALUDABLE</b>	-10,605	29	,000	- 15,133	-18,052	-12,215



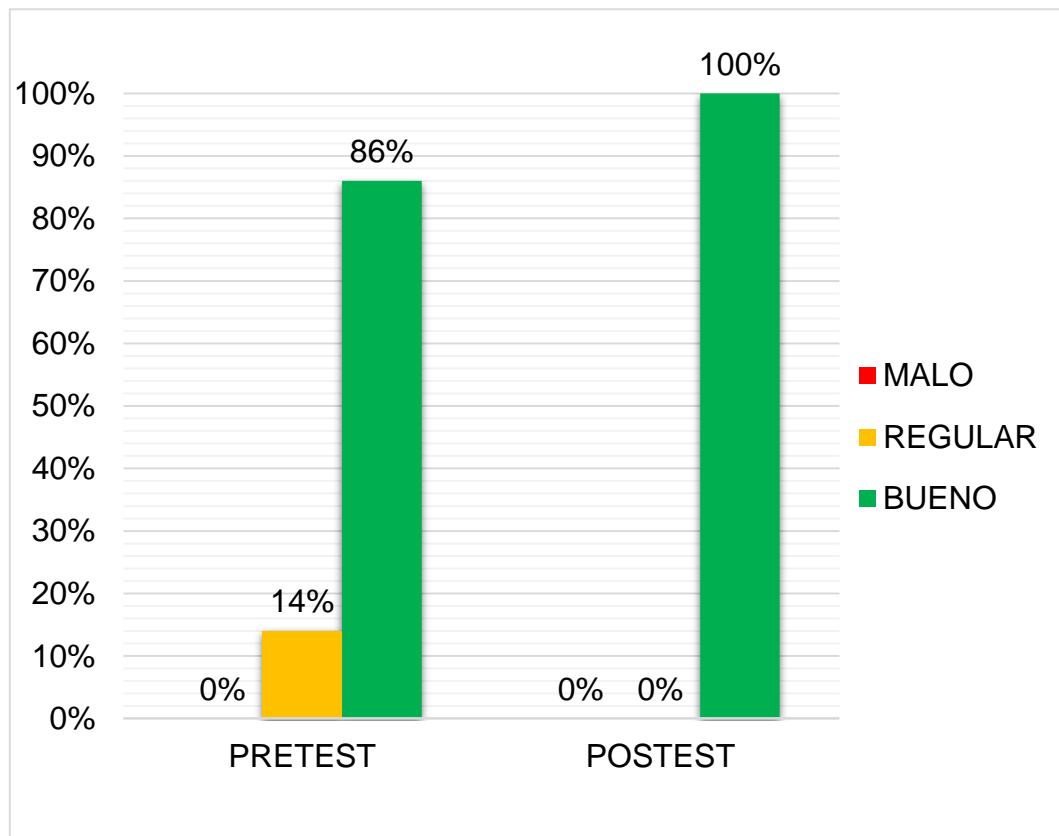
GL= N-1  
 GL= 30-1  
 GL= 29

### INTERPRETACIÓN:

Según la prueba para una muestra se llegó a la conclusión que el valor Sig. (bilateral) es de ,000 menor a 0.05 por lo tanto se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis derivada para esta dimensión, debido a que, el conocimiento sobre composición de una lonchera saludable antes de la ejecución del programa educativo es malo y después de la ejecución del programa educativo es bueno.

## GRÁFICO 4

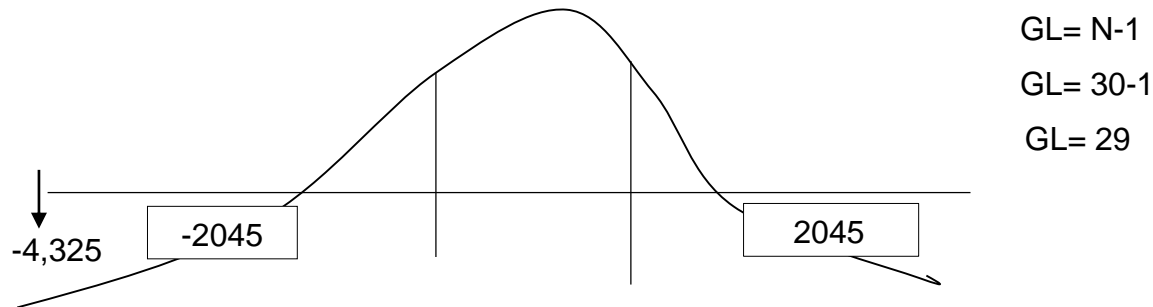
### CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTOS QUE NO DEBE CONTENER UNA LONCHERA SALUDABLE DE MADRES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN PEDRO COPRODELI CHINCHA BAJA MARZO 2020



Con respecto a los alimentos que no debe contener una lonchera saludable, en el pretest el 86% (26) de madres presentan conocimiento bueno. Sin embargo, en el post test el 100% (30) de madres presentan conocimiento bueno.

### PRUEBA PARA UNA MUESTRA

	t	gl	Sig.(bilateral)	Diferencias de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
					Inferior	Superior
					<b>ALIMENTOS QUE NO DEBE CONTENER UNA LONCHERA SALUDABLE</b>	-4,325



56

#### INTERPRETACIÓN:

Según la prueba para una muestra se llegó a la conclusión que el valor Sig.(bilateral) es de ,000 menor a 0.05 por lo tanto se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis derivada para esta dimensión debido a que, el conocimiento sobre alimentos que no debe contener una lonchera saludable antes de la ejecución del programa educativo es malo y después de la ejecución del programa educativo es bueno.



#### **IV. b. DISCUSIÓN**

El desconocimiento de las madres de familia sobre lonchera saludable afecta de una u otra manera, la etapa de crecimiento y desarrollo en la que se encuentran los niños menores de 5 años.

Para la evaluación del conocimiento sobre lonchera saludable en este grupo poblacional, se consideraron algunos datos generales, dentro de ellos tenemos (Tabla 1) el 40% de madres tenían edades entre 20 a 23 años, así mismo un 53% presentó grado de instrucción secundaria y 47% eran amas de casas. Resultados similares a los de Pezo M, quien obtuvo en su estudio que, el 50% de madres tenían entre 20 a 29 años, 40% grado de instrucción secundaria incompleta y 80% eran amas de casas<sup>14</sup>. Según Cacha V dio a conocer que la educación, el grado de instrucción y la etapa de vida son factores que influyen en el conocimiento de las madres<sup>26</sup>. En ambos estudios las madres están en la etapa de adultez joven, donde cuya característica principal, es que la persona deberá empezar a asumir roles sociales haciéndose responsable de su vida y de su entorno familiar, por ende, tiene que asumir la importancia de estar informada, para cuidar la salud de sus hijos. Sin embargo, en el grado de instrucción, en dicho estudio predominó el grado de instrucción secundaria incompleta, deduciéndose que el nivel educativo está ligado al conocimiento. Así mismo una profesional debido a su grado de formación académica, tiene más conocimientos que una ama de casa.

De manera global en el (gráfico1) efecto del programa educativo en el conocimiento sobre lonchera saludable se obtuvo en el pretest que el 50% de madres presentaron conocimiento malo, sin embargo, en el post test el 93% presentó conocimiento bueno. Estos resultados son similares a los de Córdova L, quien obtuvo en su estudio que, en el pretest el 58% de madres presentaron conocimiento malo, sin embargo, en el post test el 61% obtuvo

conocimiento medio<sup>17</sup>. Según Rematozo C considera que un programa educativo es una estrategia en el que se elaboran actividades de enseñanzas educativas, que van a permitir que el participante enriquezca su conocimiento y aprenda de una forma rápida<sup>23</sup>. El porcentaje de los resultados son similares, en ambos estudios se evidencia que, en el pretest las madres de familia presentan conocimiento malo sobre lonchera saludable, lo cual es muy preocupante porque puede afectar en la etapa de crecimiento y desarrollo del niño y asimismo conllevar a enfermedades posteriores. El Profesional de enfermería en conjunto con las Autoridades locales deben trabajar con mayor énfasis en la Promoción de la salud, de la alimentación de los niños menores de 5 años, dado que la alimentación cumple un papel muy importante en la etapa que se encuentran donde requieren mayores necesidades nutricionales.

En respuesta a los objetivos específicos se han encontrado resultados en relación a la dimensión lonchera saludable, (gráfico 2) se encontró que antes del programa educativo el 66% de madres presentó conocimiento regular. Luego del programa educativo los conocimientos fueron buenos en el 87% de madres participantes. Resultados similares a Bocanegra M. quien obtuvo en su estudio en Chimbote que, antes del programa, 77.8% tenían conocimientos medios, posterior al programa un 85.2% alcanzó conocimientos bueno<sup>8</sup>. Según Valvidia G. considera que, es de gran importancia que las madres conozcan que una lonchera saludable es un conjunto de alimentos que aportaran a los preescolares todas las vitaminas, minerales que necesitan para cubrir todos sus requerimientos nutricionales, además en la etapa que se encuentran les permitirá desarrollar todas sus potencialidades<sup>28</sup>. En ambos estudios se evidencia que antes de brindarle las sesiones educativas los conocimientos fueron malos, dado que en la Institución Educativa nunca se les brindó sesiones educativas con respecto a la lonchera saludable. Sin embargo, con la educación oportuna que se les pudo brindar utilizando técnicas participativas e interactivas, se logró que los conocimientos mejoren. Por otro lado, la Institución Educativa en

conjunto con los establecimientos de salud de su jurisdicción debe incorporar sesiones educativas sobre “lonchera saludable” de manera periódica para las madres de familia, con el fin de mejorar sus conocimientos en dicho aspecto.

En relación a la dimensión composición de una lonchera saludable (gráfico 3) se obtuvo en el pretest que el 80% presentó conocimiento malo, sin embargo, en el post test 63% alcanzó conocimiento bueno. Resultados similares a los de Gómez W y colaboradores, quienes obtuvieron en su estudio que en el pretest el 64% presentó conocimiento bajo, sin embargo, en el post test el 100% alcanzó conocimiento bueno<sup>19</sup>. La Nutricionista del I.N.S menciona que en las loncheras escolares se deben incluir las frutas, no solamente por su fácil digestión sino también porque contienen vitaminas como la A, B y C y aportan grandes cantidades de agua para el organismo<sup>33</sup>. Minsa menciona que las loncheras escolares deben estar compuesta por alimentos constructores, reguladores, energéticos y líquidos que ayudan al buen crecimiento y desarrollo del niño<sup>35</sup>. Se evidencian en ambos estudios que, en el pretest las madres presentaron conocimiento malo, porque, desconocen cuáles son los alimentos que deben incluir en las loncheras. Sin embargo, se les brindó la sesión educativa sobre la composición de la lonchera saludable, todas las participantes mostraron interés por el tema, lo cual se ve reflejado en el incremento de los conocimientos. Asimismo, el Profesional de Enfermería tiene que fortalecer su rol educador y propiciar intervenciones y programas educativos como parte de la atención integral que contengan aspectos sobre la composición de una lonchera saludable con el fin de mejorar los conocimientos y prácticas de la población.

Los alimentos que no debe contener una lonchera saludable responden a los objetivos específicos (gráfico 4) se obtuvo en el pretest, que el 86% presentó conocimiento bueno, sin embargo, en el post test el 100% obtuvo conocimiento bueno. Resultados similares a los de Michue D. quien obtuvo

en su estudio que, en el pretest el 60% de madres tenían conocimiento regular, sin embargo, en el post test el 90% obtuvo conocimiento bueno<sup>20</sup>. La FAO considera que en las loncheras escolares no se deben incluir alimentos que contengan alto contenido de grasas y azúcares porque podría duplicar el aporte calórico que necesita un niño para su crecimiento<sup>38</sup>. Según MINSA los alimentos que no debe contener una lonchera saludable, son todos aquellos denominados chatarras que le aportan al niño principalmente calorías y pocos nutrientes, puesto que al ser la mayoría de estos alimentos procesados contienen grandes cantidades de colorantes, químicos y saborizantes artificiales<sup>37</sup>. En ambos estudios se evidencia que, las madres presentan conocimiento malo sobre los alimentos que se deben evitar en las loncheras dado que, no le toman mucha importancia, sin embargo, estos alimentos dañan su salud y los puede conllevar posteriormente a presentar enfermedades metabólicas y cardiovasculares. Asimismo, las Autoridades Locales e Institucionales deben trabajar en coordinación, elaborando estrategias promocionales con respecto a los alimentos que se deben evitar en las loncheras escolares, con el fin de cuidar la salud de la población preescolar.

## **CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **V.a. CONCLUSIONES**

El efecto de un programa educativo sobre lonchera saludable tiene efecto positivo en el conocimiento de madres de la Institución Educativa San Pedro Coprodeli Chincha Baja marzo 2020, por lo que se acepta la hipótesis alternativa H1 planteada demostrado a través del estadístico T student ( $T= 12,581$ ).

El conocimiento sobre lonchera saludable de madres de la Institución Educativa San Pedro Coprodeli Chincha Baja, según dimensiones: lonchera saludable ( $T= -10,851$ ,  $gl=29$ ), composición de una lonchera saludable ( $T= -10,851$ ,  $gl=29$ ) y alimentos que no debe contener una lonchera saludable ( $T= -10,851$ ,  $gl=29$ ) fue malo antes de ejecutar el programa y después de ejecutarlo fue bueno. De este modo se acepta la hipótesis derivada planteada para estas dimensiones.

## **V.b. RECOMENDACIONES**

Se recomienda a las Autoridades Locales, Institucionales que trabajen en conjunto, con el fin de promover estrategias preventivo-promocionales orientadas a la modificación de comportamientos en las madres de familia con énfasis en las loncheras escolares, que redunden en beneficio de la población escolar.

Que las entidades prestadoras de servicios de salud, en el ámbito comunitario como centros y postas de salud, institucionalicen Programas Educativos sobre Loncheras Escolares dirigidos a las madres de familia en realidades diferentes como Instituciones Educativas.

Se recomienda a los estudiantes de Enfermería, que sigan realizando estudios cuasi experimentales con respecto a la lonchera escolar en los diferentes centros educativo de otras localidades.

.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Datos y cifras sobre obesidad infantil. Obesity facts [Internet]. [23 Ene 2019] Disponible en: <https://www.who.int/end-childhood-obesity/facts/es/>
2. Obesidad y sobrepeso. Obesity- and – overweight [Internet]. [24 Ene 2019] Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
3. Tevalán B. Evaluación de la composición y valor nutricional de las loncheras escolares. [Tesis Licenciatura en Nutrición]. Guatemala: Universidad R.L; 2015. Disponible en: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2015/09/15/Tevalan-Brenda.pdf>
4. Aráuz G. Relación entre la actitud y conocimiento de la lonchera. [Tesis Licenciatura en Nutrición]. Ecuador: Universidad Pontificia católica de Ecuador;2014. Disponible en:<http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/7499/8.29.001112.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
5. La obesidad infantil. Obesidad-Minsa [Internet]. [25 Ene 2019] Disponible en: <https://elcomercio.pe/peru/15-ninos-5-9-anos-obesidad-minsa-noticia-572262-noticia/?ref=ecr>
6. Chunga C. Efecto de una intervención sobre elaboración de loncheras. [Tesis para Licenciatura]. Piura: Universidad Nacional de Piura; 2017. Disponible en: <http://repositorio.unp.edu.pe/bitstream/handle/UNP/1012/Med-Chu-Tum-17.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
7. Condori M, Hallasi D. Efecto de programa educativo Lonchera saludable. [Tesis para Licenciatura]. Puno: Universidad Peruana Unión; 2016. Disponible en: [https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/523/Doriselly\\_Tesis\\_bachiller\\_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/523/Doriselly_Tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

8. Bocanegra M, Ramos R. Efecto de programa educativo en el nivel de conocimiento. [Tesis de Licenciatura]. Chimbote: U.N.D.S 2016. Disponible en: <http://repositorio.uns.edu.pe/bitstream/handle/UNS/2609/42781.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
9. Hildalgo F, Valvidia K. Impacto de un Programa acerca del Conocimiento de Loncheras. [Tesis para Licenciatura]. Arequipa: U.C.S.M.; 2016. Disponible en: <https://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/UCSM/6397/60.1379.EN.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
10. Quispe M. Conocimiento de lonchera y relación con la práctica. [Tesis para Licenciatura]. Chincha: U.P.S.B; 2017. Disponible en: <http://repositorio.upsjb.edu.pe/bitstream/handle/upsjb/1745/T-TPLE-Milagros%20Karina%20Quispe%20de%20la%20Cruz.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
11. Muñoz J, Zambrano G. Contenido de la lonchera saludable. [Tesis para Licenciatura]. Ecuador: U. C; 2019. Disponible en: <http://repositorio.ucsq.edu.ec/bitstream/3317/13663/1/T-UCSG-PRE-MED-NUTRI-371.pdf>
12. Santilla E, Jiménez A. Efecto del programa educativo para mejorar los conocimientos. [Tesis para Licenciatura]. México: U. A; 2016. Disponible en: <http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=06823cad-4959-462d-bbf4-abe7e2a826c4%40pdc-v-sessmgr02>
13. Tipanta G. Relación entre conocimiento, actitudes y prácticas alimentarias de las madres. [Tesis para Licenciatura]. Ecuador: P.U.C; 2017. Disponible en: <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/7499/8.29.001112.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
14. Pezo M. Conocimientos en las madres sobre loncheras saludable. [Tesis de Especialidad]. Lima: U.P.S.B; 2018. Disponible en: <http://repositorio.upsjb.edu.pe/bitstream/handle/upsjb/2310/T->



SEAINA-

Melita%20Pezo%20Melendez.pdf?sequence=1&isAllowed=y

15. Gomero M. Efecto de intervención en el nivel de conocimiento y practica en madres de preescolares. [Tesis de licenciatura]. Hualmay: U.N.J.F.C; 2018. Disponible en: <http://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/UNJFSC/3812/TESIS%20-%20MARIA%20GOMERO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
16. Michue D. Efecto de un programa en el nivel de conocimientos, actitudes y prácticas. [Tesis de licenciatura]. Lima: U.P.U; 2018. Disponible en: <https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/113/Bach.%200Fanny%20Quispe%20y%20Carmen%20Hanco.pdf;jsessionid=013644288801964626FA4F58C9BE8C3B?sequence=1>
17. Córdova L. Efectividad de intervención educativa nutricional sobre la conducta para preparar loncheras saludables. [Tesis para Licenciatura]. Lima: U.N.F.V; 2017. Disponible en: [file:///C:/Users/UPSJB/Downloads/UNFV\\_Cordova\\_Herrera\\_Luz\\_Elizabeth\\_T%C3%ACtulo\\_Profesional\\_2018%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/UPSJB/Downloads/UNFV_Cordova_Herrera_Luz_Elizabeth_T%C3%ACtulo_Profesional_2018%20(1).pdf)
18. Panduro y. Relación entre actitud y conocimiento en la elaboración de loncheras. [Tesis de Licenciatura]. Huánuco: U.D.H; 2017. Disponible en: [http://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1085/T047\\_47843887\\_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1085/T047_47843887_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
19. Gómez W, Quilca G, Ramírez R. Efecto de intervención educativa. *Ágora Rev. Cient* [Internet].2016 [23 Ene 2020];03(01):320-328. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/304577494\\_Efectividad\\_de\\_una\\_intervencion\\_educativa\\_en\\_el\\_conocimiento\\_de\\_loncheras\\_saludables\\_y\\_su\\_contenido\\_en\\_las\\_madres\\_de\\_preescolares](https://www.researchgate.net/publication/304577494_Efectividad_de_una_intervencion_educativa_en_el_conocimiento_de_loncheras_saludables_y_su_contenido_en_las_madres_de_preescolares)
20. Hallasi D, Condori M. Efectividad de programa educativo para mejorar el conocimiento de madres. [Tesis de Licenciatura]. Juliaca: U.P.U; 2016. Disponible en:

[https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/523/Doriselly\\_Tesis\\_bachiller\\_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/523/Doriselly_Tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

21. Delgado N. Nivel de conocimientos de lonchera saludable. [Tesis de Licenciatura]. Chachapoyas: Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas; 2016. Disponible en: <http://repositorio.untrm.edu.pe/bitstream/handle/UNTRM/1246/Informe%20Final%20Noem%c3%ad%20Delgado%20Cabrera.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
22. Ramos G. Efecto de intervención educativa sobre lonchera en el conocimiento de madres Institución Educativa José Carlos Mariátegui. Pueblo Nuevo: U.P.S.B; 2018. [Consultado el 29 de marzo de 2019]. Disponible en: Tesis presentada por la Bachiller: Ramos Panibra Geraldine Lisset para obtener el Título Profesional de licenciada de Enfermería
23. Retamozo C. Efecto de programa educativo en la elaboración de loncheras. [Tesis Licenciatura]. Lima: U.N.M.S; 2015. Disponible en: [http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/4084/Retamozo\\_gc.pdf;jsessionid=E4AE891161D0186F7BF912813922FAF3?sequence=1](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/4084/Retamozo_gc.pdf;jsessionid=E4AE891161D0186F7BF912813922FAF3?sequence=1)
24. Pozo M, Vargas G. Efecto de un programa educativo en el conocimiento. [Tesis de Licenciatura]. Ayacucho: Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga; 2015. Disponible en: [file:///C:/Users/PROPIETARIO/Downloads/Tesis%20En660\\_Poz.pdf](file:///C:/Users/PROPIETARIO/Downloads/Tesis%20En660_Poz.pdf)
25. Peña D. Efectividad de un programa educativo en el incremento de conocimientos. [Tesis Licenciatura]. Lima: U.N.M.S; 2015. Disponible en: [http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/1049/pe\\_na\\_hd.pdf?sequence=1](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/1049/pe_na_hd.pdf?sequence=1)
26. Cahua V. Conocimiento de madres sobre lonchera y relación con el estado nutricional. [Tesis licenciatura]. Puno: Universidad Nacional del Altiplano; 2014. Disponible en: [http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/1846/Cahua\\_P](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/1846/Cahua_P)

[uma Verónica Mercedes Yucra Pandía Hilda.pdf?sequence=1&isAllowed=y](#)

27. Reyes S. Efecto de intervención educativa en los conocimientos. [Tesis de licenciatura]. Lima: U.N.M.S.; 2015. Disponible en: [http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/4168/Reyes\\_os.pdf?sequence=1](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/4168/Reyes_os.pdf?sequence=1)
28. Quintanilla E, Valderrama M, Hidalgo M, Valdivia G, Moran R. Manual loncheras escolares. [diapositiva]. Lima: Gaudí; 2014. 18 diapositivas. Disponible en: <https://es.slideshare.net/clarela/lonchera-saludable-38301476>
29. Colquechanka Z. Conocimiento de la elaboración de Refrigerios escolares. [Tesis de Licenciatura]. Puno: U.P.U; 2014. Disponible en: [https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/225/Zenaida\\_Tesis\\_bachiller\\_2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/225/Zenaida_Tesis_bachiller_2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
30. Michue D, Ramírez L. Efectividad del programa “Cuidando lo que más amo” en la mejora de conocimientos. [Tesis de Licenciatura]. Lima: Universidad Peruana Unión; 2015. Disponible en: [https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/113/Danixa\\_Tesis\\_bachiller\\_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/113/Danixa_Tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
31. Lozano N. Elaboración de loncheras nutritivas en madres. [Grado de bachiller]. Cajamarca: U.S.P; 2017. Disponible en: [http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/5318/Tesis\\_58350.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/5318/Tesis_58350.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
32. Vásquez S, Minaya L, Pérez M. Relación entre cumplimiento y conocimiento de loncheras. [Tesis de licenciatura]. Lima: U.C.H; 2015. Disponible en: [http://repositorio.uch.edu.pe/bitstream/handle/uch/162/Minaya\\_MT\\_Perez\\_MJ\\_Vasquez\\_SY\\_TENF\\_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uch.edu.pe/bitstream/handle/uch/162/Minaya_MT_Perez_MJ_Vasquez_SY_TENF_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
33. Loncheras deben incluir alimentos saludables. Loncheras saludables [Internet]. [23 Ene 2020] Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/loncheras-deben-incluir-liquidos-y-alimentos-saludables-para-prevenir->



[https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/305489/RVM\\_N\\_076-2019-MINEDU.pdf](https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/305489/RVM_N_076-2019-MINEDU.pdf)

41. Expresa A. Diseños cuasi experimentales. [Internet].1995 [citado 03 febrero 2020] (1):1 Disponible en: <http://tesis-investigacion-cientifica.blogspot.com/2013/08/disenos-cuasi-experimentales.html>
42. Myers. Estudio longitudinal. [Internet]. 2006 [citado 03 febrero 2020] (1):1 Disponible en: <https://www.psyciencia.com/definicion-de-la-semana-estudio-longitudinal/>

## BIBLIOGRAFÍA

- Biesalski H. Nutrición. Madrid: Medica Panamericana S.A; 2017.
- Brown, Judith E. Nutrición en las diferentes etapas de la vida. 3 ed. México: McGraw Hill; 2016.
- Cortez R. La nutrición de los niños en Edad: Prescolar. Centro de investigación Universidad pacifico; 2016.
- Hernández M. Nutrición básica. Cuba: revista Ciencias Médicas Habana; 2016.
- Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá –INCAP- Recomendaciones Dietéticas Diarias del INCAP. 2 ed. Guatemala: Serviprensa, S.A; 2015.
- López B. Manual de alimentación. Madrid: UNED; 2016
- Mahan, L. Alimentación saludable. 12 ed. España: ELSEVIER; 2017.
- Marriner A, Raile M. Modelos y teorías en enfermería 25 Ed. Estados Unidos: ELSEVIER; 2016.
- Parlante S. Manos unidos la lonchera escolar. Lima: Ginebra; 2017.
- Pedro R. Curso Nutrición Pediátrica lonchera escolar. Lima: UNIVO; 2016.
- Polit DF, Hungler BP. Investigación científica en ciencias de la salud. 6 ed. México; 2016.

### ANEXO 1: OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES
Programa educativo sobre lonchera saludable.	Son estrategias que facilitan los procesos de aprendizaje y enseñanza de los participantes.	Es un conjunto de enseñanzas que incrementaran los conocimientos en las madres de la Institución Educativa San Pedro Coprodeli Chincha Baja, sobre lonchera saludable, composición de una lonchera saludable y alimentos que no debe contener una lonchera saludable, se dará a conocer a través de una metodología expositiva y demostrativa cuyos valores finales serán efectivo y no efectivo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Lonchera saludable.</li> <li>-Composición de una lonchera saludable.</li> <li>-Alimentos que no debe contener una lonchera saludable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Importancia.</li> <li>- Características.</li> <li>- Frecuencia.</li> <li>- Alimentos Constructores.</li> <li>- Alimentos Reguladores.</li> <li>- Alimentos Energéticos.</li> <li>- Alimentos Líquidos.</li> <li>- Alimentos Chatarra.</li> <li>- Bebidas Artificiales.</li> <li>- Alimentos Con Salsa.</li> <li>- Embutidos.</li> </ul>

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES
Conocimiento Sobre lonchera saludable.	Es un conjunto tanto de conceptos y saberes que son específicos y concisos, se adquieren a través de las experiencias y de la educación.	Es toda aquella información que conocen las madres de la Institución Educativa San Pedro Coprodeli de Chincha Baja, sobre lonchera saludable, composición de una lonchera saludable, alimentos que no debe contener una lonchera saludable, serán evaluado a través de un cuestionario; cuyos valores finales serán: bueno, regular y malo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Lonchera saludable</li> <li>-Composición de una lonchera saludable.</li> <li>-Alimentos que no debe contener una lonchera saludable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Importancia.</li> <li>- Características.</li> <li>- Frecuencia.</li> <li>- Alimentos Constructores.</li> <li>- Alimentos Reguladores.</li> <li>- Alimentos Energéticos.</li> <li>- Alimentos Líquidos.</li> <li>- Alimentos Chatarra.</li> <li>- Bebidas Artificiales.</li> <li>- Alimentos Con Salsa.</li> <li>- Embutidos.</li> </ul>





## ANEXO 2: INSTRUMENTO

### CUESTIONARIO PRE TEST Y POST TEST

#### EFECTO DE UN PROGRAMA EDUCATIVO SOBRE LONCHERA SALUDABLE EN EL CONOCIMIENTO DE MADRES DE LA I.E SAN PEDRO COPRODELI CHINCHA BAJA MARZO 2020

**Presentación:** Buenos días sr(a) madre de familia soy egresada de la Escuela de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, estoy realizando un estudio de investigación cuyo objetivo es: Determinar el efecto de un programa educativo sobre lonchera saludable en el conocimiento de madres de la Institución Educativa San Pedro Coprodeli Chincha Baja marzo 2020. Por lo que solicito su participación y valiosa colaboración, los datos obtenidos serán de mucho valor e importancia para el presente estudio. Asimismo, les menciono que serán de carácter confidencial y solo utilizado para fines de estudio. Le agradezco anticipadamente su valiosa colaboración.

**Instrucciones:** Por favor responda y marque con un aspa (X) los siguientes enunciados eligiendo una sola opción como respuesta.

#### DATOS GENERALES:

##### 1. Edad:

18 a 23 años ( ) 24 a 29 años ( ) 30 a 35 años ( )

##### 2. Grado de instrucción:

Primaria ( ) Secundaria ( ) Superior ( )

##### 3. Ocupación:

Ama de casa ( ) Profesional ( ) Comerciante ( ) Negocio en casa ( )

## II. DATOS ESPECÍFICOS:

### Conceptos Generales:

**1. La Lonchera es un conjunto de alimentos muy importantes que ayudan al niño menor de 5 años a:**

**a) cubrir las necesidades nutricionales.**

b) recuperar las energías perdidas.

c) concentrarse en clases.

d) reemplazar al desayuno.

**2.- ¿Por qué es importante que los niños consuman una lonchera saludable?**

**a) Para prevenir enfermedades a futuro.**

b) Para un buen crecimiento y desarrollo.

c) Ayudan al crecimiento rápido.

d) Ayudan a calmar el hambre.

**3. ¿Cuáles son las características de una lonchera saludable?**

**a) Debe ser nutritiva, balanceada debe incluir vitaminas, proteína, carbohidratos, líquidos.**

b) Deben ser elaboradas según la edad del niño.

c) Debe contener cualquier alimento atractivo.

d) No es necesario que sea balanceada.

**4.- Es necesario que usted se lave las manos antes de preparar la lonchera a su niño:**

**a) siempre.**

b) a veces.

c) solo cuando hay tiempo.

d) nunca.

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

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

**6.- La lonchera debe contener una alimentación balanceada que permita:**

- a) Brindar energía necesaria.**
- b) Mantener al niño despierto.
- c) Que el niño realice sus actividades.
- d) Al niño a jugar.

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

- a) Formar y reparar los tejidos del cuerpo.**
- b) Ayudan a la construcción de piel, músculos.
- c) Proteger al organismo.
- d) Motivar al niño.

**8.- Los alimentos que ayudan al crecimiento de su niño son:**

- a) Leche, huevo, queso y carnes.**
- b) queso, carne.
- c) Frugos, galletas, chocolate.
- d) Pollo, golosinas y frugos.

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

- a) Las verduras y las frutas.**
- b) zanahoria, naranja.
- c) papa, camote.
- d) golosina, gaseosa.

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

**a) Regulan las funciones del cuerpo y proporciona las defensas necesarias para combatir enfermedades.**

b) Mantener un buen funcionamiento del cuerpo.

c) Motivar al niño en clase.

d) Despertar interés en el niño.

**11.- Los alimentos que aportan energía al niño los encontramos en los alimentos como:**

**a) Palta, aceituna, camote, frutos secos.**

b) solo pecanas y almendras.

c) pan, golosinas.

d) Pan, chocolates, cereales.

**12- Los alimentos constructores los encontramos en algunos alimentos como:**

**a) En los lácteos y carnes.**

b) solo en los lácteos.

c) golosinas, carnes.

d) Naranja, chocolate.

**13- En cuál de los siguientes alimentos encontramos alimentos energéticos:**

**a) Pan, palta, frutos secos.**

b) solo en los frutos secos.

c) Leche, naranja.

d) Huevos, lácteos.

**14.- Los alimentos energéticos cumplen una función importante:**

**a) Brindan energía para realizar actividades.**

b) Mantienen al niño despierto.

c) brindan calorías.

d) Aumentan de peso.

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

**a) pan integral, huevo sancochado y jugo de naranja.**

b) pan con mantequilla, plátano, golosinas.

c) pan con papas y hot dog más salsas.

d) salchipapas con salsas.

**16- Las bebidas que debe contener la lonchera son:**

**a) Refresco de fruta natural.**

b) Frugo o agua de maracuyá.

c) leche envasada.

d) té filtrante.

**17.-Si usted le envía un pan a su niño ¿con que podría acompañarlo?**

**a) queso.**

b) jamonada.

c) salchichas.

d) hot dog.

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

**a) Agua clorada hervida.**

b) Hervida tibia.

c) Hervida fría.

d) Sin hervir.

**19.- Los alimentos que no debe contener una lonchera son:**

**a) dulces, embutidos, galletas.**

b) embutidos, papas Lay's.

c) frutas, galletas.

d) frutas.

**20.- Bebidas que se debe evitar en la lonchera son:**

**a) Gaseosas, jugos envasados, leche envasada.**

b) solo gaseosas.

c) Gaseosa y refresco natural.

d) refresco natural.

### ANEXO 3

#### VALIDEZ DEL INSTRUMENTO- JUICIO DE EXPERTOS

N° DE ITEM	JUECES EXPERTOS		
	I JUEZ Especialista	II JUEZ Metodólogo	III JUEZ Estadístico
1	75%	60%	90%
2	60%	80%	90%
3	80%	80%	90%
4	80%	60%	95%
5	85%	80%	95%
6	85%	75%	90%
7	85%	80%	90%
8	86%	75%	95%
9	80%	80%	95%
<b>PROMEDIO DE VALORACIÓN</b>	80%	74.4%	92.2%
<b>TOTAL</b>	82.2%		

### Informe de Opinión de Experto

- 1.1 Apellidos y Nombres del Experto: JENNY FAJTA GARCIA  
 1.2 Cargo e institución donde labora: NUTRICIONISTA DEL HOSPITAL RENÉ TOCHE GRUPO  
 1.3 Tipo de Experto: Metodólogo  Especialista  Estadístico   
 1.4 Nombre del instrumento: CUESTIONARIO  
 1.5 Autor (a) del instrumento: YOSELIN PAOLA PACHAO HUASASQUICHE

#### I.- DATOS GENERALES:

#### II.- ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 00-20%	Regular 21-40%	Buena 41-60%	Muy Buena 61-80%	Excelente 81-100%
CLARIDAD	Esta formulado con un lenguaje claro.				75%	
OBJETIVIDAD	No presenta sesgo ni induce respuestas			60%		
ACTUALIDAD	Está de acuerdo a los avances la teoría sobre .....variables).				80%	
ORGANIZACION	Existe una organización lógica y coherente de los ítems.				80%	
SUFICIENCIA	Comprende aspectos en calidad y cantidad.					85%
INTENCIONALIDAD	Adecuado para establecer .....(relación a las variables).					85%
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos y científicos.					85%
COHERENCIA	Entre los índices e indicadores.					86%
METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito de la investigación .....(tipo de investigación)				80%	

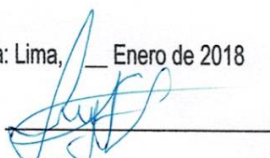
#### III.- OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

..... Muy buena ..... (Comentario del juez experto respecto al instrumento)

#### IV.- PROMEDIO DE VALORACIÓN

79.5

Lugar y Fecha: Lima,      Enero de 2018



Firma del Experto  
 D.N.I N° 21567652  
 Teléfono 942968861

**CONSOLIDADO DE VALIDACIÓN**



### Informe de Opinión de Experto

- 1.1 Apellidos y Nombres del Experto: *Aurora Moiral Almeida Ugarte*  
 1.2 Cargo e institución donde labora: *Enfermera asistencial*  
 1.3 Tipo de Experto: Metodólogo  Especialista  Estadístico   
 1.4 Nombre del instrumento: *CUESTIONARIO*  
 1.5 Autor (a) del instrumento: *PACHAO HUASASQUICHE YOSELIN PAOLA*

#### I.- DATOS GENERALES:

#### II.- ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 00-20%	Regular 21-40%	Buena 41-60%	Muy Buena 61-80%	Excelente 81-100%
CLARIDAD	Esta formulado con un lenguaje claro.			60		
OBJETIVIDAD	No presenta sesgo ni induce respuestas				80	
ACTUALIDAD	Está de acuerdo a los avances la teoría sobre .....variables).				80	
ORGANIZACION	Existe una organización lógica y coherente de los ítems.			60		
SUFICIENCIA	Comprende aspectos en calidad y cantidad.				80	
INTENCIONALIDAD	Adecuado para establecer .....(relación a las variables).				75	
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos y científicos.				80	
COHERENCIA	Entre los índices e indicadores.				75	
METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito de la investigación .....(tipo de investigación)				80	


#### III.- OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

... *Muy Buena* ..... (Comentario del juez experto respecto al instrumento)

#### IV.- PROMEDIO DE VALORACIÓN

74.4

Lugar y Fecha: Lima, \_\_ Enero de 2018

  
 DR. EN LAURICIA R. ALMEIDA UGARTE  
 C.E.P. 30876  
 PROMSA

Firma del Experto  
 D.N.I N° *21843750*  
 Teléfono *986270648*

#### CONSOLIDADO DE VALIDACIÓN

## Informe de Opinión de Experto

### I.- DATOS GENERALES:

### II.- ASPECTOS DE VALIDACION:

- 1.1 Apellidos y Nombres del Informante: *Mesías Reyes Jorge Luis*
- 1.2 Cargo e institución donde labora: *Docente*
- 1.3 Tipo de Experto:  Especialista  Estadístico  Metodólogo
- 1.4 Nombre del instrumento:
- 1.5 Autor (a) del instrumento:

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 00-20%	Regular 21-40%	Buena 41-60%	Muy Buena 61-80%	Excelente 81-100%
CLARIDAD	Esta formulado con un lenguaje claro.					90%
OBJETIVIDAD	No presenta sesgo ni induce respuestas					90%
ACTUALIDAD	Está de acuerdo a los avances la teoría sobre ..... (variables).					90%
ORGANIZACION	Existe una organización lógica y coherente de los ítems.					95%
SUFICIENCIA	Comprende aspectos en calidad y cantidad.					95%
INTENCIONALIDAD	Adecuado para establecer .....(relación a las variables).					90%
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos y científicos.					90%
COHERENCIA	Entre los índices e indicadores.					95%
METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito de la investigación .....(tipo de investigación)					95%

**III.- OPINION DE APLICABILIDAD:**

*Procede*  
..... (Comentario del juez experto respecto al instrumento)

**IV.- PROMEDIO DE VALORACION**

Lugar y Fecha: Lima, \_\_ Enero de 2018



Firma del Experto Informante  
D.N.I Nº ..... 21885297  
Teléfono ..... 968073755

## CONSOLIDADO DE VALIDACIÓN

<b>EXPERTOS</b>	<b>JUEZ 1</b>	<b>JUEZ 2</b>	<b>JUEZ 3</b>	<b>PROMEDIO</b>
	Especialista	Metodóloga	Estadístico	
	Especialista en nutrición Jenny Falla García.	Lic. en enfermería del primer nivel de atención Marisol Almeida Ugarte.	Lic. Jorge Luis Mesías Reyes.	
<b>PORCENTAJE</b>	<b>80%</b>	<b>74.4%</b>	<b>92.2%</b>	<b>82.2%</b>

## ANEXO 4

### CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO A TRAVÉS DEL ALFA DE CRONBACH: ESTUDIO PILOTO

Para determinar la confiabilidad del instrumento se aplicó el cálculo del coeficiente Alfa de Cronbach, a través del (SPSS).

#### Estadística de Fiabilidad

Alfa de Cronbach	N° de Elementos
0.939	20

Si  $\alpha$  es mayor de 0.5 el instrumento es confiable, por ende, se obtiene el valor de  $\alpha$  de: 0.939, mostrando una confiabilidad alta del instrumento.

### ANEXO 5: INFORME DE LA PRUEBA PILOTO

La prueba piloto se aplicó en la Institución Educativa Juan XXIII perteneciente al distrito de Chincha Baja, en 10 madres de familia que cumplían con las mismas características de la población de estudio.

LONCHERA SALUDABLE						COMPOSICIÓN DE UNA LONCHERA SALUDABLE												ALIMENTOS QUE NO DEBE CONTENER UNA LONCHERA SALUDABLE	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
4	4	4	4	3	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	2	3	2	4	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	3	1	1	2	3	1	4	3	1	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2
1	1	2	3	1	4	4	3	1	3	1	2	1	1	1	3	3	3	3	1
3	4	3	4	4	1	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3
4	3	4	3	3	3	2	4	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	4
2	2	2	2	1	4	4	3	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2
1	1	1	1	2	1	1	4	1	3	3	1	2	1	2	1	1	2	1	1
1	1	1	1	2	1	1	4	1	1	1	2	2	2	3	3	2	2	2	2
3	3	3	2	2	1	1	1	2	2	2	3	3	4	4	4	3	4	3	4

## ANEXO 6: ESCALA DE VALORACIÓN DE INSTRUMENTO

**ALUMNA:** Pachao Huasasquiche Yoselin Paola

**ASESORA:** Mg. Viviana Loza Félix

**LOCAL:** Chincha

**TEMA:** Efecto de un programa educativo sobre lonchera saludable en el conocimiento de madres de la Institución Educativa San Pedro Coprodeli Chincha Baja marzo 2020.

VARIABLE INDEPENDIENTE:		1° VARIABLE: PROGRAMA EDUCATIVO SOBRE LONCHERA SALUDABLE			
INDICADORES	N° DE ITEMS	NIVEL DE MEDICIÓN	CATEGORÍA	INSTRUMENTO	% DE ITEMS
Importancia	2	Cuantitativo nominal	4=a 3=b 2=c 1=d	Cuestionario	10%
Características	3	Cuantitativo nominal	4=a 3=b 2=c 1=d	Cuestionario	15%

Frecuencia	1	Cuantitativo nominal	4=a 3=b 2=c 1=d	Cuestionario	5%
Alimentos constructores	3	Cuantitativo nominal	4=a 3=b 2=c 1=d	Cuestionario	15%
Alimentos reguladores	2	Cuantitativo nominal	4=a 3=b 2=c 1=d	Cuestionario	10%
Alimentos energéticos	3	Cuantitativo nominal	4=a 3=b 2=c 1=d	Cuestionario	15%
Alimentos líquidos	2	Cuantitativo nominal	4=a 3=b 2=c 1=d	Cuestionario	10%
Alimentos chatarra	1	Cuantitativo nominal	4=a 3=b 2=c 1=d	Cuestionario	5%
Bebidas artificiales	1	Cuantitativo nominal	4=a 3=b 2=c 1=d	Cuestionario	5%



Alimentos con salsa	1	Cuantitativo nominal	4=a 3=b 2=c 1=d	Cuestionario	5%
Embutidos	1	Cuantitativo nominal	4=a 3=b 2=c 1=d	Cuestionario	5%
				<b>TOTAL:</b>	100%

VARIABLE DEPENDIENTE:		2° VARIABLE: CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERA SALUDABLE			
INDICADORES	N° DE ITEMS	NIVEL DE MEDICIÓN	CATEGORÍA	INSTRUMENTO	% DE ITEMS
Importancia	2	Cuantitativo nominal	4=a 3=b 2=c 1=d	Cuestionario	10%
Características	3	Cuantitativo nominal	4=a 3=b 2=c 1=d	Cuestionario	15%
Frecuencia	1	Cuantitativo nominal	4=a 3=b 2=c 1=d	Cuestionario	5%
Alimentos constructores	3	Cuantitativo nominal	4=a 3=b 2=c 1=d	Cuestionario	15%
Alimentos reguladores	2	Cuantitativo nominal	4=a 3=b 2=c 1=d	Cuestionario	10%

Alimentos energéticos	3	Cuantitativo nominal	4=a 3=b 2=c 1=d	Cuestionario	15%
Alimentos líquidos	2	Cuantitativo nominal	4=a 3=b 2=c 1=d	Cuestionario	10%
Alimentos chatarra	1	Cuantitativo nominal	4=a 3=b 2=c 1=d	Cuestionario	5%
Bebidas artificiales	1	Cuantitativo nominal	4=a 3=b 2=c 1=d	Cuestionario	5%
Alimentos con salsa	1	Cuantitativo nominal	4=a 3=b 2=c 1=d	Cuestionario	5%
Embutidos	1	Cuantitativo nominal	4=a 3=b 2=c 1=d	Cuestionario	5%
TOTAL:					100%

## ANEXO 7: CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimada madre de familia tenga mis cordiales saludos, mi nombre es Yoselin Paola Pachao Huasasquiche soy egresada de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, estoy realizando una investigación titulada: **“EFECTO DE UN PROGRAMA EDUCATIVO SOBRE LONCHERA SALUDABLE EN EL CONOCIMIENTO DE MADRES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN PEDRO COPRODELI CHINCHA BAJA MARZO 2020”** para obtener el título Profesional de Enfermería.

El objetivo de la presente investigación es determinar el efecto del programa educativo sobre lonchera saludable en el conocimiento de madres, por tal motivo solicito su autorización para que puedan participar de manera voluntaria en dicha investigación. Asimismo, se le indica que tendrá que responder un cuestionario de 20 preguntas que duraran un determinado tiempo. La información obtenida en este estudio será estrictamente de carácter confidencial su imagen no se verá dañada dado que, será solo con fines de estudio.

La participación es voluntaria, usted tiene la libertad de abandonar la investigación en cualquier momento. La investigación no le causara ningún riesgo ni daño el único beneficio que se obtendrá es que mediante la educación brindada usted mejorara sus conocimientos y prácticas con respecto a la lonchera saludable de sus hijos(as) y así se evitaran enfermedades posteriores. Si desea participar, por favor llene la autorización y entréguela para verificar antes de aplicar el cuestionario.

Firma del investigador: .....

## AUTORIZACIÓN

He leído el procedimiento explicado en la parte superior. Voluntariamente  
Yo..... con  
DNI.....brindo mi autorización y me comprometo a participar  
de manera virtual en la investigación Efecto de un Programa Educativo sobre  
lonchera saludable cumpliendo con las sesiones programadas y consiente  
de la importancia para la salud de mis hijos.

.....

Firma del participante.

## ANEXO 8: MATRIZ DE CONSISTENCIA

**ALUMNA:** Pachao Huasasquiche Yoselin Paola

**ASESORA:** MG. Viviana Loza Félix

**LOCAL:** Chincha

**TEMA:** Efecto de un Programa Educativo sobre lonchera saludable en el conocimiento de madres de la Institución Educativa San Pedro Coprodeli Chincha Baja marzo 2020.

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES E INDICADORES
<p><b>General</b></p> <p>¿Cuál es el efecto de un Programa Educativo sobre lonchera saludable en el conocimiento de madres de la Institución Educativa San Pedro Coprodeli Chincha Baja marzo 2020?.</p>	<p><b>Objetivo General</b></p> <p>Determinar el efecto de un Programa Educativo sobre lonchera saludable en el conocimiento de madres de la Institución Educativa San Pedro Coprodeli Chincha Baja marzo 2020.</p>	<p><b>Hipótesis global</b></p> <p><b>H1:</b> La ejecución de un programa educativo tiene efecto positivo en el conocimiento sobre Lonchera saludable de madres de la Institución Educativa San Pedro Coprodeli Chincha Baja marzo 2020.</p>	<p><b>VARIABLES:</b></p> <p>-Programa educativo sobre lonchera saludable. -Conocimiento sobre lonchera saludable.</p> <p><b>INDICADORES:</b></p> <p>- Importancia. - Características.</p>

<p><b>Específicos:</b></p> <p>¿Cuál es el conocimiento de madres sobre lonchera saludable antes y después de ejecutar un programa educativo en la Institución Educativa San Pedro Coprodeli Chincha Baja marzo 2020, según dimensiones:</p> <p>Lonchera saludable, Composición de la lonchera saludable, ¿Alimentos que no debe contener una lonchera saludable?.</p>	<p><b>Objetivos Específicos</b></p> <p><b>O1:</b> Identificar el conocimiento de madres sobre lonchera saludable antes y después de ejecutar un programa educativo en la Institución Educativa San Pedro Coprodeli Chincha Baja marzo 2020, según dimensiones:</p> <p>-Lonchera saludable.</p> <p>-Composición de una lonchera saludable.</p> <p>-Alimentos que no debe contener una lonchera saludable.</p>	<p><b>H<sub>0</sub>:</b> La ejecución de un programa educativo tiene efecto negativo en el conocimiento sobre Lonchera saludable de madres de la Institución Educativa San Pedro Coprodeli Chincha Baja marzo 2020.</p> <p><b>Hipótesis Derivada:</b></p> <p>-El conocimiento sobre lonchera saludable de madres de la Institución Educativa San Pedro Coprodeli Chincha Baja marzo 2020 según dimensión lonchera saludable, composición de una lonchera saludable, alimentos que no debe contener una lonchera saludable antes de la ejecución de un programa educativo es malo y después de la ejecución de un programa educativo es bueno.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Frecuencia.</li> <li>- Alimentos constructores.</li> <li>- Alimentos reguladores.</li> <li>- Alimentos energéticos.</li> <li>- Alimentos líquidos.</li> <li>- Alimentos chatarra.</li> <li>- Bebidas artificiales.</li> <li>- Alimentos con salsa.</li> <li>- Embutidos.</li> </ul>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

DISEÑO METODOLÓGICO	POBLACIÓN Y MUESTRA	TÉCNICAS E INSTRUMENTO
<p><b>Nivel:</b> Aplicativo.</p> <p><b>Tipo de investigación:</b> enfoque cuantitativo, diseño cuasiexperimental, de corte longitudinal.</p>	<p><b>Población:</b> La población estuvo conformada por 90 madres de familia de nivel inicial de la Institución Educativa San Pedro Coprodeli. Se consideró una muestra constituida por 30 madres.</p> <p><b>Criterios de inclusión:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Madres de estudiantes matriculados en el año 2020.</li> <li>- Madres que quieran participar en el estudio de manera virtual y presencial.</li> <li>- Madres que sus niños oscilen entre las edades de 3 y 5 años.</li> </ul> <p><b>Criterios de exclusión:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Madres que no deseen participar en el estudio.</li> <li>- Madres que no cuenten con el tiempo necesario para cumplir con todas las sesiones programadas.</li> </ul> <p>Muestreo: no probabilístico intencional.</p>	<p><b>Técnica:</b> la encuesta.</p> <p><b>Instrumento:</b> un cuestionario estructurado que incluye datos generales como: edad, grado de instrucción y datos específicos en relación a los conocimientos de las madres sobre lonchera saludable que tiene como dimensiones: lonchera saludable, composición de una lonchera saludable y alimentos que no debe contener una lonchera saludable.</p>

---

Mg. Viviana Loza Félix  
ASESORA

---

Lic. Jorge Mesías Reyes  
ESTADÍSTICO



## ANEXO 9: TABLA DE DIMENSIONES

TABLA 2

**EFFECTO DE UN PROGRAMA EDUCATIVO SOBRE LONCHERA  
SALUDABLE EN EL CONOCIMIENTO DE MADRES DE  
LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN PEDRO  
COPRODELI CHINCHA BAJA  
MARZO 2020**

**PRETEST**

<b>Efecto de un programa educativo sobre lonchera saludable</b>	<b>n=30</b>	<b>%</b>
Bueno	6	20
Regular	9	30
Malo	15	50
Total	30	100

**POSTEST**

<b>Efecto de un programa educativo sobre lonchera saludable</b>	<b>n=30</b>	<b>%</b>
Bueno	28	93
Regular	2	7
Malo	0	0
Total	30	100

**TABLA 3**

**CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERA SALUDABLE DE MADRES  
DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN PEDRO  
COPRODELI CHINCHA BAJA  
MARZO 2020**

**PRETEST**

<b>Conocimiento sobre lonchera saludable</b>	<b>n=30</b>	<b>%</b>
Bueno	5	17
Regular	20	66
Malo	5	17
Total	30	100

**POSTEST**

<b>Conocimiento sobre lonchera saludable</b>	<b>n=30</b>	<b>%</b>
Bueno	5	17
Regular	20	66
Malo	5	17
Total	30	100

**TABLA 4**

**CONOCIMIENTO SOBRE COMPOSICIÓN DE UNA LONCHERA  
SALUDABLE DE MADRES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
SAN PEDRO COPRODELI CHINCHA BAJA  
MARZO 2020**

**PRETEST**

<b>Conocimiento sobre composición de una lonchera saludable</b>	<b>n=30</b>	<b>%</b>
Bueno	6	20
Regular	0	0
Malo	24	80
Total	30	100

**POSTEST**

<b>Conocimiento sobre composición de una lonchera saludable</b>	<b>n=30</b>	<b>%</b>
Bueno	19	63
Regular	11	37
Malo	0	0
Total	30	100

**TABLA 5**

**CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTOS QUE NO DEBE CONTENER  
UNA LONCHERA SALUDABLE DE MADRES DE LA  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN PEDRO  
COPRODELI CHINCHA BAJA  
MARZO 2020**

**PRETEST**

<b>Conocimiento sobre alimentos que no debe contener una lonchera saludable</b>	<b>n=30</b>	<b>%</b>
Bueno	26	86
Regular	4	14
Malo	0	0
Total	30	100

**POSTEST**

<b>Conocimiento sobre alimentos que no debe contener una lonchera saludable</b>	<b>n=30</b>	<b>%</b>
Bueno	30	100
Regular	0	0
Malo	0	0
Total	30	100

**ANEXO 10: PROGRAMA EDUCATIVO PLAN DE SESIONES**

SESION	ACTIVIDADES	OBJETIVOS	METODOLOGÍA	RECURSOS
<p><b>1) Etapa Pre test</b></p>	<p><b>Sensibilización</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se dialogó con las madres de los escolares para explicarles que se les brindará un consentimiento informado, el cual deberán llenar si desean participar.</li> <li>- Luego se les aplicó un cuestionario para medir su nivel de conocimientos acerca de la lonchera saludable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se logró sensibilizar a las madres sobre la importancia del tema en la salud de sus hijos.</li> <li>- Se logró la aceptación de las madres y su participación en la investigación.</li> <li>- Se evaluó el conocimiento sobre lonchera en las participantes antes de iniciar con las sesiones programadas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dialogó</li> <li>- Evaluación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Formato del compromiso de participación.</li> <li>-Formato del cuestionario impreso y de manera virtual.</li> </ul>

<p><b>2) 1ra Sesión</b></p> <p><b>-Lonchera saludable</b></p> <p><b>-Importancia</b></p>	<p><b>Desarrollo del tema</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De manera virtual y presencial se brindó una breve explicación de la sesión educativa y su duración.</li> <li>- Se recopiló información de las madres para saber cuánto conocen del tema.</li> <li>- Se inició con la explicación del tema.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se consiguió que las madres muestren interés por el tema a desarrollarse.</li> <li>- Se logró que las madres obtengan y mejoren sus conocimientos sobre la definición e importancia de la lonchera saludable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exposición</li> <li>- Lluvia de ideas.</li> </ul>	<p>Materiales educativos: impresos del programa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Imágenes</li> <li>- Folletos</li> <li>- Rotafolios.</li> </ul>
<p><b>3) 2da Sesión:</b></p> <p><b>Características de la lonchera saludable y frecuencia.</b></p>	<p><b>Desarrollo del tema</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se mencionó los temas a tratar.</li> <li>- Se llevó a cabo la explicación del tema.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se logró que las madres adquieran y mejoren sus conocimientos sobre características y frecuencia de una lonchera saludable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exposición</li> <li>- lluvia de ideas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Imágenes</li> <li>- Folletos</li> <li>- Rotafolios.</li> </ul>

<p><b>4) 3ra Sesión:</b>  <b>composición de una lonchera saludable y alimentos que no debe contener</b></p>	<p><b>Desarrollo del tema</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se hizo mención el tema a tratar.</li> <li>- Se llevó a cabo el desarrollo del tema mediante la demostración de los alimentos saludables y alimentos chatarras.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se consiguió que las madres mejoren sus conocimientos sobre los alimentos que debe y no debe contener una lonchera saludable.</li> <li>- Se logrará que, a través de la demostración, las madres mejoren la forma de preparar las loncheras escolares.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exposición</li> <li>- Lluvia de ideas</li> <li>- Demostración a través de la elaboración de una lonchera saludable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Imágenes</li> <li>- Folletos</li> <li>- Rotafolios</li> <li>- Alimentos saludables y Alimentos chatarras.</li> </ul>
<p><b>5) Etapa post test</b></p>	<p><b>Evaluación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se les aplicó a las madres el mismo cuestionario de la etapa pretest para evaluar su nivel de conocimientos acerca de la lonchera saludable, luego de haber recibido las sesiones educativas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se evaluó que el nivel de conocimiento de las madres sobre la lonchera saludable se haya incrementado, posteriormente de las sesiones brindadas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dialogó</li> <li>- Evaluación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Formato del cuestionario impreso.</li> </ul>

## ANEXO 11: PROGRAMA EDUCATIVO LONCHERA SALUDABLE

