

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



**CONOCIMIENTO DE LAS MADRES SOBRE ALIMENTACION
SALUDABLE EN PREESCOLARES DE 3 A 5 AÑOS
QUE ASISTEN A LA INSTITUCION EDUCATIVA
INICIAL VIRGEN DE LA MERCED
ANCON NOVIEMBRE 2019**

TESIS

**PRESENTADA POR BACHILLER
TORRES NÚÑEZ JOHN ALBERT**

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

LIMA-PERU

2021

ASESORA DE TESIS: MG. NORMA CORDOVA DE MOCARRO

AGRADECIMIENTO

A Dios

Padre gracias te doy por todas las bendiciones y por ser la luz de mi camino en el cual me fui formando y fortaleciendo.

A la Universidad Privada San Juan Bautista

Institución que durante los años de formación me acogió dentro de sus aulas brindándonos docentes de que impartían enseñanzas de alta calidad y que facilitarían mi quehacer profesional.

A la Institución educativa Inicial Virgen de La Merced

Por brindarme las facilidades para la realización de la investigación abriéndome sus instalaciones en el proceso del presente trabajo.

A mi asesora

Gracias por su guía constante y brindarme la orientación necesaria en el transcurso de desarrollo de la presente investigación.

DEDICATORIA

A mis queridos padres quien con su inmenso amor me han dado el impulso para seguir adelante en la culminación de los estudios universitarios. Gracias por su amor, tiempo y dedicación.

RESUMEN

Introducción: Las madres de preescolares deben orientarse al cuidado de la alimentación saludable en sus pequeños niños, con lo cual favorecerán su crecimiento y desarrollo.

Objetivo: Determinar el conocimiento de las madres sobre alimentación saludable en preescolares de 3 a 5 años que acuden a la Institución educativa Inicial Virgen de la Merced Ancón noviembre 2019. **Muestra:** 60 madres. **Metodología:** estudio cuantitativo, descriptivo, de corte transversal.

Resultados: El 58% de las madres tiene entre 18 y 24 años y estudios de nivel secundario, estado civil de convivientes en un 53%, con un solo 1 hijo 58%. Las madres que acuden a la I.E.I en 57% no conocen sobre alimentación saludable a sus menores de 3 a 5 años siendo que solo un 43% conoce. Según la dimensión conceptos generales 77% conoce el concepto de alimentación saludable, 73% no conoce sobre la importancia. En la dimensión tipos de alimentos las madres de familia no conocen sobre alimentación saludable el 53% no conoce sobre los carbohidratos, 80% no conocen sobre las proteínas, 77% no conocen sobre vitaminas que se aportan en la alimentación. Según las madres de familia el 63% conocen sobre la frecuencia de brindar los alimentos, 58% no conoce el valor del lugar de consumo. **Conclusiones:** las madres de preescolares no conocen sobre alimentación saludable, su importancia para sus menores hijos.

PALABRAS CLAVE: Preescolar, madres, enfermera, conocimiento.

ABSTRACT

Introduction: Pre-school mothers should be oriented to the care of healthy eating in their young children, so they should know how their food is offered. **Objective:** To determine the knowledge about healthy eating in mothers of preschoolers from 3 to 5 years old who attend the Initial Educational Institution Virgen de la Merced Ancon November 2019. **Sample:** 60 mothers. **Methodology:** descriptive, quantitative cross-sectional study. **Results:** 58% of the mothers are between 18 and 24 years of age and have studied at the secondary level, marital status of cohabiting in 53%, with only 1 child 58%. The mothers who attend the I.E.I in 57% do not know about healthy eating for their children from 3 to 5 years old, while only 43% know. According to the general concepts dimension 77% know the concept of healthy eating, 73% do not know about the importance. In the food types dimension, mothers do not know about healthy eating, 53% do not know about carbohydrates, 80% do not know about proteins, 77% do not know about vitamins that are provided in food. According to mothers, 63% know about the frequency of providing food, 58% do not know the value of the place of consumption. **Conclusions:** mothers of preschoolers do not know about healthy eating, its importance for their younger children.

KEY WORDS: Preschool, mothers, nurse, knowledge.

PRESENTACIÓN

La alimentación del preescolar busca ser variada más se debe tener especial cuidado en el uso de sal y azúcar. Las madres de familia son las encargadas de brindar los alimentos por lo tanto tiene la responsabilidad de generar prácticas y crear hábitos de alimentación saludable desde esta etapa de vida.

Teniendo en cuenta que el recibir una alimentación saludable tiene solo el propósito de evitar el sobrepeso e incrementar el adecuado desarrollo del preescolar. Teniendo en cuenta que esta edad es una edad en la que el niño aprende a seleccionar los alimentos y aceptarlos de manera agradable en el hogar y en el exterior. Cabe resaltar que el trabajo preventivo promocional es de suma importancia y siendo que destaca el trabajo de la enfermera en el primer nivel de atención de la salud.

La investigación consta cinco capítulos presentados de la siguiente manera **Capítulo I:** Planteamiento del problema, realidad problemática y pregunta de investigación, justificación y objetivos. **Capítulo II:** aquellos antecedentes que aporten en la investigación, base teórica, hipótesis, variable y los términos operacionales. **Capítulo III:** Materiales y métodos aplicados. **Capítulo IV:** tablas y gráficos. **Capítulo V:** Recomendaciones y conclusiones. Así también se incluye las referencias bibliográficas, bibliografía y los anexos.

ÍNDICE

	Pág.
CARÁTULA	i
ASESOR	ii
AGRADECIMIENTO	iii
DEDICATORIA	iv
RESUMEN	v
ABSTRACT	vi
PRESENTACION	vii
ÍNDICE	viii
LISTA DE TABLAS	x
LISTA DE GRÁFICOS	xi
LISTA DE ANEXOS	xii
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA	
I.a. Planteamiento del problema	13
I.b. Formulación del problema	17
I.c. Objetivos	18
I.c.1. Objetivo General	18
I.c.2. Objetivo Especifico	18
I.d. Justificación	19
I.e. Propósito	20
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	
II.a. Antecedentes bibliográficos	21
II.b. Base Teórica	25
II.c. Hipótesis	43
II.d. Variable	43
II.e. Definición Operacional de Términos	44

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	
III.a. Tipo de estudio	45
III.b. Área de estudio	45
III.c. Población y muestra	46
III.d. Técnica e instrumento de recolección de datos	46
III.e. Diseño de recolección de datos	48
III.f. Procesamiento y análisis de datos	48
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	
IV.a. Resultados	49
IV.b. Discusión	54
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
V.a. Conclusiones	61
V.b. Recomendaciones	62
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	63
BIBLIOGRAFÍA	75
ANEXOS	76

LISTA DE TABLAS

	Pág.
TABLA 1 Datos generales de madres de preescolares que acuden a la Institución Inicial Virgen de La Merced. Ancón. Noviembre del 2019.	43

LISTA DE GRAFICOS

	Pág.
GRÁFICO 1 Conocimiento de las madres sobre alimentación saludable en preescolares de 3 a 5 años que asisten a la I.E.I Virgen de la Mercedes Ancón noviembre 2019	44
GRÁFICO 2 Conocimiento de las madres sobre alimentación saludable en preescolares de 3 a 5 años que asisten a la I.E.I. Virgen de la Mercedes según dimensión conceptos generales Ancón noviembre 2019	46
GRÁFICO 3 Conocimiento de las madres sobre alimentación saludable en preescolares de 3 a 5 años que asisten a la I.E.I. Virgen de la Mercedes según dimensión tipos de alimentos Ancón noviembre 2019	47
GRÁFICO 4 Conocimiento de las madres sobre alimentación saludable en preescolares de 3 a 5 años que asisten a la I.E.I. Virgen de la Mercedes según dimensión hábitos alimenticios Ancón noviembre 2019	48

LISTA DE ANEXOS

		Pág.
ANEXO 1	Operacionalización de la variable	58
ANEXO 2	Instrumento	60
ANEXO 3	Validez del instrumento.	61
ANEXO 4	Confiabilidad del instrumento	62
ANEXO 5	Consentimiento informado	63

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

I.a. Planteamiento del problema

La alimentación saludable en los preescolares se sustenta en la necesidad de cubrir requerimientos propios de su edad siendo más relevante en ese periodo de edad en los cuales los niños se encuentran activos física e intelectualmente en los que los procesos de su rutina diaria son activos; también selectivos en el consumo de alimentos generando más posibilidades de elección de alimentos saludables.¹

La Organización Mundial de la Salud (OMS) afirma que “la forma de alimentarse de manera saludable empieza los primeros años de vida con la lactancia materna que incrementa y mejora el crecimiento sano del niño, fortaleciendo su desarrollo mental, además de prevenir el riesgo a la obesidad y sobrepeso que son generadoras de enfermedades no transmisibles a futuro”. A ellos se suman todos los estados que la componen acordaron disminuir el consumo de sal en los alimentos para así alcanzar que un 30% para el 2025 se puede controlar enfermedades como obesidad, sobrepeso en poblaciones especialmente en la infantil.²

La Asociación Española de Pediatría el 2017 presento que diversos estudios a nivel de Europa revelan que los niños de 3 años a más consumen proteínas de manera excesiva mientras que el Hierro, la vitamina D, no alcanzan los índices recomendados, siendo que dichas deficiencias pueden abordarse con estrategias que ayuden en la mejora de nutrientes de este grupo poblacional, basado en la promoción

de la alimentación saludable.³

Los conocimientos de las madres en el hogar sobre alimentación buscan beneficiar y colaborar en el proceso de crecimiento y desarrollo del preescolares en base a los conocimientos adquiridos en la familia, la sociedad y de acuerdo con sus costumbres.

La alimentación en los preescolares se constituye en un problema de estudio en América Latina donde se muestra la presencia de múltiples investigaciones con diversas conclusiones y resultados Sánchez B. menciona que promocionar la salud y el proceso de alimentación busca mejorar la vida y elevar el desarrollo de las comunidades buscando que el elemento esencial es mejorar los estilos de vida de los pobladores.⁴

Los conocimientos de alimentación saludable que tiene las madres; que son las principales responsables y generadoras de cuidado en sus hijos se reflejaran la administración de alimentos adecuados para el buen crecimiento y desarrollo de sus hijos; tanto a nivel cerebral como físico sobre todo en la etapa preescolar donde se debe alcanzar un buen desarrollo psicomotor también psicológico.

En Colombia Carmona el año 2014, presenta en relación con el proceso de alimentación en el hogar que los pres escolares presentaron riesgos de desnutrición: crónica 76%; global 61% %; aguda 26%. Teniendo en cuenta que los retardos se evidenciaron en el área motor-gruesa en 17% y 6%, fina3n 50%y 26% y en el área de audición y lenguaje 40% y 34%; en el área personal social57%y 6% lo que comprueba que las deficiencias de índole nutricional están determinadas de manera directa por las condiciones de vida de la familia y el

entorno social.⁵

En Ecuador el observatorio que monitoriza a los niños y adolescentes informo que la desnutrición en la costa es de un 21% de niños entre 0 a 5 años, en la sierra 16%, la amazonia al 27%. Siendo que la falta de alimentación saludable antes de los 5 años afecta de manera radical al niño en el área física e intelectual, por lo que se observa niños pequeños en talla y peso. Así mismo la carencia de nutriente en la dieta afecta su pensar, sentir y expresarse reflejado en el punto de que nos encontramos dentro del cinturón de miseria de los países subdesarrollados.⁶

Dentro del hogar los encargados de elegir el tipo de alimentación son los padres, siendo relevante que ellos puedan ser capaces de tomar en cuenta de manera adecuada que contribuya a mejorar la salud del conjunto familiar. Es ahí donde la enfermera de atención primaria tiene un rol importante de promoción de la salud.⁷

Una alimentación saludable se convierte en un proceso que favorece el estado nutricional de las personas, dependiendo de cómo se alimentan el proceso de conservación, las formas de presentación, preparación de los alimentos de manera diaria son responsabilidad muchas veces de las madres quienes al contar con conocimientos realizan prácticas saludables que se enfocaran en la prevención de la obesidad generada por malas prácticas alimentarias.⁸

Gonzales 2016.Chile en una investigación realizada a 562 escolares de diversos estratos sociales concluyo que la prevalencia de malnutrición en las personas de bajos recursos, se relaciona con una alimentación poco saludable

por falta de consumo de lácteos, escaso consumo de frutas y cantidad de carbohidratos como el pan.⁹

Así mismo en Venezuela 2014 Fretes menciona que en base a un modelo pedagógico se puede incentivar los hábitos de consumo en la alimentación de preescolares y escolares donde de manera participativa se utilicen las TIC dirigida a los padres de niños con edades tempranas en el fomento de la alimentación y nutrición saludable, con actividades que involucren a los padres.¹⁰

En Argentina Barraco, menciona que una de las formas de evaluar el estado de nutrición y la forma de brindar los alimentos por los padres se realizan durante el proceso de control y desarrollo que se realiza en el establecimiento de salud por lo que los profesionales de enfermería se sienten preocupadas ya que al no traer las madres a la consulta de control de crecimiento y desarrollo se genera un vacío ya que al volver a captarlos se observa que hay distorsión en lo relacionado al peso, talla y alteraciones por lo tanto en los percentiles para la edad.¹¹

Para Gamarra las madres cuentan con un conocimiento que encamina a cubrir las necesidades nutricionales del niño, favorecido por la interrelación madre-hijo, basado en la transición que atraviesan los niños en el proceso del consumo de una dieta que favorece el establecimiento de hábitos saludables de alimentación.¹²

Durante el proceso de la práctica comunitaria en los diversos establecimientos de salud acudíamos a las Instituciones educativas en compañía de la licenciada encargada de Tepsi observando que los niños en sus loncheras llevaban agua o galletas sin ningún valor nutricional, a cierto grupo se les nota

cansados y las maestras refieren: “a pesar de educar a las madres sobre la lonchera la mayoría envía lo que no deben”, “las madres envían agua sola” o “algunas veces dulces en las loncheras de los niños”, “son muy pocos que traen frutas”, muchos de los preescolares están pálidos sin energía, según las profesoras “algunos de estos niños se enferman con frecuencia”. Al interactuar con las madres ellas decían : “salgo rápido de la casa”, “solo hoy día le mande lo que había pan con mermelada y gelatina”, “ le compro en el kiosco porque me voy a trabajar”, “si le mando fruta no lo come”, “Algunas veces le mando hierba luisa o manzanilla más pan con mermelada, también huevo frito o galletas que venden en la tienda”, “No alcanza la plata hay que acomodarse”, “le gusta mucho la papita frita”, otras refieren “cuando estamos en casa trato de cocinar menestras y ensaladas pero cuando les sirvo no lo comen”, “a mi niño le encantan los tallarines, el brócoli lo deja”, “tengo que ir a trabajar dejo cocinado y mi hija les sirve”, “para que coman les hago dos veces a la semana pollito”, “los chico comen en la actualidad lo que hay”, “les dejo pagado el menú del mercado”, “le gusta tomar gaseosa”, “a los niños no les gusta agua”., los maestros al apertura la lonchera de los niños observan que llevan y manifiestan :” las madres no entienden lo que les explicamos”, “les pedimos comida sana y envían chatarra”, “no se puede hablar con ellas porque a veces envían familiares”.

I.b. Formulación del problema

Por todo lo expuesto surge la pregunta de investigación:

¿COMO ES EL CONOCIMIENTO DE LAS MADRES SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN PREESCOLARES 3 A 5 AÑOS QUE ASISTEN A LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL VIRGEN DE LA MERCED ANCON NOVIEMBRE

2019?

I.c. Objetivos

I.c.1. Objetivo General

Determinar el conocimiento de las madres sobre alimentación saludable en preescolares de 3 a 5 años que asisten a la Institución Educativa Inicial Virgen de la Merced Ancón noviembre 2019.

I.c.2. Objetivos específicos

Identificar el conocimiento de las madres sobre alimentación saludable en preescolares de 3 a 5 años que asisten a la Institución Educativa Inicial Virgen de la Merced Ancón noviembre 2019 según dimensiones:

- Conceptos generales.
- Tipos de alimentos.
- Hábitos alimentarios.

I.d. Justificación

Se pretende hacer este proyecto de investigación con la finalidad de determinar el nivel de conocimientos que tiene las madres en alimentación saludable en la Institución Educativa Inicial Virgen de la Merced Ancón teniendo en cuenta las dimensiones de conceptos generales, tipos de alimentos que reciben los menores y los hábitos alimentarios para así fortalecer el conocimiento de las madres sobre la importancia de brindar alimentos saludables a su menores hijos se constituye en una necesidad que busca mejorar las formas de brindar alimentos adecuados dentro del hogar reconociendo los tipos , tiempos y formas en las que se brinda al niño los alimentos dentro del hogar, siendo por lo tanto un proceso en el que los profesionales de enfermería en el marco de la promoción de la salud busca el reconocer y fortalecer los conocimientos con los que cuentan las madres de familia de la institución educativa quienes tienen bajo su cuidado menores de edad que están en pleno crecimiento y desarrollo, al lograr mejorar dichos conocimientos se cambian los estilos de vida de las personas buscando prevenir complicaciones futuras que generen alteraciones en su salud.

I.e. Propósito

El reconocer los saberes de las madres sobre alimentación saludable se constituyen en una necesidad enfocado en el proceso de una alimentación saludable durante la etapa escolar, el reconocer el valor nutritivo de los alimentos por lo tanto es fundamental ya que de esa manera se logrará brindar alimentos que favorezcan en el crecimiento y desarrollo de los preescolares, por lo que se considera de trascendencia para las madres de familia.

Al obtener el conocimiento deseado se puede formular estrategias educativas que ayuden en el proceso de conocimiento a las madres sobre una alimentación saludable a sus menores hijos reconociendo el valor de las proteínas, vitaminas, carbohidratos, grasas en la dieta diaria incluyendo el aporte que brinda la lonchera que recibe en el intermedio sus menores hijos. El profesional de enfermería conlleva un rol de gran importancia en el proceso de promoción de la salud en las entidades educativas coordinando con las autoridades respectivas para lograr la interacción con las madres de familia buscando prevenir cuadros de desnutrición, obesidad que retarda el desarrollo normal de los niños y perjudica su capacidad cognitiva. Poniendo énfasis en el programa de escuelas saludables donde el trabajador de salud y los docentes trabajan juntos en beneficio de la población preescolar.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

II.a. Antecedentes bibliográficos

Internacionales.

Bracero el año 2019 en Ecuador, realizó un estudio cuantitativo de campo, de tipo descriptivo con el objetivo determinar **EL NIVEL DE CONOCIMIENTO DE LAS MADRES SOBRE EL APORTE NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS DE LA LONCHERA ESCOLAR EN PRIMERO BÁSICA DEL C.E. I JOSEFINA BARBA CHAUANO EN EL PERIODO DE OCTUBRE A DICIEMBRE 2018.**Muestra: madres de familia. **Resultados:** donde el conocimiento tiene influencia de la cultura de las madres, la tradición y del mismo ambiente donde se vive, siendo que los medios de comunicación influyen en la toma de decisiones y no hay evidencia de haber recibido charlas o sesiones educativas en el establecimiento de salud o las escuelas obteniendo por lo tanto que el 65% de las madres no conocen sobre alimentación saludable y 72% no conoce sobre la importancia del aporte nutricional. **Conclusiones:** las madres deben de recibir más información en relación con la nutrición saludable en busca de lograr brindar a los niños una adecuada alimentación mejorando su calidad de vida futura.¹³

Arias et.al. el año 2016 en Colombia, realizó una investigación descriptiva, cuantitativo de corte transversal con el objetivo de describir **LOS CONOCIMIENTOS, LAS ACTITUDES Y LAS PRÁCTICAS DE LAS MADRES FRENTE A LA ALIMENTACIÓN DE SUS HIJOS EN EDAD PREESCOLAR, EN LA COMUNA 9 DE LA CIUDAD DE ARMENIA QUINDÍO.** Utilizando un muestreo intencional y un instrumento

de información CAP aplicado a 50 mujeres entre los 18 y 54 años el análisis estadístico descriptivo. **RESULTADOS:** las madres que participaron en la investigación no conocen sobre alimentación saludable, generándose que desconocen los grupos de alimentos para integrarlos en la dieta diaria, siendo que la mayoría de ellas se demuestra indiferente frente a la importancia de la alimentación saludable.¹⁴

Cumbicus el año 2017 en Loja. Realizo una investigación de tipo descriptivo, cuali-cuantitativa y transversal con el objetivo de establecer **EL NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACIÓN ADECUADA EN LOS PADRES DE FAMILIA, CONOCER LAS PRÁCTICAS ALIMENTARIAS DE LOS PADRES DE FAMILIA DE LOS NIÑOS DE 1 A 3 AÑOS QUE ACUDEN A LOS CENTROS INFANTILES MUNICIPALES DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO JUNIO 2016-SEPTIEMBRE 2017.** Muestra 101 padres que acuden con sus menores hijos a institución. Resultados: el 70% de padres de familia tuvieron un nivel de conocimiento inadecuado sobre alimentación, las prácticas alimentarias que realizan los padres el 61% son inapropiadas, el 70% de los padres se les brindó el tríptico mediante la charla educativa. Se concluye que el nivel de conocimiento inadecuado se ve reflejado en las prácticas alimentarias inapropiadas.¹⁵

Nacionales.

Díaz. el año 2019 en Perú, realizó una investigación de enfoque cuantitativo, observacional, descriptivo, transversal con el objetivo de determinar **LA RELACIÓN ENTRE EL CONOCIMIENTO MATERNO SOBRE HÁBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES Y MALNUTRICIÓN POR EXCESO EN PREESCOLARES DE UNA INSTITUCIÓN**

EDUCATIVA DE SURCO, 2017.Muestra: 107 preescolares y sus madres. **Resultados:** El cuestionario teórico mostró que el 66% de las madres de familia tuvieron un conocimiento adecuado sobre hábitos alimentarios y en el cuestionario práctico tuvieron 18%; 47% de los niños fue diagnosticado con malnutrición por exceso. **Conclusiones:** Las participantes de la investigación cuentan con conocimientos mas no se evidencia en la práctica siendo que la relación no es significativa, comprobando que el hábito de los escolares es inadecuado por un bajo conocimiento en las madres de familia.¹⁶

Salazar el año 2018, realizo un estudio descriptivo, cuantitativo, de corte transversal, el objetivo determinar **EL NIVEL DE CONOCIMIENTOS QUE TIENEN LAS MADRES SOBRE ALIMENTACIÓN EN LA ETAPA ESCOLAR DE PRIMER Y SEGUNDO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ENRIQUE MILLA OCHOA, LOS OLIVOS.**

Población: 234 madres de donde se tomó la muestran de 150 para la investigación. Resultados: donde el conocimiento es medio en las madres 72%, alto en 21.6%, bajo en 8.64%. En la dimensión aspectos generales medio en 68.8%, requerimientos nutricionales alto en 56%, cantidad de alimentos bajo en 55.2%, en relación con frecuencia de alimentos medio en 47.2%. **Conclusiones:** Donde los conocimientos son de nivel medio en la gran mayoría de madres de los escolares.¹⁷

Serna el año 2018 en los Olivos realizaron un estudio descriptivo, cuantitativo de corte transversal con el objetivo de determinar **EL NIVEL DE CONOCIMIENTO DE LAS**

MADRES SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN NIÑOS DE PRIMER Y SEGUNDO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SANTA MARÍA REYNA.

Población y muestra: 52 madres de familia que firmaron el consentimiento informado. **Resultados:** Del total de las madres el 44.2% obtuvieron un conocimiento alto, medio 44.2% y 11.5% bajo. Concluyendo: que las madres presentan en todo el proceso de conocer sobre alimentación saludable en el rango de medio y alto.¹⁸

Los antecedentes presentados reflejan la realidad en relación a los conocimientos que tiene las madres sobre alimentación saludable lo que está dirigido al proceso de mejorar aquellas debilidades y conceptos erróneos que las madres presentan direccionando el trabajo preventivo promocional del personal de salud y la intervención sanitaria pertinente en busca de educar a las madres y fortalecer aquellos conocimientos que aún están débiles los cuales se verán fortalecidos con el trabajo educativo que se pueda realizar con las madres de familia en beneficio del preescolar buscando su desarrollo físico y mental idóneo así como la prevención de enfermedades crónicas a futuro.

II.b. Base teórica

La conceptualización del conocimiento cuenta como bases los estudios en diversas investigaciones y presentación de definiciones que nos presentan los autores de acuerdo con la construcción de saberes que se adquieren en el desarrollo de la vida. Teniéndose en cuenta que el conocimiento es un conjunto de conceptos interrelacionados los cuales dan cuenta del comportamiento de las personas en un determinado aspecto.²⁰

Los conocimientos de las madres son adquiridos por los usos costumbres de su entorno social, teniendo en cuenta que el brindar alimentos de manera adecuada a sus menores hijos se constituye en una necesidad que beneficiara a sus menores hijos, la mayoría de los conocimientos sobre la forma y maneras de brindar alimentos se adquieren dentro del grupo familiar y en la comunidad. Para Ramírez: “El conocimiento es el acto consciente e intencional para aprehender las cualidades del objeto y primariamente es referido al sujeto, el quién conoce, pero lo es también a la cosa que es su objeto”.²¹

Todos los seres estamos dispuestos a aprender y conocer nuevas cosas buscando mejorar la calidad de vida de las personas que habitan a su alrededor en este caso la madre quiere beneficiar a sus menores hijos por lo cual se encuentra habida de adquirir conocimientos que ayuden en el proceso de crecer de sus menores niños.

Según Kant el conocimiento está fijado en la razón. No obstante, el filósofo señala que la razón no se ocupa solo del conocimiento, sino también de la acción. Es por ello por lo que se refirió a la primera como razón teórica y a la segunda como

razón práctica. Basada en el hecho de formar ideas y asociarla de acuerdo con el contenido establecido.²² Por lo cual todo conocimiento nuevo, aprendido debe ser puesto en práctica dentro del entorno donde se encuentre ubicado con un solo objetivo en este caso de crear conducta saludable que mejoren el desarrollo del preescolar.

TIPOS DE CONOCIMIENTOS

Long y Fahey⁴⁶ determinan que existen tres tipos de conocimientos clasificados de la siguiente manera:

Conocimiento humano el cual representa todo lo que las personas saben, como hacer como realizar y es manifestado en el tiempo a través de habilidades comprendiendo de forma regular por el conocimiento tácito y explícito., los cuales pueden relacionarse con la parte cognitiva y física, basado en lo conceptual, así como en el aprender a manejar la bicicleta.

Conocimiento social: son relaciones entre las personas y grupos de individuos, siendo de naturaleza humana está compuesto generalmente por normas culturales, lo que suma de manera general todos aquellos saberes acumulados de manera individual.

Conocimiento estructurado: basado en una serie de reglas que se ponen en práctica durante los diversos procesos que se realizan dentro de una determinada comunidad o agrupación de individuos.

Por lo que el conocimiento se estructura de manera diferente de acuerdo con la población y área donde se encuentre laborando o realizando un trabajo en conjunto, logrando que se cree algo que en común beneficie a todos.⁴⁶

NIVEL DE CONOCIMIENTOS

El conocimiento viene a ser hechos y verdades que son almacenadas en nuestra memoria. El considerar los niveles de conocimiento como alto, medio bajo está relacionado con el uso de la metodología descriptiva, cuantitativa, ordinal ya que se construye en base a intervalos establecidos generalmente por los autores de las investigaciones.

El nivel alto de conocimientos involucrara a las madres de familia que responden de manera correcta el cuestionario que se aplica en la institución educativa lo que se verá reflejado en el puntaje obtenido y en el grado de preparación con la que cuente la madre.

El nivel medio de los conocimientos está considerado según intervalos en una medida que considera los conocimientos de las madres sobre alimentación saludable teniendo en cuenta su preparación, grado de escolaridad e inclusive todos los conocimientos que se adquieren en la comunidad. Los cuales se vinculan con el contenido de nutrientes, proteínas, aminoácidos, vitaminas que se encuentran en la diversidad de alimentos que se preparan en la dieta diaria, así como el reconocer los hábitos alimentarios dentro del hogar.

Mientras que si las madres presentan un conocimiento bajo estará relacionado con la ausencia de la preparación académica de las madres de familia, así como la poca importancia que le puede dedicar a querer obtener información sobre los nutrientes, proteínas, vitaminas que se deben considerar dentro de la dieta de los preescolares.

Para Mendoza la variable nivel de conocimiento otorga un

punto por cada respuesta bien contestada, cero para la pregunta mal contestada siendo que las distribuciones de los puntajes son establecidas de acuerdo con el número de preguntas del cuestionario y se crean puntos de corte para los diferentes niveles alto, medio, bajo según la variable estudiada.⁴⁴

ALIMENTACION SALUDABLE

El alimentarse de manera saludable se convierte en un proceso básico para la vida donde se aporta de manera adecuada los alimentos necesarios para cubrir las necesidades nutricionales de las personas en las diferentes etapas de vida especialmente durante la infancia. Una alimentación equilibrada busca prevenir enfermedades crónicas.

El alimentarse viene a ser una necesidad que compone al bienestar, este es relacionado con las necesidades humanas ya que nos mantiene saludable, reduce el riesgo de adquirir enfermedades de desnutrición, potencia nuestro organismo. No obstante, adquirir alguna enfermedad al estar mal nutridos podría llevarnos al deterioro de nuestro organismo y a diferentes complicaciones en el transcurso de ella.⁴⁸

Vásquez G en su investigación concluye que los niños experimentan de manera progresiva su desarrollo que está íntimamente ligado a los hábitos alimenticios que va adquiriendo en el tiempo, en el cual se adquiere peso, talla siendo que anualmente el preescolar aumenta de 5 a 8 cm, y recupera de 2 a 3kg por cada año. Siendo que la velocidad de crecimiento es menor por lo cual su necesidad de comer disminuye. Los padres manifiestan su preocupación por la poca ingesta de estos, así como el escaso y la negatividad a

consumir carne y verduras, prefiriendo el consumo de dulces y comida chatarra.⁴⁹

Orozco sustenta que la educación, concientización y orientación sobre la alimentación en los preescolares fueron brindadas a las madres y no a los escolares teniendo en cuenta que ellas son las que brindan la alimentación a sus menores hijos. La escuela se convierte en el lugar ideal para aplicar dichas intervenciones, enfocadas en la promoción de la salud, mejorando de esta manera los hábitos alimentarios y previniendo el riesgo de contraer enfermedades como la desnutrición⁵⁰.

Así mismo Black establece Las prácticas de alimentación para prevenir la desnutrición u obesidad en niños está más enfocada en la alimentación y se descuida a los cuidadores de los niños, los dos primeros años de vida son esenciales para que el niño adopte lo establecido en su entorno, es por ello que el cuidador debe brindar comodidad a la hora de comer del niño, horarios establecidos, alimentos variados y evitar distracciones.⁵¹

Para Vio en Chile existen graves problemas derivados de una alimentación poco saludable, que se expresa en un incremento muy importante de la obesidad, en especial de la obesidad infantil. Una de sus causas es la falta de educación en alimentación saludable en las escuelas y la mala alimentación que reciben los niños en su hogar, como consecuencia de los hábitos y conductas parentales. Frente a este problema, existe consenso en la necesidad urgente de incorporar los temas de alimentación y nutrición en las escuelas para educar a los profesores, niños y sus familias en hábitos de alimentación saludable.⁵²

López en Colombia menciona en las escuelas no tienen un concepto claro sobre alimentación saludable, esto viene a afectar en su nutrición a los estudiantes. El quiosco escolar con permiso de la dirección vende productos inadecuados que no aportan ningún nutriente a los estudiantes, esto tiene implicancia en la salud del escolar tanto fuera como dentro del centro educativo. Este mal hábito alimenticio puede afectar al entorno familiar. Impulsar a consumir alimentos que brinden nutrientes a los escolares podrá mejorar su salud y reducir riesgos.⁵³

La Asociación Española de Afectados por Linfoma, Mieloma y Leucemia AEAL refiere que la alimentación saludable está constituida por aquellos alimentos que cubren las necesidades nutricionales en las diferentes edades del desarrollo y en los diversos estados de salud.²⁴

Azaña L; refiere que la alimentación debe ser agradable y placentera para el niño y para eso debe ser equilibrada y adaptarse a las necesidades individuales de cada niño con lo cual se obtendrá un desarrollo óptimo que facilitaran la prevención de enfermedades a lo largo de la vida del individuo.²⁵

CARACTERISTICAS DE LA ALIMENTACION SALUDABLE

- Debe proporcionar los nutrientes que requiere el organismo constituido por las proteínas, vitaminas, minerales, carbohidratos (CHO) y no debemos olvidarnos del agua.
- Debe tratarse de una dieta balanceada donde los CHO deben estar presentes en un 55% las grasas en un 25% y las proteínas en un 15%.
- Se debe considerar que el consumo de agua debe de

- ser de 1,5 litros a 2 por día.
- Los alimentos deben ser presentados de acuerdo con la edad lo que favorecerá aun crecimiento y desarrollo proporcional, teniendo en cuenta el sexo, la edad, la actividad física que el preescolar desarrolla diariamente.
- Debe contener los diferentes grupos de alimentos lo que garantizara que todos los nutrientes se encuentren presentes en la dieta del preescolar.²⁶

En Colombia el Ministerio de Salud propone que consiste en proporcionar nutrientes que el organismo requiere para su adecuado mantenimiento y conservación lo que busca en todo momento el minimizar el riesgo de contraer enfermedades, fomentando un crecimiento y desarrollo adecuado en los preescolares más para lograrlo se requiere de consumir frutas, verduras, legumbres leche, carne, aceites en proporciones equilibradas y variadas.²⁶

TIPOS DE ALIMENTOS

GRASAS

Fuente de energía principal para el organismo ya que interviene en el crecimiento y desarrollo y al mantenimiento de un buen estado nutricional, se presenta en 3 formas sólida como la manteca, semisólidas como las mantequillas y líquidas como los aceites que de manera diferenciada cumple efectos diferentes en el organismo. Teniendo en cuenta que no todas son necesarias ni benefician al organismo, ocasionando a futuro la presencia de enfermedades cardiovasculares.²⁷

CARBOHIDRATOS

Son aquellos que brinda energía al organismo, constituyéndose en el combustible que ayuda a la realización de actividades diarias, mantenimiento de la temperatura y el funcionamiento de órganos vitales. Mucho se encuentra de manera natural y otros de forma procesada, la mayoría se deben consumir de forma moderada el exceso ocasiona futuro sobrepeso, obesidad y su carencia desnutrición y bajo peso.

PROTEINAS

Responsable del desarrollo y formación de tejidos, células, órganos y músculos, se encuentra presente en el proceso de crecimiento y desarrollo y la recuperación de enfermedades, las fuentes de origen son dos animales y vegetal. Animal como las carnes, los huevos, pescado, leche, vegetales como las menestras las nueces y los frutos secos.

VITAMINAS MINERALES Y HIERRO

Componente localizado en la hemoglobina presente en los glóbulos rojos que se encuentra en el musculo los cuales se encargan de transportar el oxígeno. Generalmente se encuentran en las carnes, como el hígado, las vísceras, huevos y derivados de la leche estos deben de consumirse en simultaneo con alimentos que contengan vitamina C lo cual aumenta su absorción.

CALCIO

Presentes en las neuronas, sangre, músculos, ayuda al mantenimiento y desarrollo de huesos y dientes, a la vez que relaja el tejido muscular, vasos y arterias. Las principales fuentes son derivados lácteos como la leche, queso y yogurt aceptado por los preescolares.

YODO

Fortalece el funcionamiento del metabolismo fortaleciendo las hormonas tiroideas, además de ayudar en el crecimiento, mejorar la agilidad mental y progresivo crecimiento de las uñas, se encuentra presente en sal marina, pescados, mariscos y algas.

ZINC

Apoyan al sistema inmunitario, cicatrización de heridas, en la mejora de los sentidos del gusto y del olfato, generalmente presente en carnes y frutos secos.

VITAMINA A

Su consumo está asociado a la prevención de infecciones, ayuda al mantenimiento de piel, mucosas, así como al proceso de recuperación y reparación del tejido intestinal y pulmonar se encuentra presente en frutos y verduras amarillas y naranja entre otros.

VITAMINAS DEL COMPLEJO B

Componentes del grupo de la tiamina, riboflavina, niacina y ácido fólico participan en la digestión y absorción de CHO su carencia afecta los glóbulos rojos por lo que se desarrolla la anemia, está presente en las hojas de color verde oscuro, menestras y frutas.

VITAMINA C

Participa en el desarrollo de huesos, dientes piel, tendones, así como en la cicatrización de heridas, tiene funciones antioxidantes la encontramos en todas las frutas y verduras.²⁷

CONSEJOS PARA MANTENER UNA ALIMENTACION SALUDABLE

- Incrementar el consumo de frutas y verduras en la dieta diaria del preescolar por lo menos 3 veces al día.
- Reducir el consumo de grasas trans debe hervirse los alimentos en lugar de freír.
- Limitar el consumo de aceites poli saturados de preferencia usar aquellos como el de oliva, girasol etc.
- Evitar el consumo de alimentos preparados como galletas, tortas, productos envasados.
- Disminuir el consumo de sal presentes en productos preparados tales como jamón, queso, sal de soja, caldos preparados etc.
- Reducir el consumo de azúcares presentes en galletas, chocolates, bebidas gaseosas, caramelos los cuales pueden ser sustituidos por frutas y verduras.²⁸

BENEFICIOS DE LA ALIMENTACION SALUDABLE EN EL PRE ESCOLAR.

Para la OMS 2019 “la nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo”. Alimentarse de manera adecuada es fundamental para la salud, así como el hecho de reducir la inmunidad evitando de esta manera alteraciones futuras⁴⁵. Presentando beneficios que mejoran la vida futura del preescolar, donde la figura principal es la madre encargada de brindar los cuidados del preescolar en el hogar. Consideran los siguientes beneficios:

- Incrementan y fortalecen el sistema inmunológico.
- Favorece en su crecimiento y desarrollo.
- Brinda la energía necesaria para que el preescolar se

- encuentre activo durante su jornada diaria.
- Fortalece el crecimiento y desarrollo de tejidos musculares y óseos en el preescolar.
- Se previene la obesidad infantil.
- Ayuda a preparar el organismo para los cambios de la adolescencia.
- Fomenta los hábitos saludables, lo que hace a los niños felices dentro de su entorno escolar y familiar.

HABITOS ALIMENTARIOS

Se considera un proceso social ya que las comunidades de manera diversa tienen sus propias costumbres. Siendo que bajo dicha instancia el menor aprende a comer lo que se sirve en su mesa, así como los alimentos que se brindan en su entorno.²⁹

Así mismo Macías refiere: comportamientos adquiridos de manera individual y grupal dependiendo del consumo, la forma, cantidad, de los alimentos que se consumen en determinadas localidades, donde la persona debe de adaptarse las personas de manera individual y comunitaria de acuerdo con sus prácticas sociales y culturales.³⁰

Para Garibay E: Los niños preescolares ya consumen sus alimentos de manera independiente ellos eligen que comer y lo verbalizan y expresan de diversas maneras evidenciado en el uso de su lenguaje con lo que expresan sus necesidades y gustos de los alimentos.³¹

Así mismo Rojas refiere: “Los hábitos alimentarios son la

selección y elección de la cantidad, calidad y forma de preparación de los alimentos que consume un individuo, como respuesta de sus gustos, disponibilidad de alimentos, poder adquisitivo, tradiciones familiares y socioculturales”.³²

PARA FORMAR LOS HABITOS ALIMENTARIOS SE DEBE TENER ENCUENTA:

- El preescolar debe desayunar todos los días en la mesa.
- Consumir frutas y verduras frescas y cocidas.
- Tomar líquidos entre comidas o al final de ellas no junto con las comidas.
- Proporcionar alimentos que fomenten la masticación.
- No dejar que usen azúcar en exceso.
- La higiene de las manos antes y después de la manipulación.
- No hacer gestos frente a los alimentos presentados en la mesa.³³

FRECUENCIA DE LA ALIMENTACION EN EL PRE ESCOLAR

Los preescolares en encuentran en el proceso de crecer y desarrollarse, así como a la vez de aceptar los alimentos que se les ofrece en el hogar durante los diversos tiempos de alimentación para lo cual los padres deben de contar con los conocimientos previos que requieren para brindar un adecuado menú a los menores dentro del hogar.

Desayuno

Primer alimento que se recibe en la mañana al iniciar el día cumpliendo con la función de brindar energía para las primeras horas. Generalmente constituido por proteínas en forma de líquidos, carbohidratos y vitaminas.

½ taza de leche

½ taza de avena

Fruta

picada

Merienda o Lonchera

Alimentación suplementaria y complementaria al desayuno refuerza la alimentación del preescolar brindándole energía, se presenta en diversas, pero debe de considerarse la importancia de una alimentación sana libre de comida chatarra.

½ Taza de fruta.

Agua.

01 sándwich de pollo

Almuerzo

Alimentación que se recibe al medio día cuando el preescolar llega de la Institución educativa la cual debe ser rica, apetitosa y que genere aceptación por parte del preescolar. Debe de brindarse con calma y en compañía de familiares para que el niño se acostumbre a la ingesta de alimentos diversos diariamente.

Tallarines con pollo.

Ensalada de lechuga

Limonada

Fruta

Merienda

Comida de media tarde que fortalece la actividad física y mental en el preescolar y que se recibe en casa.

1 porción de Maíz popcorn

Refresco

Cena

Alimentación de la noche, la cual debe de ser ligera y contener alimentos que beneficien al preescolar sin generar complicaciones ni alteraciones en su hora de descanso.

Tortilla de verduras con arroz

Infusión.

La frecuencia de administrar los alimentos se da de acuerdo a las costumbres de las personas y al tipo de actividad que realice el preescolar, por lo cual se brinda un ejemplo para una orientación adecuada a los padres de familia que tiene bajo su cuidado a un niño preescolar.

Etapa preescolar

Edad que oscila entre los 3 a los 5 años caracterizada por la actividad física e intelectual del individuo ya que se encuentran en la etapa de absorción de conocimientos. Edad donde la autonomía está presente ya que puede comer solo con cierta destreza más se debe enfatizar que es de suma importancia que una alimentación sana se convierta en un momento familiar.³⁴

Desarrollo Físico:

A esta edad los niños incrementan su peso de 1.8 a 2 kilos y medio por año.

Crecen de 5 a 8 cm por cada año.

Completan los primeros dientes de leche también llamados primarios.

Hacia los 4 años cuentan con una visión fina, aguda de 20/20.

Los preescolares tienen de 11 a 13 horas de sueño continuo.

Desarrollo Motor Grueso

Los preescolares corren, saltan, patean y realizan diversas actividades adicionales.

Saben atrapar la pelota cuando esta se encuentra rebotando.

Maneja un triciclo.

Realizan pruebas de equilibrio como parase en un pie.

Desarrollo Motor fino:

Realiza dibujos de círculos.

Dibuja una persona dividida en 3 partes.

Se viste con ayuda.

Desarrollo del lenguaje

El niño empieza a adquirir nuevas formas de comunicación.

Aprende a contar, nombra los colores.

Responde a preguntas simples⁵⁴.

CONSECUENCIAS DEL DESCONOCIMIENTO DE LA ALIMENTACION SALUDABLE.

- Estado nutricional inadecuado en el preescolar.
- Falta de concentración durante las horas de clases.
- Preescolares cansados, con tendencia al sueño poco reactivos.
- Niveles de hemoglobina por debajo de los valores normales.
- Presencia de parasitosis.
- Sobrepeso en los preescolares.
- Alteraciones en el crecimiento y desarrollo en los

- preescolares.⁴⁷

ROL DE LA ENFERMERA EN LA PROMOCION DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

El personal de enfermería en la atención primaria constituye siendo ente motivador del trabajo promocional y preventivo de la salud de los pobladores de su jurisdicción.

Torres en su investigación presenta que el personal de enfermería cumple una actuación importante en el contexto de la atención primaria aportando beneficios a la población promoviendo el desarrollo humano, lo cual genera un cuidado de su salud, valores, que generan el proceso de mejora de la salud en los individuos.⁴⁰

Solana en la investigación realizada menciona que la enfermera a nivel del primer nivel de atención es la encargada de brindar educación a la persona familia y comunidad favoreciendo estilos de vida saludables en busca de otorgar asistencia directa, suplir acciones del cuidado, ser parte del proceso de salud enfermedad de las personas favoreciendo los estilos de vida saludables.⁴¹

Desde Atención Primaria, Enfermería es responsable de las funciones de gestión, investigación, formación y sobre todo de la función asistencial o atención directa en donde Enfermería se encarga de los cuidados en la persona, familia y comunidad.⁴¹

La enfermera busca prevenir alteraciones que se puedan presentar a lo largo de la vida que generen con el avance del tiempo cronicidad y que altere la calidad de vida de las

personas por lo que trabajar con las madres de familia se constituye en una labor importante ya que nos encontramos protegiendo a la población infantil.

NOLA PENDER Y LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

La enfermera en el proceso del cuidado de las comunidades utiliza el modelo de Promoción de la Salud propuesto por Nola Pender teórica de enfermería, con lo cual se proponen orientar y generar conductas saludables en las poblaciones con las que se encuentre laborando.⁴²

La enfermera en la comunidad busca promover la salud de sus pobladores en su entorno beneficiando de esta manera su salud por lo que el trabajar de manera directa con las madres de familia se constituye en la base de múltiples beneficios para la sociedad.

Teniendo en cuenta que el Modelo de Promoción de Pender muestra el accionar multifacético del profesional de enfermería sobre todo durante la interacción con los pobladores buscando que estos logren un estado de salud óptima, orientado en el respeto a sus creencias, experiencias y características personales los cuales se encuentran vinculados a lo que se pone en práctica dentro del hogar.⁴²

Las enfermeras interactúan de manera eficaz con las madres de familia en base a la comunicación efectiva logrando de manera directa mejorar hábitos de vida en este caso la alimentación en su hogar en beneficio de la salud de sus menores hijos, por lo cual el conocer se constituye en una necesidad que guíe a las madres en el cambio de estilos enfocados en la alimentación.

Enfocándonos de manera primordial e importante en los

sustentos teóricos de la teorista teniendo en cuenta primero los procesos cognitivos donde lo que se busca es fortalecer y mejorar los conocimientos de las personas, sobre aquellos con los que cuentan generando de esta manera nuevos procesos cognitivos que pretenden mejorar la calidad de vida de las personas.⁴²

Así mismo la motivación que se pueda brindar y generar en los individuos basados en la interacción de la enfermera con los miembros de la comunidad en este caso las madres de familia las cuales deben de ser motivadas en el proceso de brindar una adecuada alimentación a sus menores hijos, dicha motivación se dará en forma de charlas, información escrita, trípticos afiches, donde se divulgara los beneficios de los alimentos sanos en la vida de los preescolares.

El Modelo de Promoción de la Salud expone cómo las características y experiencias individuales, así como los conocimientos y afectos específicos de la conducta llevan al individuo a participar o no en comportamientos de salud.⁴²

La enfermera encargada del área de promoción de la salud se dedica a la orientación de las madres de familia dentro de la comunidad buscando fortalecer sus conocimientos de alimentación saludable, respetando sus creencias, cultura, costumbres e ideología buscando el acercamiento y reconocimiento por parte de la comunidad. Por lo que las madres de familia se verán beneficiadas al obtener saberes que las guíen en la prevención de enfermedades crónicas a futuro ya que en la actualidad se puede entender que una alimentación adecuada ayuda a los niños en el proceso de crecer previniendo la obesidad y aparición de posibles cuadros a futuro.

II.c. Hipótesis

Hipótesis general:

Las madres de preescolares de 3 a 5 años que asisten a la Institución educativa Inicial Virgen de la Merced Ancón noviembre 2019 no conocen sobre la alimentación saludable.

Hipótesis derivadas:

Las madres de preescolares de 3 a 5 años que asisten a la I.E.I Virgen de la Merced conocen sobre la alimentación saludable según dimensión: conceptos generales.

Las madres de preescolares de 3 a 5 años que asisten a la I.E.I Virgen de la Merced no conocen sobre la alimentación saludable según dimensión: tipos de alimentos y hábitos alimenticios.

II.d. Variable

Conocimientos sobre alimentación saludable.

II.e. Definición Operacional de Términos

Conocimiento: capacidad adquirida por las madres a través de la experiencia y adquisición de saberes para brindar una alimentación saludable al niño en etapa preescolar.

Alimentación saludable: alimentos que prepara la madre con productos que beneficien el crecimiento y desarrollo del menor de edad en etapa preescolar.

Preescolar: niño que tiene entre 3 a 5 años que acuden la institución educativa para su formación.

Enfermera: profesional de salud encargada de promocionar la salud y prevenir alteraciones en el desarrollo del niño.

Madre de preescolar: encargado del cuidado del preescolar unido por un lazo afectivo o vínculo sanguíneo.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

III.a. Tipo de estudio

Se realizó un estudio de tipo cuantitativo, descriptivo, ya que los resultados se presentaron de forma numérica y describirán la realidad de los hechos, de corte transversal ya que será realizado en determinado periodo de tiempo. Behar³⁶ refiere los estudios descriptivos: “Sirven para analizar cómo es y cómo se manifiesta un fenómeno y sus componentes. Permiten detallar el fenómeno estudiado básicamente a través de la medición de uno o más de sus atributos”. De diseño Hipotético deductivo, no experimental, ya que se compararán los hechos de acuerdo con la presentación de las hipótesis generando una respuesta en relación con lo planteado por el investigador.

III.b. Área de estudio

La Institución educativa Inicial se encuentra ubicada en el Km 43 de la Panamericana Norte distrito de Ancón cuenta como referencia está ubicada al costado derecho del Centro de Salud San José. La institución atiende a gran cantidad de niños provenientes de la comunidad con una alta plana docente encargada de brindar educación en esta etapa de vida, atendiendo niños de 3, 4, 5 años en etapa preescolar donde reciben clases de lunes a viernes en el horario de 8:30 am a 12:30am quedando al cuidado de docentes ya auxiliares altamente calificados.

III.c. Población y muestra

La población estuvo constituida por las madres que acuden a la .E.I. acompañando a sus menores hijos cada que los llevan a recibir sus clases de manera regular. Lopez⁴³ refiere: “es el conjunto de personas u objetos de los que se desea conocer algo en una investigación”.

La muestra del estudio estuvo constituida por 60 madres de familia que acuden a la Institución Educativa para lo que se utilizó el muestreo no probabilístico a conveniencia. Así mismo Lopez⁴³ refiere que se constituye en un subconjunto o parte de la población de estudio.

CRITERIOS DE INCLUSION:

- Madres de familia que tengan oficialmente matriculados a sus menores hijos en la Institución Educativa.
- Madres de familia de preescolares mayores de 18 años.
- Madres de preescolares que firmen el consentimiento firmado.

CRITERIOS DE EXCLUSION:

- Madres de familia acompañantes que no tengan niños matriculados en la Institución Educativa.
- Madres de preescolares menores de 18 años.
- Madres de preescolares que se nieguen a firmar el consentimiento informado.

III.d. Técnicas e instrumento de recolección de datos

La técnica que se utilizó para la recolección de datos es la

encuesta y se administró un cuestionario el cual fue aplicado por la investigadora Berru Anita el año 2016 en la investigación titulada “Efectividad de una intervención sobre alimentación saludable en niños menores de 3 a 5 años de la I.E.I. Niñito de Jesús” Callao el que cuenta con un total de 20 preguntas donde cada respuesta correcta tiene el valor de 1 y la incorrecta 0 dando como puntaje total 20 Puntos, se tomará de 15 a 20 minutos en la aplicación del cuestionario teniendo como valor alto de 14 a 19 puntos, medio de 9 a 13 puntos, bajo de 0 a 8 puntos el cual fue sometido a juicio de expertos aplicando la prueba binomial con un valor de 0,002 , para la confiabilidad se aplicó la escala de Staninos para la construcción de los límites de confianza. El cual fue modificado y sometido a juicio de expertos para su validación en cantidad de 5 donde se contó con la evaluación de enfermeras investigadoras. Otorgándole el valor final de conoce (1) y no conoce (0).

Se pretende generar una investigación que beneficie a las madres de familia en relación con los conocimientos sobre alimentación saludable los cuales se brindan en el hogar y en la institución educativa en forma de lonchera a la media mañana luego de sus actividades académicas.

Se respetó el hecho de que la madre desee participar de la investigación no generando idea de que es una obligación por lo que se procederá con la firma del consentimiento informado brindando de esta forma seguridad al participante.

Teniéndose en cuenta el respeto a la intimidad y anonimato de los participantes cuando se brinden los resultados del cuestionario aplicado, los cuales serán entregados a las autoridades de la Institución educativa como medio de

información en busca de generar estrategias educativas posteriores.

III.e. Diseño de recolección de datos

Para la recolección de datos se realizaron los trámites administrativos con la Escuela de Enfermería quien nos brindó la carta de presentación para la Institución Educativa. Dicho documento fue elevado a la directora del establecimiento educativo a fin de que se nos brinde las facilidades de acceso y permiso para interactuar con los padres de familia. Se realizó la presentación ante los docentes quienes a su vez nos brindaron un tiempo durante su reunión mensual de tal manera que se pudo interactuar con las madres de familia realizando la aplicación del cuestionario estructurado, previa firma del consentimiento informado.

III.f. Procesamiento y análisis de datos

Se realizó el tabulando según datos obtenidos e indicadores en el programa Microsoft Office Excel versión 2017 para la presentación de los datos en forma de tablas y gráficos. Así mismo se analizaron en el programa SPSS 26 para el análisis y presentación de las estadísticas descriptivas donde se nos brinda de datos por cada indicador estudiado.

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

IV.a. Resultados

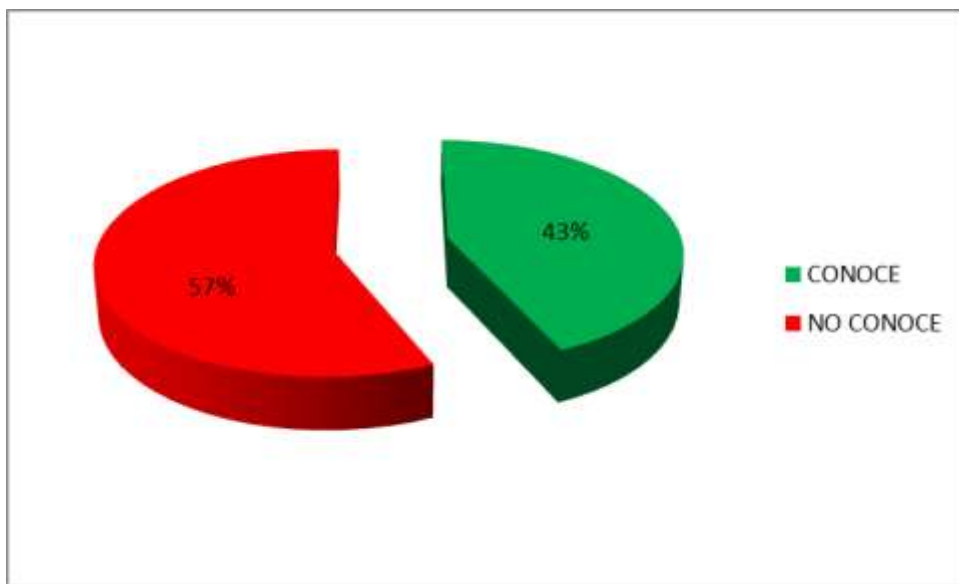
TABLA 1

**DATOS GENERALES DE LAS MADRES DE PREESCOLARES
DE 3 A 5 AÑOS INSTITUCION EDUCATIVA INICIAL
VIRGEN DE LA MERCED ANCON
NOVIEMBRE 2019**

DATOS	CATEGORIA	n= 60	100%
Edad de las madres	18 a 24 años	35	58
	25 a 30 años	15	25
	> 31 años	10	17
Grado de instrucción	Primaria	10	17
	Secundaria	35	58
	Superior	15	25
Estado Civil	Casado	18	30
	Soltero	10	17
	Conviviente	32	53
N° de hijos	1hijo	35	58
	2 a 3 hijos	25	42

El 58% (35) de las madres tiene entre 18 y 24 años, estudios de nivel secundario en 58% (35), con el estado civil de convivientes en un 53% (32), siendo que la mayoría tiene solo 1 hijo 58% (35).

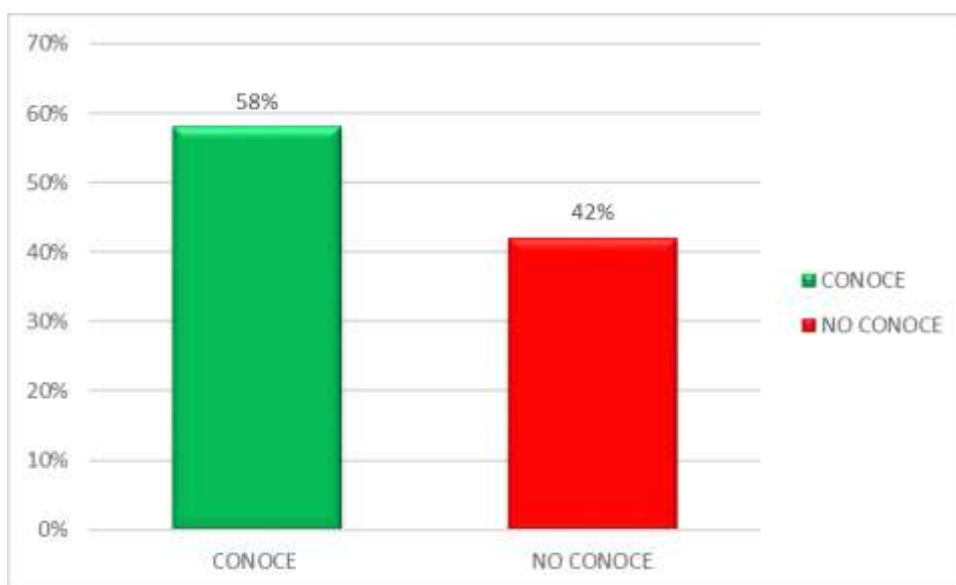
GRÁFICO 1
CONOCIMIENTO DE LAS MADRES SOBRE ALIMENTACIÓN
SALUDABLE EN PREESCOLARES 3 A 5 AÑOS QUE
ASISTEN A LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
INICIAL VIRGEN DE LA MERCED
ANCON NOVIEMBRE 2019



Las madres no conocen sobre alimentación saludable a sus menores de 3 a 5 años siendo que solo un 43% (26) conoce.

GRÁFICO 2

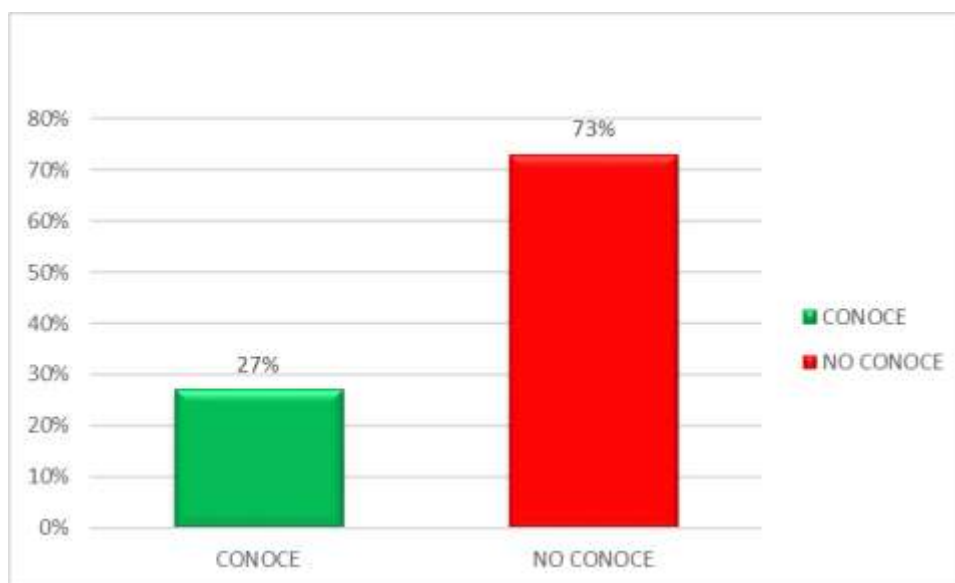
CONOCIMIENTO DE LAS MADRES SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN PREESCOLARES 3 A 5 AÑOS SEGÚN DIMENSION CONCEPTOS GENERALES I.E.I VIRGEN DE LA MERCED ANCON NOVIEMBRE 2019



Las madres de preescolares según dimensión conceptos generales conoce en 58%(35) sobre alimentación saludable, 42% (25) no conoce.

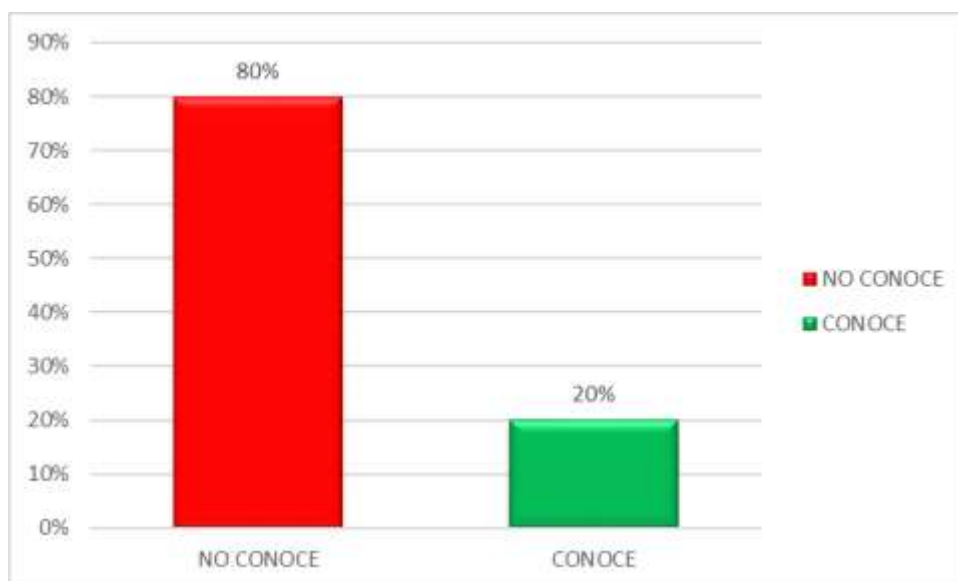
GRAFICO 3

CONOCIMIENTO DE LAS MADRES SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN PREESCOLARES 3 A 5 AÑOS SEGÚN DIMENSION TIPOS DE ALIMENTOS I.E.I VIRGEN DE LA MERCED ANCON NOVIEMBRE 2019



Las madres de preescolares de 3 a 5 años según la dimensión tipos de alimentos en un 73% (44) no conoce sobre alimentación saludable, solo un 27% (16) conoce.

GRÁFICO 4
CONOCIMIENTO DE LAS MADRES SOBRE ALIMENTACIÓN
SALUDABLE EN PREESCOLARES 3 A 5 AÑOS SEGÚN
DIMENSION HABITOS ALIMENTARIOS I.E.I
VIRGEN DE LA MERCED ANCON
NOVIEMBRE 2019



Las madres de preescolares de 3 a 5 años no conocen un 80% (48) sobre hábitos alimentarios saludables, solo un 20% (12) conocen sobre alimentación saludable.

IV.b. Discusión

La alimentación saludable se convierte en un pilar que fortalece la calidad de vida de los individuos para las madres quienes cuentan con la responsabilidad de brindar alimentos saludables a sus menores hijos los cuales se encuentra en proceso de desarrollo físico e intelectual, para lo cual el profesional de enfermería desempeña un rol esencial en el proceso de promocionar la vida saludable por ello es primordial la interacción con las madres que acuden a la institución educativa. El Modelo de Promoción de la Salud expone cómo las características y experiencias individuales, así como los conocimientos y afectos específicos de la conducta llevan al individuo a participar o no en comportamientos de salud.⁴²

Según datos encontrados en la investigación el 58% de las madres tiene entre 18 y 24 años, estudios de nivel secundario en 58%, con el estado civil de convivientes en un 53%, siendo que la mayoría tiene solo 1 hijo 58%. Estos resultados son similares con el estudio de Congacha¹² donde la edad de los participantes de 20 a 29 años 53,7%, son agricultores en 63%, convivientes 88%, con primaria 49%, con dos hijos 56%. Las madres de familia en su mayoría cuentan con estudios básicos que se constituye en base para el cuidado de sus menores hijos, la mayoría de ellas adquiere los conocimientos de los alimentos del entorno muy pocas se capacitan al respecto más en la actualidad el uso de la tecnología brinda en la actualidad información que puede servir de guía, teniendo en cuenta que todas cuentan con conocimientos previos. El profesional de la salud de enfermería interviene en el marco de las escuelas saludables con el contacto directo con los padres y niños

fomentando en base a educación la alimentación saludable, utilizando los diferentes grupos de alimentos de manera equilibrada, fomentando en el niño la aceptación de los alimentos al momento de consumirlos.

Según los resultados de conocimientos de las madres sobre la alimentación saludable las madres que acuden a la I.E.I en 57% no conocen sobre alimentación saludable a sus menores de 3 a 5 años siendo que solo un 43% conoce. Estos resultados son similares con el estudio de Bracero¹³ quien concluye que el 65% de las madres intervenidas no conocen sobre alimentación saludable. Así mismo Arias refiere que las madres en su investigación no conocen sobre alimentación saludable. Así mismo difieren de los encontrados por Díaz en Perú concluyo que las madres conocen en 66% sobre alimentación saludable. Igualmente difiere con el estudio de Serna¹⁸ quien concluyo que las madres conocen sobre alimentación saludable en sus menores hijos. Teniendo en cuenta que el conocimiento es una construcción de saberes que se adquieren en el desarrollo de la vida.²⁰ Para Orozco La orientación sobre alimentación saludable del preescolar casi siempre ha sido dirigida a las madres, dejándose llevar por los malos hábitos de alimentación.

Para el profesional de enfermería la escuela es el centro de enseñanza, aprendizaje, el lugar ideal para la aplicación de programas de promoción de la salud dirigido a las madres de menores preescolares.⁵⁰ El personal de enfermería debe convertirse en promotor de la salud dentro y fuera de los establecimientos de salud con la labor preventiva promocional busca prevenir enfermedades que se puedan desarrollar a futuro en los niños debido a los hábitos alimenticios inadecuados que se tengan en el hogar por desconocimiento

y falta de educación sanitaria en el hogar. Siendo que los hábitos saludables en los pre escolares se constituyen en una necesidad donde en base a la adquisición de costumbres enfocadas en una alimentación saludable los llevara a prevenir enfermedades no transmisibles asociadas generalmente al sobrepeso, obesidad, generada por malos hábitos alimenticios y otros factores los cuales se convierten en condicionantes de enfermedades como la hipertensión, diabetes, estrés por lo cual se constituye una necesidad enfocarse en el trabajo con las madres de familia de niños en edad preescolar.

Las madres de preescolares que acuden a la institución Educativa Virgen de la Merced según dimensión conceptos generales conoce en 58% sobre alimentación saludable, 42% no conoce. Teniendo similitud con la investigación de Arias¹⁷ quien concluye que el 72% de las madres tiene un conocimiento medio. Así de la misma manera Serna¹⁸ en su investigación presenta que las madres tienen un conocimiento alto sobre alimentación saludable. Que difiere con el estudio de Cumbicus¹⁵ quien concluyo que el 75% de los padres tiene conocimientos inadecuados sobre alimentación de los preescolares. La mayoría de los conocimientos sobre la forma y maneras de brindar alimentos se adquieren dentro del grupo familiar y en la comunidad. El profesional de enfermería debe practicar estrategias en busca de fomentar el papel educativo logrando la interacción de con las madres de familia promoviendo los conceptos sobre alimentación, dirigida a mejorar aquellas costumbres que ya se hayan adquirido durante el proceso de desarrollo en el hogar y en su entorno; para lograr un crecimiento saludable en sus menores hijos.

Las madres de preescolares de 3 a 5 años según la dimensión tipos de alimentos en un 73% no conoce sobre alimentación saludable, solo un 27% conocen. Para Bracero¹³ el 72% de las

madres no conoce sobre la importancia del aporte nutricional de los alimentos. Difiere con la investigación de Arias¹⁴ quien menciona que las madres participantes no conocen sobre los grupos de alimentos que se deben de utilizar en la dieta diaria de los preescolares. Para Salazar¹⁷ las madres de los escolares cuentan con conocimientos alto de 56% en relación a los requerimientos nutricionales de los niños de manera diaria. Para enfermería la necesidad de alimentarse es un componente del bienestar que está interrelacionado con la satisfacción de otras necesidades humanas puesto que reduce la morbilidad y esta es una de las formas a través de las cuales aporta a la calidad de vida y a facilitar las potencialidades de las personas.⁴⁸

Conocer los tipos de alimentos como los carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales los cuales deben de estar presentes de manera frecuente y equilibrada en la dieta diaria de los escolares basada en aquellos conocimientos de las madres, la enfermera juega un rol educativo en el impartir educación y fomentar los estilos de alimentación saludable en las madres, siendo que el reconocer que la mayoría de las vitaminas se encuentran en las frutas, verduras, hortalizas de fácil consumo en los niños se convierte en una necesidad imperante . Las madres de preescolares deben de ser orientadas en relación con la importancia del consumo de proteínas las cuales están presentes en las carnes de animales y sus derivados, las menestras de fácil acceso, así como la búsqueda del equilibrio del consumo de grasas y comida chatarra que no beneficia al niño en su crecimiento y desarrollo. Si bien es cierto en enfoque actual obliga a la necesidad del trabajo por parte de la madre de familia para ayudar en el hogar esto no la deslinda de la responsabilidad de vigilar la alimentación de sus niños en edad preescolar.

La enfermera del primer nivel de atención en su enfoque preventivo promocional cumple la labor de vigilar, monitorizar e incentivar el cuidado de la alimentación de los niños preescolares siendo de suma importancia el acercamiento a la familia.

Las madres de preescolares de 3 a 5 años no conocen un 80% sobre hábitos alimentarios saludables, solo un 20% conocen sobre alimentación saludable. Que se asemeja con el estudio de Cumbicus¹⁵ en su investigación concluye que las prácticas alimentarias en 61% son inadecuadas. Así mismo Bracero¹³ menciona en relación con los hábitos alimentarios que el conocimiento de las madres está influenciado por su cultura, tradición y ambiente en donde se desarrollan, donde muchas veces influyen los medios de comunicación al brindar la dieta a sus menores hijos. De la misma manera Diaz¹⁶ comprueba en su estudio que el hábito alimenticio de los escolares es inadecuado teniendo en cuenta que las madres no cuentan con un conocimiento inadecuado en la institución educativa. Lopez⁵³ la publicidad desempeña un papel clave en este círculo que se puede romper si el menor está rodeado de ambientes nutricionales más sanos. Para la OMS 2019 “la nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo”. Alimentarse de manera adecuada es fundamental para la salud, así como el hecho de reducir la inmunidad evitando de esta manera alteraciones futuras.⁴⁵ Así también debe de considerarse a Garibay quien afirma que los preescolares son los que eligen sus alimentos de manera selectiva en cantidad expresando de manera verbal lo que desean consumir.³¹ La enfermera debe de realizar un trabajo arduo en la modificación de conductas alimentarias de las madres y de sus niños muchas veces

basadas en la información que se da de manera indiferenciada por los medios de comunicación en el entorno donde habitan. Para enfermería los hábitos alimentarios de las madres de familia se deben de considerar como una construcción de saberes que se acumulan a través de los años y se transmiten de una generación a otra de acuerdo a sus costumbres las cuales son adquiridas por las personas en la línea de tiempo siendo así que el uso de los alimentos es diferente y diverso en cada familia, el tratar de modificar dichos hábitos se constituye en una labor de reconstrucción dándole un orden y generando beneficios al consumir los alimentos adecuados dentro del hogar.

Nola Pender en su Modelo de Promoción de la Salud expone cómo las características y experiencias individuales, así como los conocimientos y afectos específicos de la conducta llevan al individuo a participar o no en comportamientos de salud.⁴² Por lo que se constituye y es sumamente importante que las enfermeras se involucren en el trabajo promocional de la salud enfocadas en las madres de familia quienes son las cuidadoras del hogar y de sus menores hijos guiándolos en la adquisición de hábitos saludables los cuales serán de mucho beneficio previniendo alteraciones futuras que puedan perjudicar su vida. Teniendo en cuenta que el Modelo de Promoción de Pender muestra el accionar multifacético del profesional de enfermería sobre todo durante la interacción con los pobladores buscando que estos logren un estado de salud óptima, orientado en el respeto a sus creencias, experiencias y características personales los cuales se encuentran vinculados a lo que se pone en práctica dentro del hogar.⁴²

La alimentación saludable se constituye en una gran problemática que trasciende en la alimentación de sus niños

por ello el profesional de enfermería interviene en fomentar las escuelas saludables con el contacto directo dentro de las instituciones educativas con el contacto directo con las madres de familia utilizando las estrategias de desarrollo educacional que fomenten el consumo de alimentos de manera adecuada promoviendo la aceptación de los mismos al brindarlos a sus menores hijos y consumirlos.

CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

V.a. Conclusiones

- Las madres de preescolares de 3 a 5 años que asisten a la Institución educativa I.E.I Virgen de la Merced Ancón noviembre 2019 no conocen la alimentación saludable por lo que se acepta la hipótesis planteada.
- Las madres de preescolares de 3 a 5 años que asisten a la I.E.I Virgen de la Merced Ancón conocen sobre la alimentación saludable según dimensión conceptos generales por lo cual se acepta la hipótesis planteada.
- Las madres de preescolares de 3 a 5 años que asisten a la I.E.I Virgen de la Merced Ancón no conocen sobre la alimentación saludable según dimensión: tipos de alimentos y hábitos alimenticios se acepta la hipótesis planteada.

V.b. Recomendaciones

- A la directora de la Institución Educativa se le brindara los resultados encontrados para fortalecer los conceptos generales con los que cuentan las madres de familia que acuden de manera diaria y habitual al establecimiento educativo brindando charlas que impulsen la alimentación saludable.
- Coordinación con Centro de salud más cercano con el propósito de promover la intervención de enfermería enfocada en escuelas saludables; donde la enfermera cumple con un rol estratégico en el proceso de brindar educación.
- A los docentes de aula capacitar en alimentación saludable dentro de la institución educativa, comprometiéndose a interactuar con las madres de familia, para que las loncheras de sus hijos contengan alimentos saludables concientizándole que con ello beneficiara un crecimiento y desarrollo saludable.
- Fortalecer con estrategias educativas conocimientos enfocados en reconocer los diferentes grupos de alimentos promover mejores hábitos alimenticios que favorecerán al desarrollo y crecimiento de sus menores hijos, dentro del hogar y en la institución educativa.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Reviriego C. El ejemplo de los padres para que los niños acepten nuevos alimentos. Alimentación del preescolar. [Internet] [Acceso 25 de mayo del 2020] Disponible en: <https://www.guiainfantil.com/salud/alimentacion/preescolar.htm>
2. Organización Mundial de La Salud. OMS. Alimentación Sana [Internet] [Acceso 12 de setiembre del 2019] Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
3. Polanco A. Alimentación del niño en edad preescolar y escolar. Anales de Pediatría. Vol 3.[Internet]2014[acceso 12 de setiembre del 2019];Núm. 51-54.Disponible en : <https://www.analesdepediatria.org/es-alimentacion-del-nino-edad- preescolar-articulo-13081721>
4. Sánchez B. Evaluación de una intervención educativa sobre alimentación en mayores: un estudio comunitario.2016.Revista Electrónica de PortalesMedicos.com – ISSN 1886-8924[Internet] [Acceso 12 de febrero del 2020] Disponible en : [https://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/alimentacion-en-mayores/Carmona-Fonseca J, Correa AM. Determinación social de la desnutrición y el retardo sicomotor en preescolares de Urabá \(Colombia\). Un análisis con la Epidemiología Crítica. Rev. Fac. Nac. Salud Pública 2014; 32\(1\): 40-51](https://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/alimentacion-en-mayores/Carmona-Fonseca J, Correa AM. Determinación social de la desnutrición y el retardo sicomotor en preescolares de Urabá (Colombia). Un análisis con la Epidemiología Crítica. Rev. Fac. Nac. Salud Pública 2014; 32(1): 40-51)

5. Ministerio de Educación. Crecimiento y desarrollo. [Internet] [Acceso 12 de setiembre del 2019] Disponible en: <https://educacion.gob.ec/crecimiento-y-nutricion/>

6. Gonzales O. Alimentación del niño preescolar, escolar y adolescente. Pediatría Integral.Vol.XXIV. [Internet] 2020 [Acceso 25 de mayo del 2020]; Num2.Curso VII. Disponible en: <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2020-03/alimentación-del-nino-preescolar-escolar-y-del-adolescente-2/>

7. Ruiz M. et.al. Estado nutricional de escolares de 4^{to} año de enseñanza básica y su relación con el ingreso económico, conocimiento en alimentación saludable, nutrición y percepción de sus madres. Esc. Nutri. y Diet. Vol. 18, N.º 2[Internet] j 2016,[Acceso 12 de octubre del 2019] p. 143-153.Disponible en : <http://www.scielo.org.co/pdf/penh/v18n2/0124-4108-penh-18-02-00143.pdf>

8. Gonzales R; Igea M; Sesiones educativas sobre alimentos saludables y prevención de la caries infantil. EAP Paules II. Área 4 de Atención Primaria. Madrid. Nure Investigación, nº 3 [Internet] 2004.[Acceso 10 de febrero del 2020 disponible en: <file:///C:/Users/HOGAR/Downloads/134Texto%20del%2>

9. Fretes G, Salina J, Vio F. Efecto de una intervenci3n educativa sobre el consumo de frutas, verduras y pescado en familias de ni1os preescolares y escolares. Archivos Latinoamericanos de Nutrici3n. Volumen 63, [Internet] 2013[Acceso 12 de febrero del 2020]; Disponible en: <http://www.alanrevista.org/ediciones/2013/1/art-5/>
10. Baracco y cols. Conocimiento de los padres sobre la alimentaci3n en ni1os en edad escolar. [Tesis de Licenciatura] 2014.Universidad Nacional del Cuyo. Argentina.
11. V1squez V. Actitud de las madres sobre la alimentaci3n saludable en preescolares. Puesto de Salud El Verde Chota 2017[Tesis de Licenciatura] 2018. Universidad de Cajamarca. Per1.
12. Bracero R. Nivel de conocimiento de las madres sobre el aporte nutricional de la lonchera escolar en primera de b1sica del C.E.I Josefina Barba Chauano en el periodo de Octubre a Diciembre 2018 [Internet]. 2019 [citado el 7 de julio de 2020]. Recuperado a partir de: <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/41905>
13. Arias et al. Actitudes, conocimientos y pr1cticas de madres de ni1os en edad preescolar frente a la alimentaci3n de sus hijos, un acercamiento a la realidad de la Comuna 9 de Armenia (Quindío). Revista de Investigaciones de la Universidad del Quindío. Vol 29, pp.16-27.
14. Cumbicus T. Conocimiento de los padres de familia

sobre alimentación y hábitos nutricionales de los niños de 1 a 3 años que acuden a los centros infantiles municipales de la ciudad de Loja. Ecuador [Tesis de Licenciatura] 2017. Ecuador. Universidad Nacional de Loja

15. Díaz G. Relación entre el conocimiento materno sobre hábitos alimentarios saludables y malnutrición por exceso en preescolares de una institución educativa de surco, 2017. [Tesis de Maestría de Gestión de negocios]Escuela de Post Grado. Universidad San Ignacio de Loyola. Perú.
16. Pérez R. Nivel de conocimientos que tienen las madres sobre alimentación en la etapa escolar de primer y segundo grado de primaria de la Institución Educativa Enrique Milla Ochoa, Los Olivos
17. – 2016 [Tesis de Licenciatura] 2018.Peru. Universidad de Ciencias y Humanidades. Lima.
18. Sern J. Nivel de conocimiento de las madres sobre alimentación saludable en niños de primer y segundo grado de primaria de la Institución Educativa Santa María Reyna. Los Olivos 2018 [Tesis de Licenciatura] Perú. Universidad de Ciencias y Humanidades. Lima.
19. Conocimiento. Concepto.[Internet] [Acceso 20 de enero del 2020]Disponible en : <https://definicion.mx/conocimiento/>
20. Ramírez A. La teoría del conocimiento en investigación científica: una visión actual. An. Fac. med. [Internet]. 2009 [citado 2020 Abr 10]; 70(3): 217-224. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&p

[id=S1025- 55832009000300011&lng=es.](https://www.lifeder.com/naturaleza-conocimiento-kant/)

21. Hernández V. La Naturaleza del conocimiento según Kant. [Internet] [Acceso 12 de febrero del 2020] Disponible en: <https://www.lifeder.com/naturaleza-conocimiento-kant/>
22. Salud nutricional. Alimentación saludable y Hábitos de vida sana. Ministerio de Salud de Colombia. [Internet] [Acceso 20 de febrero del 2020] Disponible en : <https://www.minsalud.gov.co/Documents/Salud%20P%C3%ABlica/habitos-saludables/salud-nutricional-grupos-alimentos-mnsalud-2014.pdf>
23. La Asociación Española de Afectados por Linfoma. AEAL. Alimentación saludable [Internet] [Acceso 12 de febrero del 2020] Disponible en: <http://www.aeal.es/alimentacion-y-nutricion/3-alimentacion-saludable/>
24. Azaña L. Alimentación en la etapa Preescolar y escolar. La lonchera de mi hijo [Internet] [Acceso 23 de enero del 2020] Disponible en : <https://www.lalongherademihijo.org/padres/alimentacion-etapas-preescolar-escolar.asp>
25. La Asociación Española de Afectados por Linfoma. AEAL. Alimentación saludable [Internet] [Acceso 12 de febrero del 2020] Disponible en: <http://www.aeal.es/alimentacion-y-nutricion/3-alimentacion-saludable/>
26. Hábitos Saludables. ¿Qué es una alimentación saludable? Ministerio de Salud de Colombia [Internet].

[Acceso 13 de febrero del 2020] Disponible en:

[https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Pa
ginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx](https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx)

27. Alimentación Sana. Características de la alimentación OMS [Internet]. [Acceso 18 de enero del 2020] Disponible en: [https://www.who.int/es/news-
room/fact-sheets/detail/healthy-diet](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet)

28. Cadena. Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá. Alimentación del preescolar. Módulo IV [Internet] [Acceso 23 de enero del 2020] Disponible en

:\n
[https://www.paho.org/nic/index.php?option=com_docm
an&view=do wnload&alias=54-cadena-24-alimentacion-
en-edad-preescolar&category slug=publicaciones-
anteriores&Itemid=235](https://www.paho.org/nic/index.php?option=com_docman&view=download&alias=54-cadena-24-alimentacion-en-edad-preescolar&category_slug=publicaciones-antteriores&Itemid=235)

29. Macias A. Eating habits in school-age children and the health education paper. Rev Chil Nutr Vol. 39,[Internet], 2012. [Acceso 12 de enero del 2020]Nº3. Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v39n3/art06.pdf>

30. Garibay E. Esquemas de alimentación saludable en niños durante sus diferentes etapas de la vida. Parte II. Preescolares, escolares y adolescentes. Vol. 65, [Internet], 2008. [Acceso 20 de enero del 2020]; Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/bmim/v65n6/v65n6a16.pdf>

31. Díaz Amador Y, da Costa Leites da Silva LL. Caracterización de hábitos alimentarios y estado nutricional de preescolares. Rev Cubana Enferm [Internet]. 2019 [citado 10 Abr 2020]; 35(2): [aprox. 0 p.]. Disponible en: <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/1973>
32. Rojas D. Percepción de alimentación saludable, hábitos alimentarios estado nutricional y práctica de actividad física en población de 9-11 años del Colegio Cedit Ciudad Bolívar, Bogotá.2011. [Tesis de Licenciatura] Bogotá. Universidad Javeriana. Colombia.
33. Cadena. Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá. Alimentación del preescolar. Módulo IV[Internet][Acceso 23 de enero del 2020.Disponible en: https://www.paho.org/nic/index.php?option=com_docman&view=download&alias=54-cadena-24-alimentacion-en-edad-preescolar&category_slug=publicaciones-antteriores&Itemid=235
34. Reviego C. Alimentación del Niño Preescolar. La relación entre el preescolar y la alimentación. [Internet] [Acceso 12 de enero del 2020]Disponible en: <https://www.quiainfantil.com/salud/alimentacion/preescolar.htm>.
35. Ramírez A. Metodología de la Investigación. Facultad de estudios ambientales. Pontificia Universidad Javeriana[Internet] [Acceso 12 de enero del 2020]Disponible en: <http://www.postgradoune.edu.pe/pdf/documentos->

36. Sampieri H. Metodología de la Investigación Científica.[Internet] [Acceso 12 de enero del 2020] Pág. 248. Disponible en: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
37. Martín Criado Enrique. El conocimiento nutricional apenas altera las prácticas de alimentación: el caso de las madres de clases populares en Andalucía. Rev. Esp.Salud Pública [Internet]. 2007 [citado 2020 Abr 07]; 81(5): 519-528.Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272007000500008&lng=es.
38. Congacha I; Pilicta E. Conocimiento sobre alimentación saludable y factores biosociales de madres con niños menores de 5 años. Revista Científica CSSN “La Ciencia al Servicio de la Salud y Nutrición” Vol. 8, 2017
39. Ruiz M et.al. Relación del estado nutricional de escolares de 4º año de enseñanza básica con el nivel socioeconómico, conocimiento en alimentación saludable, nutrición y percepción de sus madres en colegios particulares subvencionados de San Carlos Chile.2016. perspectivas en nutrición humana issn 0124-4108 Escuela de Nutrición y Dietética, Universidad de Antioquia. Medellín, Colombia. Vol. 18, N.º 2, julio-diciembre de 2016, p. 143-153.
40. Torres M, Dandicourt C; Rodríguez A. Funciones de enfermería en la atención primaria de salud.[Internet] [Acceso 10 de julio del 2020]Disponible en:

<https://instituciones.sld.cu/polmachaco/files/2016/06/Funciones-de-enfermer%C3%ADa-en-la-atenci%C3%B3n-primaria-de-salud.pdf>

41. Sánchez N; Solana P. Papel de enfermería en atención primaria de la salud. Revista Médica Electrónica Portales Medicas.[Internet] [Acceso 10 de julio del 2020] Disponible en: <https://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/papel-de-enfermeria-en-atencion-primaria/>
42. Aristizabal G. El modelo de promoción de salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. Enfermería Universitaria ENEO-UNAM • Vol 8. [Internet] 2011. [Acceso 10 de julio del 2020] • Año. 8 • No. 4 • Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v8n4/v8n4a3.pdf>
43. López P. Población, muestra y muestreo. Punto Cero, 09(08) [Internet] 2014[Acceso 14 de julio del 2019], 69-74.Disponible en: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&id=S1815-02762004000100012&lng=es&tlng=es.
44. Mendoza M, Miranda J, Guillen DI, Samalvides F. Validación de una encuesta para medir conocimientos y creencias sobre epilepsia, en los padres de familia. Rev Med Hered [Internet]. 2012 Jul [citado 2020 Jul 30]; 23 (3): 160-165. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1018-130X2012000300004&lng=es
45. Body Balance.Beneficios de una buena alimentación. [Internet]. 2012 Jul [citado 2020 Jul

30] Disponible en: <https://bodybalance.mx/10-beneficios-de-una-buena-alimentacion-en-ninos-en-edad-escolar/>

46. Segarra M. Concepto, tipos y dimensiones del conocimiento: configuración del conocimiento estratégico. Revista de Economía y empresa N°52 y 53 [Internet]. 2005 [citado 2020 Jul 30] Pag175. Disponible en:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2274043>
47. Rojas D. Percepción de alimentación saludable, hábitos alimentarios estado nutricional y práctica de actividad física en población de 9-11 años del Colegio Cedit Ciudad Bolívar, Bogotá [Tesis de Licenciatura] Pontificia Universidad Javeriana.
48. Viera R. La alimentación saludable como pilar fundamental del desarrollo y el bienestar – análisis de los programas sociales de alimentación y nutrición del estado ecuatoriano y la forma en que abordan el problema de la desnutrición en el Ecuador. [Tesis de maestría] 2012. Ecuador. Universidad Latinoamericana. Facultad de Ciencias Sociales.
49. Vásquez E, Romero E. Esquemas de alimentación saludable en niños durante sus diferentes etapas de la vida. Parte II. Preescolares, escolares y adolescentes. Bol Med Hosp Infant Mex. 2008; 65(6):605-615.
50. Orozco J. Efectividad de un programa educativo para mejorar conocimientos sobre alimentación saludable en los niños y niñas de 5 años de una I.E.I. de Chiclayo-2013. Revista Científica Salud & Vida Sipanense Vol. 1 Núm. 1 (2014): [Internet][Acceso 10 de setiembre del 2020]

Disponible en:

<http://revistas.uss.edu.pe/index.php/SVS/article/view/68>

51. Black M, Creed E. How to feed children?: Healthy eating behaviors starting at childhood. Rev. perú. med. exp. salud pública [Internet]. 2012 [citado 2020 Sep 13]; 29(3):373-378. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342012000300013&lng=es.
52. Vio F. Efecto de una intervención educativa en alimentación saludable en profesores y niños preescolares y escolares de la región de Valparaíso, Chile. Nutr Hosp.[Internet] 2014[Acceso 12 de julio del 2019];29(6):1298-1304 ISSN 0212-1611 • CODEN NUHOEQ S.V.R. 318
53. Lopez G. La alimentación escolar en las instituciones educativas públicas de Colombia. análisis normativo y de la política pública alimentaria. Revista Prolegómenos - Derechos y Valores - pp. 97- 112, 2017, II.
54. Biblioteca Nacional de Medicina de los EE.UU. Desarrollo de los Niños en edad preescolar. [Internet][Acceso 12 de febrero del 2021] Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002013.htm>.

BIBLIORAFIA

- Allport M. Psicología general. México-DF: Navarro; 1980.
- Nola Pender. Promoción de la salud en la práctica de enfermería. 1996.

ANEXOS

ANEXO 1: OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUA	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	VALOR FINAL
CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACION SALUDABLE	Saberes adquiridos en el transcurso de la vida en base a experiencias. Libros, tecnología, adquiridas en el entorno social y comunitario.	Información con la que cuentan las madres para brindar la alimentación a sus menores en edad preescolar.	<p>Conceptos generales</p> <p>Tipos de alimentos.</p> <p>Hábitos alimentarios.</p>	<p>Definición.</p> <p>Importancia.</p> <p>Carbohidratos.</p> <p>Proteínas.</p> <p>Vitaminas.</p> <p>Frecuencia de consumo.</p> <p>Lugar de consumo.</p>	<p>Conoce</p> <p>12 a 20</p> <p>No conoce.</p> <p>0 a 12</p>



**ANEXO 2: CUESTIONARIO
CONOCIMIENTO DE LAS MADRES SOBRE LA
ALIMENTACION SALUDABLE EN PRE
ESCOLARES DE 3 A 5 AÑOS.**

AUTOR(A): Berru A.

De la Cruz W. Gerónimo L. (2016)

Estimada madre de familia me presento soy el bachiller John Albert Torres Núñez egresado de la Universidad Privada San Juan Bautista y me apersono a Usted solicitando su colaboración para responder el presente cuestionario con fines de educativos el cual es de carácter anónimo, agradezco de antemano su colaboración. Marca con un aspa dentro del paréntesis la respuesta correcta. El cuestionario es anónimo y confidencial, agradecemos su colaboración y participación.

DATOS GENERALES:

1. Edad:

- a) 18 a 24 años ()
- b) 25 a 30 años ()
- c) >A 31 años ()

2. Estado civil

- a) Casado ()
- b) Soltera ()
- c) Divorciada ()

3. Número de Hijos:

- a) 1 hijo ()
- b) 2 a 3 hijos ()
- c) Más de 4 hijos ()

4. Grado de Instrucción

- a) Primaria ()
- b) Secundaria ()
- c) Superior ()

N°	CONTENIDO	V	F
	CONOCIMIENTO		
1	Los alimentos que aportan nutrientes para el desarrollo físico y mental del preescolar.		
2	Brindar una adecuada alimentación prevendrá la aparición de enfermedades crónicas.		
3	Una alimentación no saludable generaría anemia, desnutrición, obesidad.		
	TIPOS DE ALIMENTOS		
4	Los carbohidratos tienen la función de brindar energía al cuerpo del preescolar.		
5	El pan, la papa, arroz, fideos son carbohidratos.		
6	Las proteínas ayudan en el crecimiento del preescolar.		
7	La carne, pescado, lentejas, leche, trigo contienen proteínas.		
8	Las vitaminas y los minerales ayudan en la coordinación y actividad del preescolar.		
9	La cebada, arroz avena, nueces brindan vitaminas en la alimentación.		
	HABITOS ALIMENTARIOS		
10	El desayuno para el preescolar debe incluir café, pan integral y tostada.		
11	El preescolar debe consumir en el almuerzo una salchipapa		
12	El niño en la cena debe de comer lo mismo que en el almuerzo		
13	El preescolar debe de consumir 3 alimentos al día.		

14	El preescolar debe de consumir 3 alimentos al día más dos adicionales.		
15	El pescado, la sangrecita, hígado y vísceras previenen la anemia.		
16	Los alimentos fritos ayudan a prevenir la obesidad.		
17	Los niños preescolares deben apoyar en elegir sus frutas y verduras para facilitar su alimentación saludable.		
18	El comer alimentos variados en unión familiar facilita que la aceptación del preescolar por los alimentos.		
19	Para el niño que juega de manera permanente es importante tener los alimentos listos.		
20	El mejor lugar de consumo de alimentación saludable son los restaurantes.		

GRACIAS

ANEXO 4

VALIDEZ DEL INSTRUMENTO

VALIDEZ DE JUECES EXPERTOS SEGÚN PRUEBA BINOMIAL

ITEM S	juez 1	juez 2	juez3	juez 4	juez 5	suma	Probabilidad
1	1	1	1	1	1	5	0.03125
2	1	1	1	1	1	5	0.03125
3	1	1	1	1	1	5	0.03125
4	1	1	1	1	1	5	0.03125
5	1	1	1	1	1	5	0.03125
6	1	1	1	1	1	5	0.03125
7	1	1	1	1	1	5	0.03125
8	1	1	1	0	1	4	0.15625
9	1	1	1	1	1	5	0.03125
10	1	1	1	1	1	5	0.03125

0.4375

0.04375

0 = Respuesta negativa.

1 = Respuesta positiva.

N = Cantidad de Jueces
Expertos.

ΣP

P =

Nº de Ítems

P = valor final (< 0,05 el instrumento es válido)

ANEXO 5

CONSENTIMIENTO INFORMADO

CONOCIMIENTO DE LAS MADRES SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN PREESCOLARES DE 3 A 5 AÑOS QUE ACUDEN A LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL VIRGEN DE LA MERCED ANCON NOVIEMBRE 2019

Estimado participante de antemano le agradezco su atención soy el bachiller John Torres Núñez voy a realizar un estudio titulado, **CONOCIMIENTO DE LAS MADRES SOBRE ALIMENTACION SALUDABLE EN PREESCOLARES DE 3 A 5 AÑOS QUE ACUDEN A LA INSTITUCION EDUCATIVA INICIAL VIRGEN DE LA MERCED ANCON NOVIEMBRE 2019**, por lo cual solicito su colaboración para lo cual paso a explicarle de manera verbal el propósito del estudio, los riesgos, beneficios y el respeto por la confidencialidad durante el procedimiento.

Propósito de la investigación:

El estudio de investigación es determinar el conocimiento que tienen las madres de preescolares sobre alimentación saludable.

Riesgos:

El instrumento de investigación que se administrara está debidamente validado de manera nacional a través del juicio de expertos, por lo cual su aplicación no constituye ningún tipo de riesgo ya que no afectara de ninguna manera a su persona. Cualquier tipo de consulta sea tan amable de realizarlo al encargado de administrar el instrumento.

Beneficios:

El estudio no representa ningún tipo de beneficio económico para los participantes, la información que se brinde será utilizada solo para analizar la realidad estudiada.

Confidencialidad:

En todo momento se respetará el anonimato y confidencialidad de la persona, la investigadora trabajar los datos en forma de códigos de

identificación lo cual le ayudara en la elaboración de su código de su base de datos, en busca de mantener un orden para el posterior análisis estadístico.

Por lo tanto yo _____ -
manifiesto haber recibido la información sobre el estudio y firmo el presente documento en señal de aceptación y voluntad.

FIRMA

Fecha:

Firma del participante

Investigador

ANEXO 6 ESTADÍSTICAS DESCRIPTIVAS

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	60	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	60	100,0

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

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,685	,674	20

Estadísticas de escala

Media	Varianza	Desv. Desviación	N de elementos
12,05	12,523	3,539	20

Estadísticas de elemento de resumen

Media	Mínimo	Máximo	Rango	Máximo / Mínimo	Varianza	N de elementos	
Medias de elemento	,603	,317	,883	,567	2,789	,025	20
Varianzas de elemento	,219	,105	,254	,149	2,426	,002	20
Covarianzas entre elementos	,021	-,118	,171	,289	-1,447	,003	20
Correlaciones entre elementos	,094	-,518	,733	1,251	-1,415	,062	20

Estadísticas de elemento

	Media	Desv. Desviación	N
P1	,88	,324	60
P2	,48	,504	60
P3	,55	,502	60
P4	,83	,376	60
P5	,53	,503	60
P6	,32	,469	60
P7	,42	,497	60
P8	,42	,497	60
P9	,63	,486	60
P10	,65	,481	60
P11	,68	,469	60
P12	,77	,427	60
P13	,68	,469	60
P14	,75	,437	60
P15	,42	,497	60
P16	,63	,486	60
P17	,50	,504	60
P18	,48	,504	60
P19	,58	,497	60
P20	,83	,376	60