



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA**

**NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERAS SALUDABLES  
EN MADRES DE FAMILIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA N°115  
“SONRISAS Y COLORES”-CHACLACAYO, 2023**

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

**AUTORES:**

Mariela MORALES PAUCAR

ORCID

<https://orcid.org/0009-0002-3930-256X>

Mayte JHOSELYN TELLO GONZALES

ORCID

<https://orcid.org/0009-0007-0271-9931>

**ASESOR:**

MG. MATTA SOLIS, EDUARDO PERCY

<https://orcid.org/009-00010965-2377>

**LIMA – PERÚ**

## DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA Y ORIGINALIDAD

Yo, Mariela Morales Paucar , con DNI **48427177** \_en mi condición de autor(a) de la tesis/ trabajo de investigación/ trabajo académico) presentada para optar el presentada para optar el TITULO PROFESIONAL (grado o título profesional que corresponda) de título "**NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE FAMILIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA N°115 "SONRISAS Y COLORES"-CHACLACAYO, 2023** ", AUTORIZO a la Universidad María Auxiliadora (UMA) para publicar de manera indefinida en el repositorio institucional, el archivo digital que estoy entregando, en cumplimiento a la Ley N°30035 que regula el Repositorio Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación de acceso abierto y su respectivo Reglamento.

Indicar que dicho documento es **ORIGINAL** con un porcentaje de similitud (3%) y, que se han respetado los derechos de autor en la elaboración del mismo. Además, recalcar que se está entregado la versión final del documento sustentado y aprobado por el jurado evaluador.

Conforme a lo indicado firmo el presente documento dando conformidad a lo expuesto.

Lima, 07 de octubre 2023.



Mariela Morales Paucar

Firma del autor:



Eduardo Percy Matta Solís

Firma del Asesor:

1. Apellidos y Nombres
2. DNI
3. Grado o título profesional
4. Título del trabajo de Investigación
5. Porcentaje de similitud

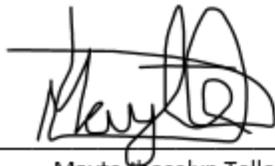
## DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA Y ORIGINALIDAD

Yo, Mayte Jhoselyn Tello Gonzales, con DNI 74482468 en mi condición de autor(a) de la tesis/ trabajo de investigación/ trabajo académico) presentada para optar el presentada para optar el TITULO PROFESIONAL (grado o título profesional que corresponda) de título "NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE FAMILIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA N°115 "SONRISAS Y COLORES"-CHACLACAYO, 2023 ", AUTORIZO a la Universidad María Auxiliadora (UMA) para publicar de manera indefinida en el repositorio institucional, el archivo digital que estoy entregando, en cumplimiento a la Ley N°30035 que regula el Repositorio Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación de acceso abierto y su respectivo Reglamento.

Indicar que dicho documento es ORIGINAL con un porcentaje de similitud (3%) y, que se han respetado los derechos de autor en la elaboración del mismo. Además, recalcar que se está entregado la versión final del documento sustentado y aprobado por el jurado evaluador.

Conforme a lo indicado firmo el presente documento dando conformidad a lo expuesto.

Lima, 07, de octubre 2023.



Mayte Jhoselyn Tello Gonzales

Firma del autor:



Eduardo Percy Matta Solís

Firma del Asesor:

1. Apellidos y Nombres
2. DNI
3. Grado o título profesional
4. Título del trabajo de Investigación
5. Porcentaje de similitud

## loncheras\_saludables\_tesis-primer\_a\_parte.docx

### INFORME DE ORIGINALIDAD

<b>3%</b>	<b>4%</b>	<b>3%</b>	<b>4%</b>
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>repositorio.ucv.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>2</b>	<b>repositorio.usanpedro.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>3</b>	<b>libros.cidepro.org</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>Submitted to Universidad Cesar Vallejo</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>

**2023**

**Índice General**

Índice general	2
Índice de tablas	3
Índice de anexos	4
Resumen	5
Abstract	6
I. INTRODUCCION	7
II. MATERIALES Y METODOS	18
III.RESULTADOS	23
IV. DISCUSIÓN	26
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	31
ANEXOS	40

## Índice de tablas

<b>Tabla 1.</b> Datos sociodemográficos de las madres de familia de la institución educativa N° 115 “sonrisas y colores”-Chaclacayo, 2020 (N=43)	23
<b>Tabla 2:</b> nivel de conocimiento de las madres sobre la preparación de loncheras nutritivas en la I.E N° 115 “sonrisas y colores” - Chaclacayo, 2023 (N=43)	24
<b>Tabla 3:</b> nivel de conocimiento, según dimensiones, en las madres sobre la preparación de loncheras nutritivas, 2023 (N=43)	25

## Índice de Anexos

<b>Anexo A.</b> operacionalización de la variable	41
<b>Anexo B.</b> instrumento de recolección de datos	42
<b>Anexo C.</b> consentimiento informado	49

## RESUMEN

**Objetivo:** determinar el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de familia de la Institución Educativa N°115 “Sonrisas y Colores”- Chaclacayo, 2023.

**Materiales y Métodos:** investigación de tipo cuantitativo, diseño no experimental y transversal-descriptivo. La población estuvo conformada por 43 madres de la Institución Educativa “Sonrisas y Colores” del nivel preescolar de 3, 4 y 5 años. La técnica usada fue la encuesta y el instrumento fue un cuestionario debidamente validado.

**Resultados:** sobre la variable principal nivel de conocimientos sobre loncheras saludables, predominó el nivel alto con 28 (65.1%) madres, seguido de nivel medio con 12 (27.9%) madres y por último nivel bajo con 3 (7%) madres. En cuanto a las dimensiones, en conocimientos sobre alimentos energéticos predomina el nivel alto con 100%, en conocimientos sobre alimentos constructores predomina el nivel alto con 81.4%, en conocimientos sobre alimentos reguladores predomina el nivel alto con 100%.

**Conclusiones:** en cuanto a los conocimientos sobre loncheras saludables en las madres, tuvo más frecuencia el nivel alto, seguido de medio y por último el nivel bajo. En todas las dimensiones se obtuvo totalidad del porcentaje en nivel alto, excepto en la segunda dimensión donde alcanzó la mayoría. El nivel medio no obtuvo puntaje alguno.

**Palabras clave:** lonchera saludable, madres, institución educativa

## ABSTRACT

**Objective:** to determine the level of knowledge about healthy lunch boxes in mothers of the Educational Institution No. 115 "Sonrisas y Colores"-Chaclacayo, 2023.

**Materials and Methods:** quantitative research, non-experimental and cross-descriptive design. The population consisted of 43 mothers from the Educational Institution "Smiles and Colors" of the preschool level of 3, 4 and 5 years. The technique used was the survey and the instrument was a duly validated questionnaire.

**Results:** regarding the main variable level of knowledge about healthy lunch boxes, the high level predominated with 28 (65.1%) mothers, followed by the medium level with 12 (27.9%) mothers and finally the low level with 3 (7%) mothers. Regarding the dimensions, in knowledge about energy foods the high level predominates with 100%, in knowledge about constructive foods the high level predominates with 81.4%, in knowledge about regulatory foods the high level predominates with 100%.  
**Conclusions:** regarding the knowledge about healthy lunch boxes in mothers, the high level was more frequent, followed by medium and finally the low level. In all dimensions, the entire percentage was obtained at a high level, except in the second dimension where it reached the majority. The medium level did not obtain any score.

**Keywords:** healthy lunch box, mothers, educational institution

## I. INTRODUCCION

La malnutrición en menores de cinco años ha causado grandes problemas de crecimiento y desarrollo a nivel mundial: según la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el 2019, ha alcanzado niveles tan graves que se ha convertido en un problema de salud pública puesto que se estima que aproximadamente un 42% de niños menores de 5 años padecen anemia a nivel mundial y 40% de las gestantes también lo padecen, lo que predispone al recién nacido a sufrirlo (1). Del mismo modo, la obesidad se ha convertido también en un problema serio ya que la OMS indica que en el 2021, cerca del 5% de la población mundial menor de 5 años sufre de obesidad o sobrepeso, es decir cerca de 41 millones de menores (2).

Otras organizaciones también dan evidencia de la situación problemática por malnutrición, el Banco Mundial a través de un informe en el 2019 estima que países euroasiáticos como la Federación Rusa tienen cifras mayores al 20% dentro de su población infantil con anemia ferropénica en la última década (3).

En el 2022, estudios evidencian que en los países asiáticos más pobres y/o subdesarrollados la anemia por deficiencia de hierro alcanza al 50% de la población en etapa pre escolar, cifras similares alcanza la población gestante, acompañada de diabetes gestacional (4).

En África la situación es alarmante, ya que se cree que, en el 2022, el 60% de la población infantil tiene anemia ferropénica y/o algún tipo de malnutrición; estando la mitad de este tipo de población en riesgo vital por las enfermedades subsecuentes de esta situación; además de que las proyecciones indican que las cifras pueden aumentar más aún debido a la violencia político/social/religiosa que se vive actualmente en esa región (5).

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), indica que el continente europeo es el que mayor población con obesidad en la primera infancia (menor de 5 años) tiene con el 14.9% de la población señalada en el 2019, esto representa un aumento sostenido ya que en el 2000 la obesidad alcanzaba al 8.2%, lo que supone

una predisposición de los menores a ser obesos en la adultez (6). En países como España, Grecia o Malta los niveles han alcanzado niveles históricos en el 2019, al tener a cuatro de cada diez menores con exceso de peso (sobrepeso/obesidad), se calcula que en España el 40.6% de los escolares tienen el índice de masa corporal (IMC) por encima de la media, lo que se considera no adecuado (7).

En Estados Unidos la obesidad infantil es una enfermedad que se trata al nivel de políticas nacionales de salud debido al impacto negativo muy grave que ha tenido, al evidenciar aproximadamente que, en el 2022, el 20% de su población infantil menor de 5 años padecía de obesidad, es decir uno de cada cinco niños pre escolares sufren obesidad, lo que predispone a esta población a padecer enfermedades no transmisibles (8).

De acuerdo a comunicados oficiales, en México el 25% de los menores de cuatro años tiene anemia por deficiencia de hierro (ferropénica), lo que supone casi dos millones y medio de niños en el 2019; siendo considerado como tema prioritario dentro de las políticas del gobierno de turno (9). Del mismo modo, la UNICEF estima que uno de cada veinte niños menores de 5 años en el 2018, padece de obesidad o sobrepeso, situando al país mexicano en los primeros lugares de este padecimiento a nivel mundial en el último quinquenio; por lo que el gobierno e instituciones no gubernamentales suman esfuerzos para disminuir esta tendencia al alza sostenida (10).

En la región latinoamericana la anemia ferropénica contiene los más altos índices en países en situación pobreza o pobreza extrema en sus constantes sociodemográficas durante el 2018, en Guatemala alcanza el 45%, en Honduras como en Haití llega al 40% y en Ecuador y Nicaragua bordea el 30%, todos en menores de 6 años dentro de sus poblaciones; en contraste el menor índice se encuentra en Chile con un 5% del total de su población menor de 5 años (11).

Así mismo, una nutrición no adecuada desencadena también en obesidad o sobrepeso, al respecto, UNICEF estima que en el 2020 el 7.5% de los menores de 5 años, es decir cerca de casi 4 millones de menores en toda la región latinoamericana tenía obesidad o sobrepeso, demostrando un crecimiento acelerado y continuo con respecto a décadas atrás (1990 era 6.2%), esto supone

un gran riesgo para el normal crecimiento y desarrollo del menor (12).

Dentro de la realidad nacional la situación es igual de alarmante: en el 2019 casi la mitad de menores en etapa pre escolar (3 años) padecían anemia en el territorio nacional, aunque esto represente un descenso frente al 2010 (57%), sigue siendo una enfermedad prioritaria dentro de las políticas de salud especialmente en las zonas rurales donde se evidencia un mayor impacto negativo de la enfermedad (13). Un estudio realizado por el Instituto Nacional de Información y Estadística (INEI) evidenció en el 2019 que casi el 41% de los menores de 3 años padecían anemia ferropénica, temiendo la mayor concentración de la población afectada en las zonas pobres de la sierra y selva nacional (14).

De acuerdo al Análisis de Situación de Salud DIRIS Lima Este 2018, fueron atendidos aproximadamente 6 mil casos de anemia mayoritariamente ferropénica, esto representa casi el 10% del total de atenciones en ese año, convirtiéndolo en la segunda causa de morbilidad en menores de un año (15).

Debido a esta situación problemática que atraviesa los menores preescolares sobre su nutrición, el cual afecta negativamente su normal desarrollo y crecimiento, es que se hace necesario un estudio sobre como tener una alimentación (nutrición) adecuada a las exigencias nutricionales del menor, para prevenir problemas nutricionales futuros.

El conocimiento es toda información obtenida de la interacción del ser humano con su entorno, de esta forma comprende los fenómenos y leyes que se establecen para entender toda la relación existente. Esta información permite que el hombre explique, estas relaciones lo que conlleva a crear más interrogantes, repitiendo el ciclo de ignorancia-experimentación e información (16).

Entonces desde lo expuesto se puede decir que el conocimiento pueden ser dos tipos principalmente: el científico y el empírico. El conocimiento científico es obtenido por procedimientos sistemáticos (experimentación), observación y análisis, que genera conclusiones razonables y contrastables a través de métodos estructurados que obedecen leyes universales específicas (17).

El conocimiento empírico nace de la experimentación y reforzamiento continuo del estudio del fenómeno donde no necesariamente se usan procedimientos

estructurados científicamente, entonces se puede deducir que el conocimiento empírico es resultante de la experiencia, que hace uso de leyes universales inespecíficas que no necesariamente son contrastables (18).

Estos conceptos aplicados al campo de la salud, dan como resultado la educación en salud, que sería entendido como la ciencia o disciplina que intenta cambiar positivamente los conocimientos (científico) y costumbres (conocimiento empírico) de las personas en relación con su estado de salud, a través de procesos y estrategias orientadas para su entendimiento y difusión (19).

La educación en salud es un proceso constante que mejora la calidad de vida de la población en general, ya que interviene en todos los ámbitos de la persona, por lo que la creación de hábitos saludables se ven reflejados en una población sana; uno de estos componentes es la alimentación donde se pueden prevenir patologías graves a través de una nutrición adecuada (20).

Una alimentación sana, es la satisfacción adecuada de las necesidades energéticas de la persona de acuerdo al estilo de vida que ejerce (consumo energético), basándose en el equilibrio entre el consumo y el requerimiento a través de los grupos alimenticios adecuados influenciados por factores como la edad, sexo, fisiología particular, actividad física, entre otros (21).

Una nutrición adecuada previene la mayoría de las enfermedades no transmisibles como la diabetes o la hipertensión arterial; patologías nutricionales como obesidad, sobrepeso, malnutrición o anemia. Es por ello que se debe practicar buenos hábitos alimenticios, especialmente en los primeros años de vida para generar costumbres adecuadas y reforzamiento del proceso organismo del menor (22).

Por ello la familia juega un papel fundamental ya que es donde se instaura los procesos de alimentación, se crea la cultura nutricional y los estilos de vida; reforzándose en la vida escolar y contrastados en la comunidad; las cuales están conectadas al medio geográfico y disponibilidad de alimentos (23)

Una nutrición balanceada durante los primeros años de vida resulta fundamental para un normal desarrollo psicomotor normal del menor, puesto que se considera una etapa crítica donde se requiere mayor concentración en la variedad de nutrientes adecuados, ya que un solo grupo de alimentos no posee la capacidad

nutricional para satisfacer todas las necesidades de los niños (24).

Es por ello que la lonchera escolar resulta fundamental dentro de la nutrición del menor, el cual es considerado como una comida intermedia entre comidas principales como el desayuno y el almuerzo; la lonchera escolar debe cubrir hasta el 15% de las necesidades energéticas del menor, ya que se ha demostrado el desgaste mental y físico que tiene el escolar durante la jornada en los colegios (25). La lonchera debe ser de preparación sencilla, fácil de llevar, con una variedad adecuada de alimentos y con una cantidad de agua que asegure una hidratación correcta; del mismo modo, debe ser atractivo para el consumo por parte del menor, de sabor agradable sin necesidad del uso de azúcares añadidos (26).

Para ello, el Instituto Nacional de Salud, indica que lo recomendable es usar frutas frescas o secas, verduras-semillas, cereales y productos lácteos, carnes, agua pura de referencia o jugos de frutas bajos en azúcar y cocidos como huevos o papas sancochadas, evitando las frituras o excesos de condimentos; la preparación debe ser de acuerdo a la accesibilidad y disponibilidad de cada familia (27).

Del mismo modo se debe evitar alimentos ultra procesados como las golosinas, las cremas como mayonesa ya que son altos en sal y grasas saturadas, evitar alimentos con azúcares añadidos como pasteles y las bebidas azucaradas como las gaseosas; estos alimentos además de causar malnutrición, también se asocian con la aparición de caries dentales y bajo rendimiento escolar (28).

Entonces se entiende la vital importancia de la lonchera saludable en el adecuado desarrollo del menor, rendimiento académico y prevención de enfermedades no transmisibles; en tal sentido una lonchera saludable debe tener todos los grupos básicos de alimentación en medidas adecuadas a las exigencias del menor, como los energéticos, constructores y reguladores (29).

Los alimentos energéticos como su nombre lo indica brindan energía producto del metabolismo de los alimentos para cubrir las necesidades energéticas del organismo; la energía brindada se usa para realizar actividades diarias brindando vitalidad ya que son ricos en calcio, hierro, potasio y selenio. Según el color del alimento es su propiedad: rojos (circulación), blanca (respiración), verde (hígado), morado (visión) y naranja (antioxidantes) son los principales (30).

Este tipo de alimentos se centran principalmente en dos subtipos, los carbohidratos y las grasas. Los carbohidratos son nutrientes esenciales para las funciones del organismo, llegando a considerarse como el “combustible” del cuerpo humano, siendo el almidón (cadenas de carbohidratos) la fuente primaria de energía en el metabolismo (31). Este macronutriente proveen glucosa (un tipo de carbohidrato) para la liberación de energía a través de procesos metabólicos, los cuales debe ocupar aproximadamente el 45% de la dieta diaria en la población infantil, encontrándose en los cereales, frutos (frescos o secos) y lácteos (32).

Los alimentos constructores son aquellos que propician la formación de tejidos y/o órganos, además de estar presente en la fisiología sanguínea, construcción muscular y favorecer el crecimiento; de este tipo de alimentos las proteínas juegan un rol importante ya sea de origen animal o vegetal (33).

Además de la generación de tejidos, las proteínas regulan actividades metabólicas y son componentes esenciales del sistema inmune. Su valor adecuado referencial es 0.8 g/kg de peso (adultos); sus cadenas base (aminoácidos) se encuentran en constante movimiento e interacción celular, por lo que el consumo de este tipo de alimento se ha vuelto esencial para la buena salud y calidad de vida (34).

En el caso de los niños es necesario la cantidad de 1g/kg día a partir de los dos años de edad, esto debido al nivel de catabolismo que experimentan los menores debido a procesos como el crecimiento y reforzamiento del sistema inmune por adaptación al medio ambiente (35).

Las proteínas se encuentran en lácteos, carnes de cualquier color, menestras, huevos, frutos secos y cereales; hay que aclarar que las proteínas de alta calidad son de origen animal y las de baja calidad son de origen vegetal, debido a la biodisponibilidad de las proteínas en cada tipo, lo que determina que algunas sean de mayor absorción y uso por el humano (origen animal), que otros que no siempre son aprovechables en su mayoría durante la digestión (36).

Los alimentos regulares, como su nombre lo indica se encargan de regular (modular) los procesos metabólicos del cuerpo y tienen un efecto antioxidante que mantiene el cuerpo en constante renovación celular o de tejidos; destacan las vitaminas y los minerales (37).

Las vitaminas actúan como catalizadores (coenzimas) regulando las reacciones químicas del cuerpo, por ende, interviene en todas las funciones de aprovechamiento del resto de compuesto orgánicos del cuerpo; al no poder sintetizarlas el cuerpo lo obtiene a través de la nutrición (excepto vitamina D), por lo que una nutrición rica en vitaminas es fundamental (38).

Las vitaminas se dividen en liposolubles, cuales se desnaturalizan en grasas e hidrosolubles, que se desintegran en agua. en el caso de los preescolares es preponderante las vitaminas A,C, D, B1, B2 y el ácido fólico; ya que refuerzan los dos primeros refuerzan el sistema inmune, el tercero favorece la fijación de calcio en los huesos (crecimiento) y los dos últimos son decisivos en el desarrollo neurobiológico del menor. También se debe tener en cuenta la vitamina K que interviene en la coagulación sanguínea y funciones cardiovasculares (39).

Del mismo modo el resto de vitaminas se centran en funciones específicas de regulación y fisiología humana ya que muchas vitaminas son los compuestos esenciales de los neuromoduladores del cuerpo que son las hormonas. De este modo: retinol, calciferol, tocoferol y antihemorrágica son el grupo de vitaminas liposolubles; ácido ascórbico, biotina, tiamina, riboflavina, niacina, ácido pantoténico, piridoxina, ácido fólico y cobalamina son vitaminas hidrosolubles (40).

Por otro lado, los minerales suman casi el 4% del peso corporal total del organismo, siendo su principal función la de catalizadores en procesos fisiológicos y cofactores enzimáticos; pueden dividirse en dos grupos según las necesidades orgánicas: macrominerales (calcio, magnesio, potasio y fósforo) cuyo requerimiento es mayor de 100mg/día y microminerales (cromo, cobre, manganeso cobalto, zinc) cuyo requerimiento orgánico es menor a 100mg/día (41).

Por composición se dividen en quelados y no quelados; los cuales son sales inorgánicas y orgánicas respectivamente; sus carencias son causas principales de enfermedades como anemia (hierro), osteoporosis (calcio), entre otras; estos compuestos son también usados para fines médicos como biomarcadores (42).

Así pues los alimentos ricos en minerales son los lácteos y vegetales para calcio, carnes y frutos secos para zinc, carnes y sangres para hierro y en el caso de yodo, solo se encuentra en la sal yodada donde la OMS recomienda un máximo de 5gr de

consumo diario para evitar enfermedades como hipertensión arterial (43).

Durante el proceso de crecimiento del menor todos los compuestos mencionados adquieren una relevancia especial debido principalmente a dos razones: al refuerzo y mantenimiento óptimo del sistema inmune, el cual previene y elimina todo tipo de agentes patógenos, eliminándolos y generando memoria inmunitaria para una protección continua (44).

La otra razón es que los nutrientes son esenciales para un crecimiento y desarrollo óptimo, ante esto todos los micro y macronutrientes son decisivos sin distinción, ya que intervienen en todos los niveles ya sea óseo, muscular o neurológico; favoreciendo la ganancia de fuerza, resistencia, capacidad de respuesta y atención, rendimiento académico, entre otros (45).

La prevención de las enfermedades a través de una nutrición adecuada en el menor es de suma importancia, desde esta perspectiva, la promoción de la salud se hace una herramienta central en la difusión de conocimientos para modificar conductas en salud que se consideren de riesgo; este principio rige la teoría de Nola Pender, quien postula que es posible la modificación de la conducta para lograr un mejoramiento en las actividades que se reflejan en un estado de salud elevado (46).

Del mismo modo, la teoría de las 14 necesidades de Virginia Henderson explica que la insatisfacción o satisfacción no adecuada de alguna de las 14 necesidades del ser humano conlleva a la aparición de enfermedades, en este caso, la satisfacción plena de las necesidades nutricionales del menor impide (previene) la aparición de patologías nutricionales, lo que impulsa un crecimiento y desarrollo óptimos del menor, que se verá reflejado en un buen rendimiento académico, entre otros (47).

Ipiál (48), en el 2021, en Ecuador, en su tesis titulada: “conocimientos y práctica sobre lonchera saludable en madres de niños de nivel inicial en la Escuela de Educación General Básica Abdón Calderón, Montúfar-Carchi, 2021”. El objetivo principal fue determinar el nivel de conocimientos de las madres sobre loncheras saludables. Tesis cuantitativa, descriptiva, transversal y correlacional. La población estuvo conformada por 63 madres de la referida escuela. La técnica fue la encuesta y el instrumento fue un cuestionario creado y validado por los propios tesisistas los resultados evidencian un nivel alto de conocimientos con 49.21%, nivel medio

38.10%, determinando que un nivel alto de conocimiento influye en una buena preparacion de loncheras.

Muñoz y colaboradores (49), en Guayaquil-Ecuador, durante el 2019. En su tesis titulada: “contenido de loncheras y conocimiento de las madres sobre su preparacion en estudiantes del segundo año de educacion básica de la Unidad Educativa Particular Bilingüe Liceo Panamericano, en el periodo lectivo 2019-2020”. El objetivo principal fue determinar el nivel de la variable establecida. Tesis cuantitativo, transversal, descriptivo y no experimental. La población fueron 76 padres de familia cuyos hijos estudian en el Liceo mencionado. La técnica fue la encuesta y el instrumento debidamente validado por los tesisistas. Los resultados indican que el 66% tiene un conocimiento alto, 18% conocimiento medio y 2% conocimiento bajo sobre loncheras saludables.

Leites y colaboradores (50), en Santa Elena Colombia, en el año 2019, en su investigación titulada: “composicion de los alimentos incorporados en la merienda escolar en niños preescolares”, el objetivo principal fue evaluar la composicion de la lonchera escolar. Investigación descriptivo, transversal, correlacional. La población fueron 785 madres de familia de distintos centros educativos de la mencionada localidad. La tecnica fue la encuesta y el instrumento fue el cuestionario. Los resultados indican que el 41.27% del total tiene conocimiento medio a ato y el 58.73% no tiene conocimiento adecuado sobre loncheras saludables.

Nuñez (51), en Pimentel-Lambayeque, en el año 2019, en su tesis titulada: “conocimientos y la preparacion de loncheras saludables en madres de niños de 4 años de educacion inicial de la Institucion Educativa 079 “Virgen Morena de Guadalupe”, La Pradera, 2018-2019”. El objetivo principal fue determinar la relacion entre las variables. Tesis cuantitativa, descriptiva, correlacional. La población fueron 40 madres cuyos hijos asisten al centro educativo mencionado. La tecnica fue la encuesta y el instrumento fue el cuestionario creado por tesisistas apoyados por una guía de observacion. Los resultados evidencian que no existe nivel bajo de conocimientos, 40% tiene conocimiento medio y 60% tiene conocimiento alto; en ninguno de las dimensiones tampoco existe nivel bajo de conocimientos, siendo

conocimiento de alimentos reguladores con mejor calificación con 85% de conocimiento alto y conocimiento de alimentos energéticos con peor calificación con un nivel medio del 55% del total de la población.

Collantes y colaboradores (52), en Végueta-Lima, en el 2020. En su tesis titulada: “nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de niños de la Institución Privada Virgen Del Rosario, Végueta, 2020. El objetivo principal fue determinar el nivel de las variables. Tesis no experimental, descriptiva y transversal. La población fueron 93 madres de menores que asisten al centro mencionado. La técnica fue la encuesta y el instrumento el cuestionario creado por los tesisistas. Los resultados indican que existe en 94.6% del total que tiene conocimiento medio y un 5.4% con conocimiento alto sobre loncheras saludables, no encontrándose evidencia de bajo nivel de conocimientos.

Díaz (53), en Chota-Cajamarca, en el 2022. En su tesis titulada: “nivel de conocimiento sobre lonchera saludable en madres y su relación con el estado nutricional de escolares-IEP N° 10432 Lajas, 2021”. El objetivo principal fue determinar la relación entre las variables. Tesis no experimental correlacional y transversal. La población fueron 69 madres. La técnica fue la encuesta y los instrumentos fueron el cuestionario creado por los tesisistas y guía de medición antropométricas. Los resultados indican que el 58% de la población tiene conocimiento medio, 33.3% conocimiento alto y 8.7% tiene conocimiento bajo sobre loncheras saludables.

La importancia de la presente investigación se centra en la prevención de patologías y el crecimiento/desarrollo adecuado de los menores preescolares, ya que los menores en esta etapa de la vida se encuentran susceptibles de enfermedades ya que aún se encuentran en proceso de adaptación al tener contacto por primera vez en centros educativos; del mismo modo, a través de una alimentación saludable se favorece un crecimiento adecuado y desarrollo óptimo para un rendimiento académico aceptable.

Entonces como a través de la alimentación saludable a través de las loncheras se ha vuelto un eje central del normal desenvolvimiento fisiológico del menor, se hace

imperativo la educación a las madres encargadas de la preparación de los mismos.

Con respecto a la justificación teórica, la investigación podrá actualizar los datos ya existentes con nuevos datos confiables y contrastables para un mejor enriquecimiento del conocimiento científico sobre loncheras saludables.

La justificación práctica del presente estudio evidenciar las posibles consecuencias patológicas de tener un conocimiento inadecuado sobre loncheras saludables, de este modo se pueden crear/reforzar las estrategias dirigidas a las madres en torno a la educación en salud. Del mismo modo, el personal de enfermería puede delimitar con exactitud el alcance de intervención sobre una población específica para factores de riesgo nutricionales en su espacio geográfico.

La justificación social implica la reducción de riesgo de padecer problemas nutricionales dentro de este grupo etario a través del enriquecimiento de los conocimientos sobre loncheras saludables, el cual puede hacerse extensivo a menores en distintos niveles académicos.

Por último, la justificación metodológica demuestra el uso estricto del método científico en todo el proceso de la investigación para asegurar la consecución de datos confiables, a través del uso de herramientas adecuadas para la investigación científica. Del mismo modo, se hace uso de un instrumento creado y validado para la variable en particular.

El objetivo principal es determinar el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de familia de la Institución Educativa N°115 "Sonrisas y Colores"-Chaclacayo, 2023.

## II. MATERIALES Y METODOS

### 2.1. ENFOQUE Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Al hacer uso de programas estadísticos como medio para la medición de la variable, se consideró la investigación de enfoque cuantitativo. También como la variable no experimentó modificaciones en todo el proceso, es considerado de diseño no experimental. Como se investiga la descripción de la variable se le considera descriptivo. Para finalizar, la recolección de datos es específica en tiempo y lugar, por ello es transversal (54).

### 2.2. POBLACIÓN

La población estuvo conformada por madres de la Institución Educativa “Sonrisas y Colores”, la cual se encuentra ubicada en el distrito de Chaclacayo; es una institución exclusiva de nivel preescolar de 3,4 y 5 años de un salón por edad; de este modo las madres suman un total de 49, conforme lo indica la directora del mencionado centro, llegándose a una población de 43 según criterios de inclusión y exclusión. Para calcular la población se realizó determinó a través de una fórmula de población finita:

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

Donde:

N=tamaño de la población (43)

n= tamaño de la muestra (43)

Z= nivel de confianza (1.96)

P= probabilidad de éxito (0.5)

Q= probabilidad de fracaso (0.5)

E= error estándar (0.05)

**Criterios de inclusión:**

- Madres con su menor hijo debidamente matriculado en la institución educativa mencionada, en cualquier salón.
- Madres que tengan a su menor hijo con asistencia regular dentro de la institución educativa.
- Madres que deseen participar de la presente investigación

**Criterios de exclusión:**

- Otros tipos de tutelar del menor como cuidadoras o familiares.
- Madres de menores con patologías nutricionales o inmunitarias.
- Madres con hijos en otras instituciones educativas
- Madres que no deseen participar de la investigación.

**Muestra**

Para efectos de la presente investigación no es necesario realizar un cálculo de la muestra, porque toda la población (43 madres) son la población de estudio, denominándose muestra censal.

**2.3. VARIABLE DE ESTUDIO**

La presente investigación tuvo como variable principal el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables, esta variable es de naturaleza cualitativa y su escala de medición es ordinal.

**Definición conceptual**

La lonchera saludable es el alimento intermedio entre comidas principales como el desayuno y el almuerzo; por lo que debe cubrir hasta el 15% de las necesidades energéticas del menor, ya que experimenta un proceso de desgaste mental y físico que tiene durante la jornada escolar (25).

## **Definición operacional**

La lonchera saludable es el alimento intermedio entre comidas principales como el desayuno y el almuerzo; por lo que debe cubrir hasta el 15% de las necesidades energéticas de los menores que acuden a la Institución Educativa “sonrisas y colores”, ya que experimentan un proceso de desgaste mental y físico que tiene durante la jornada escolar; a través de los grupos de alimentos energéticos, constructores y reguladores; los cuales serán medidos por un instrumento adecuadamente validado.

## **2.4. TECNICA E INSTRUMENTO DE MEDICION**

La técnica que se utilizó es la encuesta, que se define como una agrupación de preguntas diseñadas sistemáticamente para la extracción de datos, a través de respuestas a preguntas diseñadas para describir o caracterizar un fenómeno o suceso en específico (55). El instrumento usado fue creado en el 2016 en la tesis: “nivel de conocimientos sobre loncheras nutritivas en madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial Santa Rosita-Santa Anita, 2016; por Conde y colaboradores (56). En el 2020, Ayala en su tesis “nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de preescolares en una I.E.I. pública 2019”; durante el 2020, realiza los estudios psicométricos, teniendo una confiabilidad de 0.75 según alfa de Cronbach y una validez a través de juicio de expertos en el área de nutrición y enfermería, haciendo que el instrumento sea el adecuado para la presente investigación (57).

El instrumento cuenta con 20 ítems agrupados en tres dimensiones: grupo de alimentos energéticos, grupo de alimentos constructores y grupo de alimentos reguladores; la forma de respuesta es múltiple, teniendo como calificación de 0 puntos por respuesta incorrecta y 1 punto por respuesta correcta, de esta forma la calificación final es:

- 17-20 puntos es nivel alto
- 13-16 puntos es nivel medio
- Menor de 13 puntos es nivel bajo

## **2.5. PLAN DE RECOLECCION DE DATOS**

### **2.5.1. Autorización y coordinaciones previa para la recolección de datos**

Para la recolección de datos en el presente trabajo; en primer lugar, se solicitó la documentación que acredite a los tesistas a la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad María Auxiliadora, una vez obtenida dicha documentación se hizo la solicitud correspondiente a la directora de la institución educativa donde se realizó el trabajo de campo para coordinando una fecha y hora en específico, sin necesidad de alterar las actividades normales de los alumnos.

### **2.5.2. Aplicación del instrumento de recolección de datos**

La recolección de datos se hizo en el mes de mayo del presente año, dicha actividad se realizó en tres días específicos, un día para cada salón por edad: lunes: madres de alumnos de 3 años, miércoles: madres de alumnos de 4 años y viernes: madres de alumnos de 5 años; a las madres se les hizo las explicaciones correspondientes y la invitación a participar de la investigación, con lo cual se procedió al correcto llenado del consentimiento informado. El llenado del cuestionario tuvo una duración de diez minutos, en presencia de la tesista para absolver cualquier duda que se pueda suscitar durante el llenado. Al término del trabajo de campo, se procedió a la verificación del llenado, donde se verificó la calificación y codificación respectiva.

## **2.6. METODOS DE ANALISIS ESTADISTICOS**

Al tratarse de una investigación cuantitativa y descriptiva a la vez, se usó las herramientas estadísticas al haber finalizado la recolección de datos; para ello se utilizó una matriz creada por el programa IBM SPSS Statics V. 25; donde se realizó el análisis de los datos, a través del uso de las tablas de frecuencia absoluta y relativa, medidas de tendencia central y la operación con suma de ítems para obtener los valores relacionados al objetivo general y las dimensiones de la variable principal. Al finalizar se crearon las tablas y figuras que evidencien los resultados de importancia en la presente investigación.

## **2.7. ASPECTOS ETICOS**

A cada participante se le realizó una explicación pormenorizada de la investigación, donde se detalló los procedimientos a realizar, donde las madres en cuestión dejan su expresión libre de participación a través del consentimiento informado (58); del mismo modo se tuvo un respeto estricto de los principios bioéticos:

### **Principio de Autonomía**

A cada participante se le respetó la decisión de su libre participación en la investigación, del mismo modo, se respetó cualquier decisión que tengan en el proceso investigativo; no se hizo presión, coacción y/o amenazas de ningún tipo para lograr la participación en la investigación (59).

### **Principio de beneficencia**

Los investigadores hicieron uso de todos los recursos disponibles para maximizar los posibles beneficios que se desprendan de la presente investigación, del mismo modo, los participantes tuvieron acceso a los datos y la utilidad de los mismos (60).

### **Principio de no maleficencia**

Los investigadores extremaron las medidas para no hacer daño y/o minimizar los riesgos posibles que se puedan presentar, del mismo modo, toda la información brindada a los participantes, también se les hizo de conocimiento los posibles riesgos en la investigación (61).

### **Principio de justicia**

Los investigadores no tuvieron preferencia o discriminación hacia la población en estudio o parte de la misma; el trato respetuoso y consideración estuvieron presentes en todo el proceso investigativo (62).

### III. RESULTADOS

**Tabla 1: Características sociodemográficas en madres de familia de la institución educativa N° 115 “sonrisas y colores” - Chaclacayo, 2023 (N=43)**

Información de los participantes	Total	
	N	%
<b>Total</b>	<b>43</b>	<b>100</b>
<b>Edad</b>	Min: 20 Max: 35	Media (desv. Estándar) 1,35 (±0,720)
<b>Lugar de procedencia</b>		
Chaclacayo-San Juan	30	69.8
Chosica-Ñana	13	30.2
<b>Grado de instrucción</b>		
Secundaria completa	12	25.6
Secundaria incompleta	11	27.9
Técnico superior	20	46.5
<b>N° de hijos</b>		
Hijos 1	26	60.5
Hijos 2	12	27.9
Hijos 3	2	4.6
Hijos 4	3	7
<b>Ocupación</b>		
Ama de casa	23	53.5
Profesora	11	25.6
Administración	9	20.9

En la tabla N°1, se aprecia que el rango de edad establecido fue entre 20 a 35 años y el medio fue 27.5. En cuanto al lugar de procedencia de los participantes, el 69,8% es de Chaclacayo y 30,2% de Chosica. Por otro parte, el N° de hijos predominó la cantidad de número de hijos 1 con 60,5%. En lo que respecta a la ocupación, predominó la categoría de ama de casa con 53,5%.

**Tabla 2: nivel de conocimiento de las madres sobre la preparación de loncheras nutritivas en la I.E N° 115 “sonrisas y colores” - Chaclacayo, 2023 (N=43)**

<b>Nivel de conocimientos</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Nivel alto	28	65.1
Nivel medio	12	27.9
Nivel bajo	3	7
<b>Total</b>	<b>43</b>	<b>100</b>

En la tabla N° 2, se valora el nivel de conocimiento en la preparación de loncheras nutritivas en 43 participantes, predominando más el nivel de conocimiento alto en la preparación de loncheras nutritivas con 65,1% (n=28), seguido de nivel de conocimiento medio en la preparación de loncheras nutritivas con 27,9% (n=12) y nivel de conocimiento bajo en la preparación de loncheras nutritivas con 7,0% (n=3).

**Tabla 3: nivel de conocimiento, según dimensiones, en las madres sobre la preparación de loncheras nutritivas, 2023 (N=43)**

DIMENSIONES		Frecuencia	porcentaje
		N° de madres	%
Grupo de alimentos energéticos	Nivel de conocimiento bajo	0	0
	Nivel de conocimiento medio	0	0
	Nivel de conocimiento alto	43	100
Grupo de alimentos constructores	Nivel de conocimiento bajo	8	18,6
	Nivel de conocimiento medio	0	0
	Nivel de conocimiento alto	35	81,4
Grupo de alimentos reguladores	Nivel de conocimiento bajo	0	0
	Nivel de conocimiento medio	0	0
	Nivel de conocimiento alto	43	100
Total		43	100

En la tabla N°3, se aprecia las dimensiones, entre ellas el grupo de alimentos energéticos en donde se observa que el 100% tiene un nivel de conocimiento alto.

En la dimensión de grupos de alimentos constructores, se estima un nivel de conocimiento alto con 81,4%, seguido de nivel de conocimiento bajo con 18,6%.

Por otro lado, en la dimensión grupo de alimentos reguladores, se observa un nivel de conocimiento alto con el 100%.

## IV. DISCUSIÓN

### 4.1. DISCUSIÓN

La preparación de las loncheras saludables constituye un aporte fundamental de micro y macronutriente que el menor necesita para el normal desarrollo y crecimiento; por ello es considerado como comida intermedia entre el desayuno y el almuerzo, logrando cubrir hasta el 15% de las necesidades energéticas del menor, generando un equilibrio adecuado entre el aporte y el desgaste (físico-mental) que experimenta el menor en su jornada escolar (25),

En cuanto al nivel de conocimientos sobre la preparación de loncheras saludables, 28 madres que son el 65.1% tienen un nivel alto, 12 madres que son el 27.9% tienen un nivel medio y 3 madres que son el 7% tienen un nivel bajo. Las loncheras saludables previenen los desordenes nutricionales como la malnutrición o la anemia; además de generar un adecuado desarrollo psicomotriz del menor. Se evidencia un predominio del nivel alto, estos hallazgos concuerdan con los obtenidos por Ipial (48), quien evidencia que la mayoría de su población de estudios alcanza el 49.21% en nivel alto, los autores destacan la capacidad de las madres al momento de la elaboración de las loncheras de los menores hijos, lo cual se refleja en la relación donde a mayor preparación de la madre, mejor será la lonchera del menor en cuanto a características nutricionales se refiere; es por ello que el factor madre juega un rol fundamental en el desarrollo del menor. Por otro lado, Collantes y colaboradores (52), en sus hallazgos evidencian una mayoría en nivel medio con 94.6%; infiriendo en la posibilidad de que la falta de iniciativa de las madres puedan ser determinantes en la calidad de la lonchera, esta falta de iniciativa surge de factores como multiparidad, madre trabajadora o falta de información adecuada sobre aportes nutricionales que debe tener las loncheras del menor.

En cuanto a la dimensión conocimiento del grupo de alimentos energéticos, se evidencia un 100% de conocimiento en nivel alto. Los alimentos energéticos son los que brindan la capacidad de realización de actividades del menor (energía), para ello el organismo debe metabolizar compuestos como los carbohidratos para liberar

energía que es aprovechada por el menor. Sobre el particular, Leites y colaboradores (52), evidencian en su investigación un nivel alto en 58.73% junto con el nivel medio; esto se evidencia a través de la inclusión de alimentos ricos en carbohidratos naturales como las frutas y legumbres en las loncheras de los menores, esto se explicaría por la accesibilidad que tiene la población de estudio a este tipo de alimentos debido a ubicarse en un espacio geográfico tropical. En contraparte, Díaz (53), demuestra que la mitad (50%) de las madres de niños obesos en su población de estudio tiene conocimientos deficientes sobre la inclusión de carbohidratos saludables, por el contrario, adhieren jugos envasados, gaseosas, golosinas y otros alimentos con azúcares añadidos o procesados en la rutina diaria de loncheras escolares; posiblemente a la facilidad de acceso de estos productos sin tener en cuenta el esfuerzo-beneficio nutricional que conlleva.

En cuanto a la dimensión conocimiento del grupo de alimentos constructores, se evidencia un predominio del nivel alto con 35 madres que son el 81.4%, seguido del nivel de conocimiento bajo en 8 madres que son el 18.6%, sin tener evidencia con nivel de conocimientos medio sobre esta dimensión. Los alimentos constructores son los que promueven el desarrollo musculoesquelético del menor, de este grupo destacan las proteínas con su grupo funcional amino, el cual se encuentra en las carnes, lácteos y frutos secos; este grupo de alimentos promueve la ganancia y regeneración muscular, procesos fundamentales en el crecimiento adecuado. Sobre esta dimensión, Nuñez (51), dentro de sus hallazgos también evidencia predominancia en nivel de conocimiento alto con un 52.5%, el autor explica que factores como la búsqueda por parte de la madre sobre información de los alimentos, son cruciales en la preparación de la lonchera, del mismo modo, añade factores como tiempo de preparación, capacidad adquisitiva y composición familiar como factores influyentes. Al respecto, Ipiál (48), en sus hallazgos evidencia un 38.1% en nivel medio de conocimiento, deduciéndose muchas madres mandaban a preparar las loncheras de sus hijos, por lo que se basaban en sea atractivo para el consumo, dejando de lado el valor nutricional; así mismo, existen madres que dejaban a sus hijos encargados con familiares o cuidadores, los cuales no prestaban

atención al tipo de lonchera que enviaban con el menor, generando desequilibrio entre el aporte energético y la demanda, siendo factores de riesgo para enfermedades como anemia o en el otro extremo sobrepeso u obesidad.

En la última dimensión, conocimientos sobre grupo de alimentos reguladores, se evidencia que las madres, que son población de estudio, tienen un nivel alto en su totalidad. Los alimentos reguladores actúan como moderadores de los procesos metabólicos del organismo, en este caso, el grupo de las vitaminas se encuentran presentes en forma de catalizadores y neuromoduladores, este grupo no puede sintetizarse de forma natural por el organismo por lo que debe ser consumido de forma regular; en este grupo también se encuentran los minerales que actúan como catalizadores ya sean minerales orgánicos o inorgánicos. En ese sentido, los hallazgos de Nuñez (51), evidencia un nivel de conocimiento alto en cuanto a selección y composición de loncheras con 95%, la autora refiere que un nivel de conocimiento alto se relaciona directamente con la capacidad e iniciativa que tiene la madre para que su menor se desarrolle de forma adecuada, es por ello, que dentro de su población de estudio se evidencia efectividad de programas educativos dirigidos a enriquecer el conocimiento sobre loncheras saludables. Del otro lado, Ipial (48) y Díaz (53), demuestran en sus respectivas investigaciones que las madres no tienen buen conocimiento alcanzando en promedio 45% dentro del nivel medio; se teoriza específicamente sobre el consumo de agua, donde las madres enviaban refrescos o jugos procesados con azúcares artificiales creyendo que contaban como consumo de líquidos, sin notar el riesgo para la salud que conllevan, asimismo, existió un grupo de madres tenía la creencia de que la fruta en las mañanas provocaba diarrea, por lo que mandaban alimentos con grasas saturadas como frituras o algún tipo de golosina (snack); en ambos casos los autores resaltan la necesidad de brindar talleres educativos para brindar información precisa acerca de la pirámide de alimentos de un menor en desarrollo, no solo en centros de salud, también en centros educativos u otras organizaciones sociales como comedores. Las limitaciones en la presente investigación se centró en la reducida población de estudio a la que se tuvo acceso dentro del espacio geográfico y que el centro educativo en mención es de difícil acceso, además de que no todas las madres se

encontraban presentes en un solo día y momento para la recolección de datos, por lo que existió un retraso de cuatro días para abarcar a toda la población de estudio. Una lonchera elaborada adecuadamente aporta la cantidad de energía suficiente como para que el menor desarrolle sus actividades escolares de forma óptima, además de que brinda el aporte nutricional para que el escolar crezca y desarrolle de forma adecuada, es por ello, que las madres quienes representan a la mayoría de la población encargada de preparar las loncheras deben estar conscientes e informadas de la importancia de las loncheras de su menor hijo (a), desde este escenario la investigación, aporta datos importantes para enfatizar las intervenciones de enfermería en el campo de la educación en salud, promoviendo la creación de estrategias educativas para promoción de una nutrición que abarque todos los requerimientos nutricionales del menor, lo cual se verá reflejado en un óptimo crecimiento y desarrollo, buen rendimiento académico, entre otros.

#### **4.2. CONCLUSIONES**

- En cuanto al nivel de conocimientos sobre preparación de loncheras saludables, tuvo más frecuencia el nivel alto.
- En cuanto al nivel de conocimiento de grupo de alimentos energéticos, tuvo más frecuencia el nivel alto.
- En cuanto al nivel de conocimiento de grupo de alimentos constructores, tuvo más frecuencia el nivel alto.
- En cuanto al nivel de conocimiento de grupo de alimentos reguladores, tuvo más frecuencia el nivel alto.

#### **4.3. RECOMENDACIONES**

- Según lo evidenciado el nivel alto de conocimientos se encuentra en todas las dimensiones como en la variable principal, por lo que resulta importante reforzar los conocimientos que tienen las madres y reforzar a aquellas que mantienen un nivel medio para que sea óptimo.

- Al centro educativo “sonrisas y colores”, se recomienda la creación de un programa que cubra todo el año académico, el cual brinde información precisa y actualizada para reforzar los conocimientos que tienen las madres con intervalos de control, para que el nivel de conocimientos no descienda.
- A los centros de salud que cubren la zona donde se ubica el centro educativo “sonrisas y colores”, se recomienda la coordinación para que se brinde información detallada no solo sobre loncheras, sino sobre toda la pirámide de alimentación que requiere el menor cubriendo todas las comidas del día.
- Del mismo modo, se recomienda hacer extensivo este tipo de intervención de enfermería en el campo de educación en salud, a través de la coordinación con organizaciones sociales como comedores, club de madres o vasos de leche para que se brinde información holística sobre nutrición del menor, abarcando más centros educativos dentro del área.
- Se recomienda realizar mayores investigaciones donde se relacione el conocimiento de la preparación de las loncheras saludables, con otras posibles variables como estado nutricional, rendimiento académico u otras.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- (1) Organización Mundial de la Salud. Anemia [internet] Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2021 [citado el 09 de marzo de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/health-topics/anaemia>
- (2) Organización Mundial de la Salud. Obesidad y sobrepeso [internet] Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2021 [citado el 09 de marzo de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- (3) Banco Mundial. Prevalencia de anemia en la infancia [internet]. Estados Unidos: Banco Mundial; 2022 [citado el 10 de marzo de 2023]. Disponible en: [https://datos.bancomundial.org/indicador/SH.ANM.CHLD.ZS?end=2019&most\\_recent\\_year\\_desc=false&start=2000](https://datos.bancomundial.org/indicador/SH.ANM.CHLD.ZS?end=2019&most_recent_year_desc=false&start=2000)
- (4) Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Carencia de hierro y otras anemias nutricionales [internet]. Quebec: Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura; 2020 [citado el 27 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.fao.org/3/w0073s/w0073s0h.htm>
- (5) Naciones Unidas. Más de 10 millones de niños en África sufrirán malnutrición aguda [internet]. Washington: Naciones Unidas; 2020 [citado el 27 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://news.un.org/es/story/2020/12/1486112>
- (6) Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. Prevención del sobrepeso y la obesidad en niños, niñas y adolescentes [internet]. Washington: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia; 2019 [citado el 09 de marzo de 2023]. Disponible en: <https://www.unicef.org/media/96096/file/Overweight-Guidance-2020-ES.pdf>
- (7) López S. Aránzazu A. Salas G. Loria K. Bermejo L. Obesidad en población infantil en España y factores asociados. Nutrición Hospitalaria [internet] 2021 [citado el 10 de marzo de 2023]; 38(2): 27-30. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v38nspe2/0212-1611-nh-38-spe2-27.pdf>

- (8) Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades. Prevenir la obesidad infantil: cuatro cosas que las familias pueden hacer [internet]. Nueva York: Departamento de Salud y Servicios Humanos; 2022 [citado el 09 de marzo de 2023]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/nccdphp/dnpao/features/obesidadninos/>
- (9) Instituto Mexicano de Seguridad Social. Anemia en México [internet]. México D.F.: Instituto Mexicano de Seguridad Social; 2019 [citado el 11 de marzo de 2023]. Disponible en: <http://www.imss.gob.mx/prensa/archivo/201904/087>
- (10) Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia-México. Salud y nutrición [internet]. México: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia; 2019 [citado el 10 de marzo de 2023]. Disponible en: <https://www.unicef.org/mexico/salud-y-nutrici%C3%B3n#:~:text=1%20de%20cada%20%20ni%C3%B1as,norte%20y%20en%20comunidades%20urbanas.>
- (11) Comisión Económica para América Latina y el Caribe. Malnutrición en niños y niñas en América Latina y el Caribe [internet]. Naciones Unidas: 2019 [citado el 10 de marzo de 2023]. Disponible en: <https://www.cepal.org/es/enfoques/malnutricion-ninos-ninas-america-latina-caribe>
- (12) Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. El sobrepeso en la niñez [internet]. Nueva York: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia; 2022 [citado el 10 de marzo de 2023]. Disponible en: <https://www.unicef.org/lac/informes/el-sobrepeso-en-la-ninez#:~:text=En%20Am%C3%A9rica%20Latina%20y%20el%20Caribe%2C%20el%20sobrepeso%20en%20ni%C3%B1os,ni%C3%B1as%20menores%20de%205%20a%C3%B1os.>
- (13) Ortiz R. Ortiz M. Escobedo E. Neyra R. Jaimes V. análisis del modelo multicausal sobre el nivel de anemia en niños de 6 a 35 meses en Perú. Enfermería Global [internet] 2021 [citado el 11 de marzo de 2023]; 64: 426-440. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/eg/v20n64/1695-6141-eg-20-64-426.pdf>

- (14) Aquino C. anemia infantil en el Perú: un problema aún no resuelto. Revista Cubana de Pediatría [internet] 2021 [citado el 11 de marzo de 2023]; 93(1): 1-4. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/ped/v93n1/1561-3119-ped-93-01-e924.pdf>
- (15) Dirección de Redes Integradas de Salud Lima Este. Análisis de Situación de Salud 2018. Lima: Ministerio de Salud; 2019.
- (16) De Hoyos J. El método científico y la filosofía como herramientas para generar conocimiento. Revista Filos [internet] 2020 [citado el 28 de marzo de 2023]; 19(1): 229-245. Disponible en: <https://revistas.uis.edu.co/index.php/revistafilosofiauis/article/view/9291/10104>
- (17) Calva N. la ciencia como medio para alcanzar el conocimiento científico. Revista Sociedad & Tecnología [internet] 2018 [citado el 28 de marzo de 2023]; 1(1): 38-48. Disponible en: <https://institutojubones.edu.ec/ojs/index.php/societec/article/view/83/372>
- (18) Bunge M. el planteamiento científico. Revista Cubana de Salud Pública [internet] 2017 [citado el 28 de marzo de 2023]; 43(3): 470-498. Disponible en: <https://www.scielosp.org/pdf/rcsp/2017.v43n3/470-498/es>
- (19) Hernández S. et al. la educación en salud como una importante estrategia de promoción y prevención. Archivos de Medicina [internet] 2020 [citado el 28 de marzo de 2023]; 20(2): 490-504. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/2738/273863770021/html/>
- (20) Cajima P. importancia de la educación para la salud en currículo educativo. Revista Electrónica de Conocimientos, Saberes y Prácticas [internet] 2020 [citado el 28 de marzo de 2023]; 3(1): 170-180. Disponible en: <https://www.lamjol.info/index.php/recsp/article/view/9799>
- (21) Alzate Y. dieta saludable. Perspectivas en Nutrición Humana [internet] 2019 [citado el 28 de marzo de 2023]; 21(1): 9-14. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/penh/v21n1/0124-4108-penh-21-01-9.pdf>
- (22) Reyes N. Oyola C. conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. Rev. Chil. Nutr. [internet] 2020 [citado el 28 de

- marzo de 2023]; 47(1): 67-72. Disponible en: <https://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v47n1/0717-7518-rchnut-47-01-0067.pdf>
- (23) Díaz A. Leitas S. caracterización de hábitos alimentarios y estado nutricional de preescolares. Revista Cubana de Enfermería [internet] 2019 [citado el 28 de marzo 2023]; 35(2): 1-16. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/enf/v35n2/1561-2961-enf-35-02-e1973.pdf>
- (24) Abadeano S. Mosquera G. Coello V. Coello V. alimentación saludable en preescolares: un tema de interés para la salud pública. Revista Eugenio Espejo [internet] 2019 [citado el 28 de marzo de 2023]; 13(1): 71-83. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/5728/572860987008/572860987008.pdf>
- (25) Tarqui M. Álvarez D. prevalencia de uso de loncheras saludables en escolares peruanos de nivel primario. Rev. Salud Pública [internet] 2018 [citado el 28 de marzo de 2023]; 20(3): 319-325. Disponible en: <https://www.scielosp.org/pdf/rsap/2018.v20n3/319-325/es>
- (26) Instituto Nacional de Salud. Lonchera escolar saludable contribuye a un buen rendimiento físico e intelectual del niño en tiempos de pandemia [internet]. Lima: Ministerio de Salud; 2022 [citado el 28 de marzo de 2023]. Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/lonchera-escolar-saludable-contribuye-un-buen-rendimiento-fisico-e-intelectual-del-0>
- (27) Instituto Nacional de Salud. Refrigerio escolar [internet]. Lima: Ministerio de Salud; 2023 [citado el 28 de marzo de 2023]. Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/es/alimentacion-y-nutricion/recetas-y-refrigerios/refrigerio-escolar>
- (28) Instituto Nacional de Salud. Guías alimentarias para la población peruana [internet]. Lima: Ministerio de Salud; 2019 [citado el 28 de marzo de 2023]. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4832.pdf>
- (29) Gonzáles B. Certad V. análisis de la dieta consumida por niños y niñas en educación inicial durante la rutina diaria. Vivat Academia [internet] 2018 [citado el 28 de marzo de 2023]; 141(21): 1-38. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/5257/525756095001/html/>
- (30) EcuRed. Alimento energético [internet]. Cuba: Gobierno de Cuba; 2018 [citado

- el 28 de marzo de 2023]. Disponible en: [https://www.ecured.cu/Alimento\\_Energ%C3%A9tico](https://www.ecured.cu/Alimento_Energ%C3%A9tico)
- (31) Dueñas M. Iriando D. Castillo B. efecto de los compuestos fenólicos en el metabolismo de los carbohidratos. Rev. Esp. Nutr. Comunitaria [internet] 2018 [citado el 28 de marzo de 2023]; 24(1): 1-12. Disponible en: [https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC\\_2018\\_1\\_5\\_MD\\_del\\_Castillo\\_Compuestos\\_fenolicos\(1\).pdf](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2018_1_5_MD_del_Castillo_Compuestos_fenolicos(1).pdf)
- (32) Samaniego V. et al. carbohidratos, almidón, azúcar total, consumo de fibra y fuentes de alimentos en niños españoles de uno a <10 años: resultados del estudio EsNuPI. Nutrientes [internet] 2020 [citado el 28 de marzo de 2023]; 12(10): 1-24. Disponible en: <https://www.mdpi.com/2072-6643/12/10/3171>
- (33) Área de Nutrición. Sesiones educativas a los brigadieres de nutrición [internet]. Lima: Municipalidad de Miraflores [citado el 31 de marzo de 2023]. Disponible en: [https://www.miraflores.gob.pe/Gestorw3b/files/pdf/6514-5752-sec\\_sesion1.pdf](https://www.miraflores.gob.pe/Gestorw3b/files/pdf/6514-5752-sec_sesion1.pdf)
- (34) Luca F. Panaite S. Bertazo A. Visioli F. fuentes de proteína de origen animal y vegetal: una revisión de alcance de los resultados en la salud humana y el impacto ambiental. Nutrientes [internet] 2022 [citado el 31 de marzo de 2023]; 14(23): 5115. Disponible en: <https://www.mdpi.com/2072-6643/14/23/5115>
- (35) Luengo P. tratamiento dietético-nutricional de la fenilcetonuria. Nutrición Clínica en Medicina [internet] 2022 [citado el 31 de marzo de 2023]; 16(2): 94-104. Disponible en: <https://nutricionclinicaenmedicina.com/wp-content/uploads/2022/10/5111.pdf>
- (36) Echenique Y. Espinoza B. niveles de hemoglobina y su relación con la ingesta de proteínas de alto valor biológico y hierro en gestantes. Duazary [internet] 2020 [citado el 31 de marzo de 2023]; 17(3): 43-53. Disponible en: <https://revistas.unimagdalena.edu.co/index.php/duazary/article/view/3321/2648>
- (37) Fundación para la Diabetes Novo Nordisk. Grupos de alimentos [internet]. Madrid: Asociación Española de Fundaciones; 2020 [citado el 01 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.fundaciondiabetes.org/infantil/200/grupos->

[de-alimentos](#)

- (38) Facultad de Ciencias, Nutrición y Dietética. Guía de alimentación y salud [internet]. Madrid: Universidad Pública de Madrid; 2023 [citado el 01 de abril de 2023]. Disponible en: [https://www2.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/guia\\_nutricion/compo\\_vitaminas.htm](https://www2.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/guia_nutricion/compo_vitaminas.htm)
- (39) Giraldo G. Arbeláez M. Jaramillo Y. Henao R. Muñoz C. función de las vitaminas D, E y K en condiciones especiales: salud y enfermedad. Perspectivas en Nutrición Humana [internet] 2022 [citado el 01 de abril de 2023]; 24(1): 103-124. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/penh/v24n1/0124-4108-penh-24-01-103.pdf>
- (40) Latham M. nutrición humana en el mundo en desarrollo [internet]. Nueva York: Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación; 2002 [citado el 01 de abril de 2022]. Disponible en: <https://www.fao.org/3/w0073s/w0073s00.htm#Contents>
- (41) Santos S. Vinderola G. Santos L. Araujo E. biodisponibilidad de los minerales quelados y no quelados: una revisión sistemática. Rev. Chil. Nutr. [internet] 2018 [citado el 01 de abril de 2023]; 45(4): 381-392. Disponible en: <https://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v45n4/0717-7518-rchnut-45-04-381.pdf>
- (42) Vera A. García F. Lozano A. Morales S. Muñoz T. García F. identificación de potenciales biomarcadores de calcificación vascular en pacientes con diabetes mellitus tipo 2 mediante el uso de herramientas bioinformáticas de libre acceso. Rev. Osteoporos. Metab. Miner. [internet] 2018 [citado el 01 de abril de 2023]; 10(2): 71-81. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/romm/v10n2/1889-836X-romm-10-2-0071.pdf>
- (43) Ministerios de Salud Pública y bienestar social. Cuatro minerales que ayudan a estar fuertes y saludables [internet]. Paraguay: Gobierno Nacional de Paraguay; 2019 [citado el 01 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.mspbs.gov.py/portal/23665/cuatro-minerales-que-ayudan-a-estar-fuertes-y-saludables.html>
- (44) Bermejo L. Aparicio A. Loria K. López S. Ortega R. importancia de la nutrición en la defensa inmunitaria. Papel de la leche y sus componentes naturales.

- Nutrición Hospitalaria [internet] 2021 [citado el 02 de abril de 2023]; 38(2): 17-22. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v38nspe2/0212-1611-nh-38-spe2-17.pdf>
- (45) Ferreres G. Pueyo A. Alonso O. revisión y actualización de la importancia de los micronutrientes en la edad pediátrica, visión holística. Nutrición Hospitalaria [internet] 2022 [citado el 02 de abril de 2022]; 39(3): 21-25. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v39nspe3/0212-1611-nh-39-nspe3-21.pdf>
- (46) De Arco C. Pueneyan P. Vaca M. modelo de promoción de la salud en el lugar de trabajo: una propuesta. Av. Enferm. [internet] 2019 [citado el 02 de abril de 2023]; 37(2): 227-236. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/aven/v37n2/0121-4500-aven-37-02-227.pdf>
- (47) Álvarez P. Miguel V. Rojas V. aplicación de las teorías y modelos de enfermería a la atención en la cirugía cardiovascular. Invest. Medicoquir. [internet] 2019 [citado el 02 de abril de 2023]; 10(2). Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/invmed/cmq-2019/cmq192n.pdf>
- (48) Ipial C. Conocimientos y práctica sobre lonchera saludable en madres de niños de nivel inicial en la Escuela de Educación General Básica Abdón Calderón, Montúfar-Carchi, 2021 [tesis para título de magister en salud pública]. Ibarra-Ecuador: Universidad Técnica del Norte; 2021 [internet]. Disponible en: <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/11687/2/PG%20923%20TRABAJO%20GRADO.pdf>
- (49) Muñoz V. Zambrano J. Contenido de loncheras y conocimiento de las madres sobre su preparación en estudiantes del segundo año de educación básica de la Unidad Educativa Particular Bilingüe Liceo Panamericano, en el período lectivo 2019 – 2020 [tesis para título de licenciada en nutrición, dietética y estética]. Guayaquil-Ecuador: Universidad Católica de Santiago de Guayaquil; 2019 [internet]. Disponible en: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/13663/1/T-UCSG-PRE-MED-NUTRI-371.pdf>
- (50) Leites D. Díaz A. Alfonso D. composición de los alimentos incorporados en la merienda escolar de niños preescolares. Revista Cubana de Enfermería

- [internet] 2019 [citado el 02 de abril de 2023]; 35(3): 1-11. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubenf/cnf-2019/cnf193e.pdf>
- (51) Nuñez V. conocimientos y la preparación de loncheras saludables en madres de niños de 4 años de educación inicial de la Institución Educativa 079 “Virgen Morena De Guadalupe”, La Pradera, 2018-2019 [tesis para título de licenciada en enfermería]. Pimentel: Universidad Señor de Sipán; 2019 [internet]. Disponible en: <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/6539/Nu%C3%B1ez%20Vallejos%20Alondra%20Paola.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- (52) Collantes B. Mejía G. nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de niños de la Institución Educativa Privada Virgen del Rosario, Végueta. 2020 [tesis para título profesional de licenciada en enfermería]. Lima: Universidad César Vallejo; 2021 [internet]. Disponible en: [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/64614/Collantes\\_BWM-Mejia\\_GSL-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/64614/Collantes_BWM-Mejia_GSL-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- (53) Díaz S. nivel de conocimiento sobre lonchera saludable en madres y su relación con el estado nutricional de escolares-IEP N° 10432 Lajas, 2021 [tesis para el título profesional de licenciada en enfermería]. Chota: Universidad Nacional de Cajamarca; 2022 [internet]. Disponible en: <https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14074/4818/TESIS%20%20ELIS%20NOEMI%20DIAZ%20SILVA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- (54) Hernández S. Mendoza R. Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. México: Mc Graw Hill Education; 2018.
- (55) Salvador O. Marco C. Arquero A. evaluación de la investigación con encuestas en artículos publicados en revistas del área de Biblioteconomía y Documentación. Revista Española de Documentación Científica [internet] 2021 [citado el 02 de abril de 2023]; 44(2): 1-18. Disponible en: <https://redc.revistas.csic.es/index.php/redc/article/view/1322/2087>
- (56) Conde J, Contreras Y. Nivel de conocimiento sobre loncheras nutritivas en madres de niños preescolares de la institución educativa inicial Santa Rosita-Santa Anita, 2016 [tesis para optar el título de licenciada en enfermería]. Lima:

- universidad privada Arzobispo Loayza; 2017 [internet]. Disponible en: <http://repositorio.ual.edu.pe/handle/UAL/66>
- (57) Ayala G. nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de preescolares en una I.E.I. privada y una I.E.I. pública 2019 [tesis para título de licenciada en enfermería]. Huancayo: Universidad Peruana Los Andes; 2020 [internet]. Disponible en: <https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/1923/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- (58) Momblanc C. Mendoza P. el consentimiento informado y la autonomía del paciente en Cuba. Un binomio indispensable. Opinión Jurídica [internet] 2021 [citado el 02 de abril de 2023]; 20(42): 321-347. Disponible en: <https://revistas.udem.edu.co/index.php/opinion/article/view/3385/3258>
- (59) Briones M. percepción del paciente sobre la aplicación de principios bioéticos en los cuidados de los estudiantes de enfermería. Rev. Colomb. Enferm. [internet] 2020 [citado el 02 de abril de 2023]; 19(3): 1-10. Disponible en: <https://revistacolombianadeenfermeria.unbosque.edu.co/index.php/RCE/article/view/3341/2866>
- (60) Briceño K. Piña C. Pineda C. Pineda V. Giménez A. principios bioéticos aplicados por la enfermera en una unidad de emergencia del área privada. Salud, Arte y Cuidado [internet] 2018 [citado el 02 de abril de 2023]; 11(2): 107-112. Disponible en: <http://bdigital2.ula.ve:8080/xmlui/bitstream/handle/654321/3618/4%20PRINCIPIOS%20BIOETICOS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- (61) Peñaloza J. papel de la ética y la bioética en enfermería. Ciencia y Cuidado [internet] 2022 [citado el 02 de abril de 2023]; 19(1): 5-8. Disponible en: <https://revistas.ufps.edu.co/index.php/cienciaycuidado/article/view/3269/3637>
- (62) Facultad Regional Multidisciplinaria de Chontales. Ética y principios bioéticos que rigen a la enfermería [internet] Managua: Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua; 2018 [citado el 02 de abril de 2023]. Disponible en: <https://chontales.unan.edu.ni/index.php/etica-y-principios-bioeticos-que-rigen-a-la-enfermeria/>

# **ANEXOS**

**anexo A: Operacionalización de la variable**

VARIABLE	TIPO DE VARIABLE SEGÚN SU NATURALEZA Y ESCALA DE MEDICION	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	VALOR FINAL
Nivel de conocimiento de las madres sobre la preparación de loncheras nutritivas	Tipo de variable según su naturaleza: cualitativa  Escala de medición: nominal	La lonchera saludable es el alimento intermedio entre comidas principales como el desayuno y el almuerzo; por lo que debe cubrir hasta el 15% de las necesidades energéticas del menor, ya que experimenta un proceso de desgaste mental y físico que tiene durante la jornada escolar (25).	La lonchera saludable es el alimento intermedio entre comidas principales como el desayuno y el almuerzo; por lo que debe cubrir hasta el 15% de las necesidades energéticas de los menores que acuden a la Institución Educativa “sonrisas y colores”, ya que experimentan un proceso de desgaste mental y físico que tiene durante la jornada escolar; a través de los alimentos energéticos, constructores y reguladores; los cuales serán medidos por un cuestionario adecuadamente validado.	Grupo de alimentos energéticos	Consumo de carbohidratos	1,2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 17-20 puntos es nivel alto</li> <li>• 13-16 puntos es nivel medio</li> <li>• Menor de 13 puntos es nivel bajo</li> </ul>
					Consumo de grasas	3,4,5	
				Grupo de alimentos constructores	Consumo de proteínas	6,7,8,9	
					Grupo de alimentos reguladores	Consumo de vitaminas	
				Consumo de agua		13,14	
				Consumo de minerales		15,16, 17, 18,19, 20	

## **ANEXO B. Instrumento de recolección de datos**

### **CUESTIONARIO SOBRE CONOCIMIENTO DE LONCHERAS SALUDABLES**

Tenga nuestros sinceros saludos cordiales, soy estudiante de enfermería de la Universidad María Auxiliadora y solicito su colaboración en responder una encuesta que me permitirá conocer el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables. solamente les pedimos que respondan con la mayor sinceridad posible, no le requerirá de información personal, por lo que las respuestas son anónimas y voluntarias. Si Ud. Tuviera alguna duda puede preguntar al personal a cargo.

### **INSTRUCCIONES GENERALES**

Por favor lea cada pregunta con atención, escoja la opción que mayor se adapte a su respuesta, y luego marque con un X. Recuerde que esto no es un examen, pero es importante que respondas todas las preguntas y que marques claramente, así mismo no tienes que mostrar tus respuestas a nadie, porque aparte de nosotros nadie más verá tu cuestionario cuando lo termines. ¿Acepta participar en la investigación? De ser la respuesta "SI", se procederá a las siguientes preguntas generales sobre usted.

#### **DATOS GENERALES:**

- **EDAD DE LA MADRE** : .....
- **GRADO DE INSTRUCCIÓN** :
  - a) Primaria completa ( )
  - b) Primaria incompleta ( )
  - c) Secundaria completa ( )
  - d) Secundaria incompleta ( )
  - e) Técnico o superior ( )
- **LUGAR DE PROCEDENCIA** : .....
- **NUMERO DE HIJOS** : .....
- **OCUPACION ACTUAL** : .....

## CONOCIMIENTO DEL GRUPO DE ALIMENTOS ENERGETICOS

1. Los carbohidratos son nutrientes y nos dan:
  - a) Energía a nuestro organismo
  - b) Brinda proteínas
  - c) Por qué nos protege de las enfermedades
  - d) Proporciona nutrientes al organismo
  
2. Que alimentos son ricos en carbohidratos
  - a) Zanahoria, mandarina, pasas
  - b) Avena, arroz, trigo, maíz, cebada
  - c) Leche, huevo, pescado
  - d) Fresa, yogurt, queso
  
3. Alimentos que contienen más grasa.
  - a) Chirimoya, mango
  - b) Maní, pasas
  - c) Chocolate, caramelo

- d) Aceite, mantequilla
4. Las grasas dan a nuestro organismo:
- a) Energía y calor
  - b) Frio
  - c) Cansancio
  - d) Estrés
5. Cuantas veces su niño (a) tiene que llevar en la lonchera alimentos que dan energía.
- a) Una vez a la semana
  - b) Interdiario
  - c) Todos los días
  - d) No debe llevar

#### CONOCIMIENTO DEL GRUPO DE ALIMENTOS CONSTRUCTORES

6. La proteína es necesario para
- a) Proporcionar energía
  - b) Proporcionar vitaminas
  - c) Proporcionar minerales
  - d) Crecimiento y desarrollo
7. Los alimentos más ricos en proteínas son:

---

- a) Pescado y huevo
  - b) Mandarina y plátano
  - c) Pan y papa
  - d) Zapallo y pollo
8. Las proteínas (menestras, huevo y queso) son de origen:
- a) Animal y vegetal
  - b) Mineral
  - c) Vegetal
  - d) Animal
9. Cuantas veces a la semana su niño (a) tiene que llevar alimentos que contengan proteínas:
- a) Una vez
  - b) Dos veces a la semana
  - c) Todos los días
  - d) Interdiario

#### CONOCIMIENTO DEL GRUPO DE ALIMENTOS REGULADORES

10. Los alimentos que tienen vitamina A y tiene que ser considerado en lonchera es:
- a) Mango, espinaca y zanahoria
  - b) Galleta, chizito y frugos

- c) Gelatina, gaseosa y chifle
- d) Chicharon, frijoles y ajonjolí

11. La vitamina que fortalece los huesos, dientes y tejidos es la:

- a) Vitamina Q
- b) Vitamina H
- c) Vitamina C<sub>2</sub>
- d) Vitamina B1

12. La vitamina K es fundamental:

- a) Para la digestión
- b) Para el metabolismo de las células
- c) Para regenerar los huesos
- d) Necesarias para la coagulación normal de la sangre

13. La bebida que tiene que estar en la lonchera es:

- a) Frugos
- b) Gaseosas
- c) Refresco natural
- d) Café

14. Que alimentos tiene gran contenido de agua:

- a) Avena, trigo
- b) Pan, frugos
- c) Frutas, verduras
- d) Quinoa, gelatina

15. El refresco que ayuda en la absorción del hierro son:

- a) Refresco de naranja
- b) Leche
- c) Agua mineral
- d) Gelatina

16. Los alimentos que contienen calcio y tiene que estar presente en la lonchera:

- a) Manzana, yogurt
- b) Fresa, limón
- c) Papa, camote
- d) Leche, queso

17. Los alimentos que contengan hierro y tienen que estar en la lonchera son:

- a) Huevo frito y yogurt
- b) Pan con mermelada y frugos
- c) Pan con pollo y jugo de mango

d) Papa y queso

18. La fruta que aporta más potasio y tiene que estar presente en la lonchera es:

a) Durazno

b) Plátano

c) Manzana

d) Chirimoya

19. El mineral principal para la hemoglobina en la sangre es:

a) Potasio

b) Calcio

c) Zinc

d) Hierro

20. Qué ejemplo de lonchera tiene que llevar su niño (a) al colegio

a) Pan con tortilla de verdura + Refresco de naranja + Manzana.

b) Papitas fritas + Huevo frito + Galletas.

c) Leche + Pan con Huevo + Chocolate.

d) Gaseosa + Galleta + Chizito.

## **Anexo C: consentimiento informado**

### **CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN UN PROYECTO DE INVESTIGACIÓN EN ENFERMERÍA**

A usted se le está conminando a ser participe en este estudio de investigación en salud. Antes de elegir si participa o no, debe tener conocimiento y entendimiento de la información brindada a continuación:

**Título del proyecto:** nivel de conocimiento sobre las loncheras saludables en madres de familia de la Institución Educativa N° 115 "sonrisas y colores"-Chaclacayo, 2023

**Nombre de los investigadores principal:** Mariela Morales Paucar

**Propósito del estudio:** Determinar el nivel de conocimiento sobre las loncheras saludables en madres de familia de la Institución Educativa N° 115 "sonrisas y colores"-Chaclacayo, 2023

**Beneficios por participar:** Tiene la probabilidad de tener acceso a los resultados de la investigación por vía más adecuada (de manera individual o grupal) que le pueda servir de utilidad en su actividad profesional.

**Inconvenientes y riesgos:** el presente estudio no presenta inconvenientes o riesgos; solo se le pedirá responder un cuestionario.

**Costo por participar:** ninguno.

**Confidencialidad:** Los datos que usted brinde estará debidamente guardados, solo los investigadores tendrán acceso. Fuera de los datos confidenciales, usted no será identificado cuando los resultados sean publicados.

**Renuncia:** Usted es libre de retirarse del estudio en cualquier momento, sin que amerite sanción o pérdida de los beneficios a los que tiene derecho.

**Consultas posteriores:** Si usted tuviese cualquier tipo de duda durante el desarrollo de este estudio o acerca de la investigación, puede dirigirse a cualquiera de los investigadores en cuestión (teléfono móvil N° 998296023) o al correo electrónico: MoralesPaucarNurse@gmail.com]

**Contacto con el Comité de Ética:** Si usted tuviese preguntas sobre sus derechos como voluntario, o si piensa que sus derechos han sido vulnerados, puede dirigirse al [comiteetica@unmsm.edu.pe](mailto:comiteetica@unmsm.edu.pe) Presidente del Comité de Ética de la ..... ubicada en la ....., correo electrónico: .....

**Participación voluntaria:**

Su participación en este estudio es completamente voluntaria y puede retirarse en cualquier momento.

#### **DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO**

Declaro que he leído y comprendido, tuve tiempo y oportunidad de hacer preguntas, las cuales fueron respondidas satisfactoriamente, no he percibido coacción ni he sido influido indebidamente a participar o continuar participando en el estudio y que finalmente acepto participar voluntariamente en el estudio.

Nombres y apellidos del participante o apoderado	Firma o huella digital
Nº de DNI:	
Nº de teléfono: fijo o móvil o WhatsApp	
<del>Correo</del> electrónico	
Nombre y apellidos del investigador	Firma
Nº de Documento de Identidad	
Nº <del>teléfono</del> móvil	
Nombre y apellidos del responsable de encuestador	Firma
Nº de Documento de Identidad	
Nº <del>teléfono</del>	
Datos del testigo para los casos de participantes iletrados	Firma o huella digital
<del>Nombre y apellido:</del>	
DNI:	
<del>Teléfono:</del>	

\*Certifico que he recibido una copia del consentimiento informado.

.....  
Firma del participante