



UMA
Universidad
María Auxiliadora

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

**NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERAS
SALUDABLES EN MADRES DE NIÑOS PREESCOLARES
DE LA I.E. 20955-28 FRANCISCO BOLOGNESI
CERVANTES, HUAROCHIRÍ - 2024**

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

AUTORES:

Bach. CUTISACA PACHECO, JUDITH GUISELA

<https://orcid.org/0000-0002-2813-0662>

Bach. SANCHEZ MATOS, GUINA MIRELLA

<https://orcid.org/0000-0002-0315-5265>

ASESOR:

Mg. FAJARDO CANAVAL, MARÍA DEL PILAR

<https://orcid.org/0000-0001-9942-0491>

LIMA – PERÚ

2024

DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA Y ORIGINALIDAD

Yo, **Judith Guisela Cutisaca Pacheco**, con DNI 45511339 en mi condición de autor(a) de la tesis/ trabajo de investigación/ trabajo académico) presentada para optar el presentada para optar el TITULO PROFESIONAL de **LICENCIADO EN ENFERMERIA** de título "**Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en Madres de niños preescolares de la I.E. 20955-28 Francisco Bolognesi Cervantes, Huarochirí - 2024**", **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 **SIETE (7%)** 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, 06 de febrero 2025



JUDITH GUISELA CUTISACA PACHECO

DNI: 45511339



Mg. MARIA DEL PILAR FAJARDO CANAVAL

DNI :25697604

DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA Y ORIGINALIDAD

Yo, Gina Mirella Sanchez Matos, con DNI 76322809 en mi condición de autor(a) de la tesis/ trabajo de investigación/ trabajo académico) presentada para optar el presentada para optar el TITULO PROFESIONAL de **LICENCIADO EN ENFERMERIA** de título "Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en Madres de niños preescolares de la I.E. 20955-28 Francisco Bolognesi Cervantes, Huarochirí - 2024", **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 (**SIETE 7%**) 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.

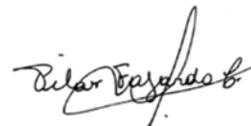
Conforme a lo indicado firmo el presente documento dando conformidad a lo expuesto.

Lima, 06 de febrero 2025



GINA MIRELLA SANCHEZ MATOS

DNI :76322809



Mg. MARIA DEL PILAR FAJARDO CANAVAL

DNI: 76322809

DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD – TURNITIN



7% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 15 palabras)

Fuentes principales

- 7%  Fuentes de Internet
- 0%  Publicaciones
- 5%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Dedicatoria

A nuestros padres y hermanos, cuyo noble corazón y espíritu inquebrantable nos han impulsado a seguir adelante. Gracias a su amor y apoyo incondicional, hemos alcanzado este final del camino, logrando nuestra carrera profesional en Enfermería.

De: Judith y Guina.

Agradecimiento

Agradecemos a la Universidad María Auxiliadora y a todos nuestros docentes por su valiosa enseñanza y apoyo durante nuestra formación. En especial, expresamos nuestra gratitud a la Mg. María del Pilar Fajardo, cuya destacada labor como investigadora nos ha guiado con dedicación y precisión en cada párrafo de este trabajo.

De: Judith y Guina.

Índice General

Dedicatoria	v
Agradecimiento	vi
Índice General	vii
Índice de Tablas	viii
Índice Figuras	ix
Índice de Anexos	x
Resumen	xi
Abstract	xii
I. INTRODUCCIÓN	13
II. MATERIALES Y MÉTODOS	25
2.1 Tipo y diseño de investigación	25
2.2 Población, muestra y muestreo (criterios de inclusión y exclusión)	25
2.3 Variables del estudio:	27
2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	27
2.5 Plan de recolección de datos	28
2.6 Método de análisis estadístico	29
2.7 Aspectos éticos	29
III. RESULTADOS	30
IV. DISCUSIÓN	36
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	41
ANEXOS	50

Índice de Tablas

Tabla 1. Información general de las madres de preescolares de la I.E. 20955-28 Francisco Bolognesi Cervantes, 2024.....	30
Tabla 2. Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables, en madres de preescolares - I.E.20955-28 Francisco Bolognesi Cervantes, 2024.....	32
Tabla 3. Nivel de conocimiento, según la dimensión grupo de alimentos energéticos, en madres de preescolares - I.E.20955-28 Francisco Bolognesi Cervantes, 2024.	33
Tabla 4. Nivel de conocimiento, según la dimensión grupo de alimentos constructores, en madres de preescolares - I.E.20955-28 Francisco Bolognesi Cervantes, 2024.....	34
Tabla 5. Nivel de conocimiento, según la dimensión grupo de alimentos reguladores, en madres de preescolares - I.E.20955-28 Francisco Bolognesi Cervantes, 2024.	35

Índice Figuras

Figura 1. Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables, en madres de preescolares - I.E.20955-28 Francisco Bolognesi Cervantes, 2024.....	32
Figura 2. Nivel de conocimiento, según la dimensión grupo de alimentos energéticos, en madres de preescolares - I.E.20955-28 Francisco Bolognesi Cervantes, 2024.....	33
Figura 3. Nivel de conocimiento, según la dimensión grupo de alimentos constructores, en madres de preescolares - I.E.20955-28 Francisco Bolognesi Cervantes, 2024.....	34
Figura 4. Nivel de conocimiento, según la dimensión grupo de alimentos reguladores, en madres de preescolares - I.E.20955-28 Francisco Bolognesi Cervantes, 2024.....	35

Índice de Anexos

Anexo B. Operacionalización de la variable	51
Anexo B. Instrumentos de recolección de datos	52
Anexo C. Consentimiento Informado.....	57
Anexo D. Solicitud de permiso para realización de la encuesta	59
Anexo E. Autorización para realización de la encuesta	60
Anexo F. Evidencia de ejecución de la encuesta	61

Resumen

Objetivo: Determinar el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de preescolares de la Institución Educativa N° 20955-28 Francisco Bolognesi Cervantes, Huarochirí- 2024. **Materiales y Métodos:** enfoque cuantitativo, un diseño no experimental, tipo descriptivo y de corte transversal. La población estuvo conformada por 112 madres de familia, una muestra representativa de 87 participantes. Se utilizó un cuestionario estructurado. **Resultados:** El nivel de conocimiento sobre la preparación de loncheras saludables reveló que el 37,9% (N=33) de las madres presentó un nivel bajo, el 34,5% (N=30) un nivel medio y el 27,6% (N=24) un nivel alto. Por dimensiones específicas, en el grupo de alimentos energéticos, el 40,2% (N=35) mostró un nivel bajo, el 35,6% (N=31) un nivel medio y el 24,1% (N=21) un nivel alto. Respecto al grupo de alimentos constructores, el 37,9% (N=33) tuvo un nivel bajo, el 34,5% (N=30) un nivel medio y el 27,6% (N=24) un nivel alto. En el grupo de alimentos reguladores, el 40,2% (N=35) presentó un nivel bajo, el 31,0% (N=27) un nivel medio y el 28,7% (N=25) un nivel alto. **Conclusiones:** Los resultados la mayoría de las madres presentaron un nivel de conocimiento bajo, especialmente en las dimensiones relacionadas con los alimentos energéticos y reguladores.

Palabras clave: Alimentos Saludables, Conducta Alimentaria, Conocimientos, Actitudes y Práctica en Salud, Educación en Salud, Promoción de la Salud en las Escuelas (DeCS/MeSH).

Abstract

Objective: To determine the level of knowledge about healthy lunch boxes in mothers of preschoolers of the Educational Institution N° 20955-28 Francisco Bolognesi Cervantes, Huarochirí- 2024. **Materials and Methods:** quantitative approach, non-experimental, descriptive and cross-sectional design. The population consisted of 112 mothers, a representative sample of 87 participants. A structured questionnaire was used. **Results:** The level of knowledge about the preparation of healthy lunch boxes revealed that 37.9% (N=33) of the mothers presented a low level, 34.5% (N=30) a medium level and 27.6% (N=24) a high level. By specific dimensions, in the energy food group, 40.2% (N=35) showed a low level, 35.6% (N=31) a medium level and 24.1% (N=21) a high level. Regarding the group of building foods, 37.9% (N=33) had a low level, 34.5% (N=30) a medium level and 27.6% (N=24) a high level. In the regulator food group, 40.2% (N=35) presented a low level, 31.0% (N=27) a medium level and 28.7% (N=25) a high level. **Conclusions:** The results most of the mothers presented a low level of knowledge, especially in the dimensions related to energy and regulatory foods.

Key words: Healthy Food, Eating Behavior, Health Knowledge, Attitudes and Practice, Health Education, Health Promotion in Schools (DeCS/MeSH).

I. INTRODUCCIÓN

A nivel global, la baja nutrición en niños menores preescolares ha generado graves problemas en su desarrollo, transformándose en un desafío significativo para la salud pública. En 2023, la Organización Mundial de la Salud (OMS) estimó que alrededor del 42% de los niños en este grupo de edad padecen anemia, una afección que también afecta al 40% de las mujeres gestantes, lo que a su vez predispone a los recién nacidos a enfrentar esta condición desde los primeros momentos de sus vidas (1). El Banco Mundial, en un informe publicado el año 2023, reveló que en países euroasiáticos, como la Federación Rusa, más del 23% de la población preescolar ha padecido anemia ferropénica en la última década; esta preocupante realidad también se observa en diversas regiones del mundo, incluido Perú, donde la desnutrición y los malos hábitos alimenticios en la infancia continúan siendo un problema de salud pública. En este sentido, el nivel de conocimiento sobre la preparación de loncheras saludables se vuelve esencial para prevenir la anemia y fomentar el desarrollo integral de los niños (2). Un estudio realizado en Asia, en el año 2022 encontró que la falta de conocimiento sobre cómo preparar loncheras saludables afecta al 50% de los niños en edad preescolar, quienes padecen anemia por deficiencia de hierro. Este conocimiento ayuda a prevenir problemas de salud en la edad escolar (3). En África, la situación es alarmante, ya que en 2021 se estimó que el 60% de los niños padecían anemia ferropénica o algún tipo de malnutrición, principalmente por el limitado conocimiento de las madres sobre la preparación de loncheras saludables; y solo un 30% de las madres en estas regiones tiene un conocimiento adecuado sobre la nutrición infantil, lo que contribuye a que la mitad de estos niños estén en riesgo vital por enfermedades derivadas de la malnutrición (4). En países como España, Grecia y Malta en 2021, los niveles de conocimiento sobre loncheras saludables han mostrado deficiencias, contribuyendo a niveles históricos de exceso de peso en los menores; 40.6% de los escolares tiene un índice de masa corporal (IMC) superior a la media, lo que se considera inadecuado. Esta situación refleja que solo un 35% de las madres tienen un conocimiento suficiente sobre cómo preparar loncheras balanceadas, elevando el sobrepeso y la obesidad infantil en estos países (5).

En Latinoamérica, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) estimó que en 2020, la obesidad y el sobrepeso infantil se convirtieron en un problema crítico, afectando a 1 de cada 20 niños menores de cinco años. México se destaca entre los países con mayor prevalencia, lo que ha llevado al gobierno y a diversas organizaciones a intensificar sus esfuerzos para revertir esta tendencia. Este escenario evidencia que la falta del conocimiento sobre la preparación de loncheras saludables para mejorar la educación nutricional (6). En 2022, la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) informó cifras preocupantes de malnutrición infantil en menores de 5 años en la región. En Guatemala, el 46% de los niños en este grupo de edad enfrentan problemas nutricionales, mientras que en Honduras y Haití la cifra alcanza el 42%, y en Ecuador y Nicaragua bordea el 31%. Sin embargo, Chile presenta el menor índice, con solo un 5% de su población menor de cinco años afectada. Esta situación refleja una preocupante falta de conocimiento sobre la preparación de loncheras saludables entre las madres en muchos países Latinoamericanos (7). En Ecuador, en el año 2020, se evidenció una preocupante situación nutricional entre los niños preescolares, con un bajo consumo de frutas y vegetales. Según los resultados, el 56% de los niños no consume frutas regularmente, y solo un 4% las ingiere tres veces al día. Similarmente, un 43% de los niños consume vegetales solo una vez al día, mientras que apenas un 3% lo hace tres veces diarias. Esta situación refleja un déficit en el conocimiento sobre la preparación de loncheras saludables entre las madres (8). Otro estudio realizado en Ecuador, durante este año 2024, se constató que ninguno de los participantes lleva alimentos saludables en sus loncheras, mientras que el 40% a veces incluye alimentos saludables y el 60% lo hace de manera consistente. Además, se encontró que el 10% de la población no consume frutas durante los recreos, el 30% las consume ocasionalmente, y el 60% las incluye siempre en su alimentación durante los recreos; lo cual indica una falta de conocimientos sobre la inclusión de alimentos saludables en las loncheras (9). En Colombia, en 2022, se observó una preocupante falta de conocimiento sobre prácticas alimenticias saludables entre las madres de preescolares, particularmente en la preparación de loncheras. Un estudio reveló que el 43% de las madres no

utiliza azúcar para endulzar las bebidas de sus hijos, mientras que un 33% lo hace de manera habitual. Sin embargo, solo un 24% recurre a opciones más saludables, como la miel o la panela, como sustitutos del azúcar (10).

A nivel nacional, el Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN), en 2023, informó que el 20% de los escolares de nivel inicial presentan sobrepeso y un 11% sufren de obesidad. Además, reveló que en el 95% de los quioscos escolares del país se venden principalmente alimentos no saludables, mientras que solo el 9% de los quioscos ofrece opciones saludables (11). El Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) reportó que, hasta el año 2022, la desnutrición crónica afectaba al 11,5% de los niños menores de cinco años en Perú, siendo más prevalente en áreas rurales (24,4%) en comparación con las urbanas (6,8%). Departamentos como Huancavelica (27,1%), Loreto (23,6%) y Cajamarca (20,9%) registraron los mayores porcentajes de desnutrición crónica. Estos datos indican la necesidad urgente de mejorar el conocimiento sobre la preparación de loncheras saludables entre las madres de preescolares, particularmente en las zonas rurales (12). En Chachapoyas, Amazonas, en el año 2020, una investigación evidenció un preocupante déficit de conocimiento entre las madres de preescolares sobre la preparación de loncheras saludables. Con solo un 9,8% de las madres alcanzando un conocimiento alto y un 51,6% ubicándose en un nivel medio, el 39% restante presentó un conocimiento bajo, lo que resalta la falta de entendimiento adecuado. Esta falta de conocimiento adecuado contribuye al riesgo de malnutrición infantil (13). En Huancayo, en el año 2020, una investigación observó un preocupante nivel de conocimiento sobre loncheras saludables entre las madres de familia. Un 37.5% de las madres presenta un nivel bajo de conocimiento, mientras que el 47.5% tiene un conocimiento regular. Solo un 15% de las madres demostró un nivel alto de conocimiento sobre la preparación de loncheras saludables. Esta distribución refleja una necesidad urgente de mejorar los conocimientos necesarios para preparar loncheras que contribuyan al desarrollo y bienestar de sus hijos (14). En Lima, durante 2021, un estudio evidenció un nivel de conocimiento bajo y preocupante en las madres de preescolares sobre la preparación de loncheras nutritivas. Los resultados mostraron que el 60% de las madres presentaba un conocimiento bajo,

mientras que solo un 28,6% tenía un conocimiento alto. Además, el 55,7% de las madres mostró un conocimiento medio sobre la importancia de las loncheras nutritivas. Esta situación refleja la necesidad de mejorar la educación nutricional para asegurar loncheras más saludables para los niños (15).

De los artículos revisados, a nivel mundial, se ha identificado que la malnutrición en niños menores de cinco años está estrechamente relacionada con la falta de conocimiento sobre la preparación de loncheras saludables, afectando gravemente su desarrollo. En Latinoamérica, la deficiencia en la educación nutricional de las madres ha contribuido a un aumento en las tasas de sobrepeso y obesidad infantil, lo que resalta la necesidad de mejorar el conocimiento sobre la alimentación saludable. En Perú, a nivel nacional, esta falta de conocimiento es particularmente preocupante, especialmente en áreas rurales, donde se registran altas tasas de desnutrición crónica y anemia en los niños, lo que subraya la urgencia de implementar programas educativos enfocados en la nutrición infantil.

Por otro lado, el conocimiento se refiere a la acción y el efecto de conocer, que implica el entendimiento, la inteligencia y el uso de la razón natural para adquirir nociones, saberes o noticias elementales sobre algo. Es la condición de alerta en la que una persona percibe su entorno. En términos más amplios, el conocimiento es el proceso que ocurre cuando un sujeto, utilizando sus facultades intelectuales, aprende y comprende un objeto de conocimiento (16).

Existen varios tipos de conocimiento que se distinguen por sus fuentes y características. El conocimiento empírico, se basa en la experiencia diaria y el sentido común; es inexacto y poco preciso, reflejando la vida cotidiana. El conocimiento científico, se obtiene mediante un método riguroso y preciso, que le otorga validez, objetividad, sistematización y verificabilidad. Este tipo de conocimiento es fundamental en las teorías y sistemas conceptuales de diversas disciplinas. Por último, el conocimiento intuitivo es la comprensión inmediata y directa de un hecho o verdad, sin necesidad de referencia o experiencia previa (17).

El conocimiento es el proceso mediante el cual una persona, utilizando su inteligencia y razón natural, adquiere entendimiento y comprensión sobre algo. Es

la capacidad de ser consciente del entorno que nos rodea y de aprender sobre él. Cuando una persona conoce, está en un estado de vigilia, utilizando sus facultades intelectuales para comprender y aprender sobre el mundo que la rodea (18).

El nivel de conocimiento sobre loncheras saludables, se refiere al grado de comprensión y familiaridad que poseen las madres de preescolares respecto a la importancia y los componentes esenciales de una lonchera adecuada para sus hijos. Este conocimiento permite preparar loncheras que, además de satisfacer el hambre, contribuyen a la salud y al rendimiento académico óptimo de sus hijos (19).

Se considera dentro del conocimiento de lonchera saludable la dimensión alimentos energéticos, que se refiere a aquellos alimentos cuya función principal es proporcionar energía al organismo, indispensable para que los seres vivos, incluido el ser humano, puedan subsistir y realizar sus actividades diarias. Estos alimentos incluyen carbohidratos, azúcares y grasas, que son esenciales para mantener el nivel de energía necesario. Ejemplos de alimentos energéticos son las harinas (como pan, galletas, queques, y budines), mantequilla, y dulces caseros como mazamoras de frutas y cereales (20)

Los carbohidratos son la principal fuente de energía recomendada para el organismo, ya que se degradan rápidamente y pueden usarse de inmediato. Se clasifican en dos grupos: los azúcares, de estructura simple, y los almidones de estructura más completa (21). Las grasas son la reserva principal de energía del organismo, empleando vías metabólicas alternativas, y aportan 9 Kcal por gramo. Pueden ser de origen animal, como manteca de cerdo, mantequilla, quesos, tocino y cebo de res, o vegetal, como aceites de maní, soya, girasol, oliva, palma, maíz y canola (22).

Otra dimensión, tenemos a los alimentos constructores, que se refiere a aquellos alimentos cuya función principal es construir y reparar células y tejidos del cuerpo, así como integrarse en los sistemas enzimáticos y hormonales. Estos alimentos son esenciales para el crecimiento, desarrollo, embarazo, lactancia y reparación de tejidos tras heridas o quemaduras. Están compuestos principalmente por proteínas, fundamentales para estructuras corporales como músculos, vísceras y cerebro,

indispensables en el desarrollo infantil. Ejemplos incluyen pescado, lácteos (yogurt y queso), huevos y alimentos vegetales como habas, soya y semillas oleaginosas (pecanas y maní) (23).

Las proteínas son componentes fundamentales que conforman la estructura de los tejidos del cuerpo, permitiendo su mantenimiento, reparación y crecimiento. Los músculos, los órganos y el sistema inmunitario están compuestos principalmente de proteínas (24). Se clasifican en dos tipos: proteínas completas, que aportan todos los aminoácidos esenciales necesarios para la vida y el crecimiento, presentes en alimentos de origen animal como leche, pescado, carne y huevo; y proteínas incompletas, que carecen de uno o más aminoácidos esenciales, encontrándose en alimentos de origen vegetal como cereales, legumbres y frutos secos (25).

Como tercera dimensión, tenemos a los alimentos reguladores se refiere a aquellos alimentos cuya función principal es actuar como catalizadores en el metabolismo de las proteínas, grasas y carbohidratos. Estos alimentos son esenciales para mantener el equilibrio y funcionamiento adecuado del organismo, pues los nutrientes clave en los alimentos reguladores son las vitaminas, minerales y fibra, que se encuentran principalmente en frutas y verduras. Estos nutrientes son fundamentales para el correcto desarrollo y mantenimiento de las funciones corporales, apoyando procesos como la digestión, la inmunidad y la reparación celular (26).

Dentro de los alimentos reguladores, las vitaminas son requeridos en pequeñas cantidades para el metabolismo, crecimiento y mantenimiento del cuerpo. Al contener carbono y derivar de materia viva, actúan como reguladores metabólicos y coenzimas, facilitando funciones bioquímicas en el organismo, y son indispensables para el metabolismo celular y el crecimiento; se encuentran principalmente en frutas y verduras (27). El agua, obtenida de bebidas y alimentos, es vital para la hidratación adecuada del cuerpo, favoreciendo el rendimiento físico, cognitivo y la regulación de la temperatura. Consumir suficiente agua es clave para el correcto funcionamiento del organismo (28). En las loncheras preescolares, se recomienda incluir bebidas como agua hervida o refrescos de frutas naturales, como

limonada, naranjada, maracuyá, piña o manzana; y evitar el envío de café, gaseosas o jugos artificiales, ya que no aportan nutrientes beneficiosos para los preescolares (29).

Además, los minerales son sustancias inorgánicas que desempeñan funciones vitales en el organismo, integrados en la estructura de numerosos tejidos, los minerales son esenciales para la formación de huesos, dientes y sangre. Desempeñan un papel crucial en el crecimiento y la salud, representando cerca del 4% del peso corporal total. Estos nutrientes son indispensables para el correcto funcionamiento del organismo, apoyando procesos como la construcción y reparación de tejidos, el equilibrio de fluidos y la transmisión de señales nerviosas (30).

El concepto de lonchera saludable, se refiere a un refrigerio complementario a la dieta diaria de niños en edad preescolar, pensado para aportar nutrientes esenciales sin sustituir el desayuno, almuerzo o cena. Es vital que la lonchera ofrezca alimentos variados para mantener el interés del niño y prevenir su rechazo, asegurando así una nutrición balanceada y adecuada para su desarrollo (31).

La importancia de la lonchera saludable juega un papel esencial de proporcionar al organismo del niño en edad preescolar los nutrientes necesarios durante la jornada de estudio, mejorando su atención y concentración, fundamentales en esta etapa de constante aprendizaje y juego. Además, una lonchera saludable ayuda a formar buenos hábitos alimenticios desde una edad temprana y promueve la conciencia sobre la importancia de una dieta equilibrada, sentando las bases para una vida saludable en el futuro (32).

El contenido de una lonchera saludable es un complemento alimenticio que no sustituye las comidas principales como el desayuno, almuerzo o cena, y debe estar diseñada para proporcionar una cantidad de calorías adecuada según la edad, estatura y nivel de actividad física del niño. Además, una lonchera saludable debe ser tanto nutritiva como balanceada, asegurando que el niño reciba los nutrientes necesarios para su desarrollo y bienestar durante el día (33).

Entre las estrategias para la preparación de loncheras saludables, la Discolonchera es una herramienta educativa que enseña a seleccionar alimentos nutritivos y adecuados para las loncheras escolares; promoviendo el consumo equilibrado de vitaminas, minerales, calorías, proteínas y alimentos de origen animal, esenciales para el crecimiento, la energía y el bienestar de los niños. Para ello, el Ministerio de Salud (MINSa), a través del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN), desarrolló este material, ofreciendo opciones adaptadas a las necesidades nutricionales de las regiones de costa, sierra y selva (34).

Los **tipos de alimentación** para loncheras saludables varían según las regiones del Perú, adaptándose a los alimentos locales y sus valores nutricionales. En la **sierra**, las opciones incluyen torrijas de sangrecita con verduras acompañadas de papa sancochada, melocotón y agua de manzana, o chuño con huevo arrebozado, manzana y agua de membrillo. En la **selva**, destacan alternativas como yuca sancochada con pescado frito, mandarina y refresco de camu camu, o hígado de pollo con plátano sancochado, mandarina y refresco de cocona o aguajina. En la **costa**, se sugiere un choclo con queso, chicha morada y pera, o pan con pollo y verduras sin cremas, acompañado de refresco de cebada o limonada. Estas combinaciones garantizan una alimentación balanceada y accesible para los escolares (35).

Asimismo, el profesional de enfermería juega un papel clave en la nutrición de los niños en los centros educativos, actuando como educador para los padres de niños en etapa preescolar. En su trabajo dentro del programa del niño sano, la enfermera se enfoca en temas importantes como la alimentación, el descanso, la higiene y el ejercicio físico. Además, se esfuerza por crear un ambiente de confianza, donde los niños y sus padres se sientan cómodos para acudir a la consulta de enfermería (36).

El estudio se sustenta en la Teoría de Promoción de la Salud de Nola Pender, que destaca cómo las personas interactúan con su entorno para alcanzar una situación óptima de bienestar. Este modelo teórico, resalta las características individuales, experticias, conocimientos, creencias y factores contextuales en el desarrollo de conducta saludables. En el contexto de este estudio, la teoría de Pender es

relevante porque aborda cómo el conocimiento y las creencias de las madres sobre la preparación de loncheras saludables pueden influir en sus prácticas alimenticias, motivándolas a adoptar conductas que promuevan la salud y el bienestar de sus hijos. A través de la educación y la modificación de actitudes, es posible mejorar las prácticas nutricionales y, por ende, contribuir al desarrollo integral de los preescolares(37).

Arévalo (38). realizó un estudio en Ecuador, en el año 2022 con el objetivo de "indagar sobre la influencia de una alimentación sana a través de la lonchera saludable en el desarrollo académico de los niños de 4 a 5 años" Este estudio se desarrolló bajo una metodología cuantitativa, con la participación de 23 madres. Para la recolección de datos se utilizó la observación y un cuestionario validados. Los resultados mostraron que el 50% de las loncheras de los infantes contenían alimentos no saludables, como papas fritas y jugos artificiales, mientras que el otro 50% incluía opciones más nutritivas como frutas y jugos naturales. Dentro de las dimensiones evaluadas, el conocimiento sobre la selección adecuada de alimentos mostró un porcentaje elevado, destacándose con un 80%. En conclusión, el estudio determinó que la falta de conocimiento sobre la importancia de una alimentación nutritiva es predominante entre los padres, lo que afecta el desarrollo académico de los niños.

Ipiál (39). realizó un estudio en Argentina, en el año 2021 con el objetivo de "determinar el nivel de conocimiento y práctica sobre loncheras saludables en madres de niños de nivel inicial en la Escuela de Educación General Básica Abdón Calderón." El estudio siguió una metodología cuantitativa, de corte transversal y correlacional. Participaron 63 madres, y se utilizó como instrumento una encuesta previamente validada. Los resultados mostraron que el 49,21% de las madres tenía un nivel alto de conocimiento sobre la preparación de loncheras saludables, mientras que el 38,10% tenía un conocimiento medio. En conclusión, el estudio determinó que el nivel predominante de conocimiento entre las madres es alto, lo que influye positivamente en la preparación de loncheras saludables.

Tingo (40), en Ecuador, en el 2024, realizó un estudio con el objetivo de “analizar la relación entre conocimiento de hábitos alimenticios y la lonchera saludable en los niños preescolares”. La investigación se enmarcó dentro de un enfoque cualitativo con un diseño no experimental, empleando la observación directa como técnica de recolección de datos, y utilizando fichas de observación como instrumento. La población estudiada consistió en 26 estudiantes de nivel inicial. Los resultados principales revelaron que, aunque un 50% de las loncheras incluía frutas y verduras, el 100% carecía de bebidas saludables, siendo el agua la opción menos frecuente. Además, se observó que un 70% de las loncheras contenían alimentos procesados, como galletas y jugos artificiales, y que solo un 20% de las madres demostraban un conocimiento adecuado sobre la preparación de loncheras nutritivas. En conclusión, las madres de los preescolares, demostraron un conocimiento adecuado en la preparación de loncheras.

Díaz (41), en Cajamarca, en el 2022, realizó un estudio con el objetivo de "determinar el nivel de conocimiento de las madres sobre lonchera saludable y el estado nutricional de escolares". Se utilizó un enfoque cuantitativo, no experimental y de corte transversal. La muestra fueron 67 madres. Se utilizó un cuestionario y una ficha de registro de medidas antropométricas como instrumentos. Las estadísticas indican que el 33,3% posee un conocimiento elevado sobre loncheras saludables, el 58% tiene un conocimiento medio, y el 8,7% muestra un conocimiento bajo. Se observó que el 55% de las madres de niños con estado nutricional normal tienen un conocimiento medio. El 73,3% de las madres de niños con delgadez presenta un conocimiento medio. En conclusión, se encontró una relación significativa entre el nivel de conocimiento y la preparación de loncheras saludables.

Collantes y colaboradores (42), en Lima, en el año 2021, realizaron una investigación con el objetivo de "determinar el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de niños de una Institución Educativa". El estudio fue no experimental y transversal, contó con la participación de 93 madres. El instrumento fue un cuestionario. Los resultados mostraron que el 94,6% tiene un conocimiento moderado, mientras que solo el 5,4% presenta un conocimiento alto. En generalidades, el 80,6% tiene un conocimiento moderado y el 19,4% un elevado

conocimiento. Respecto a la composición de las loncheras, el 59,1% tiene un conocimiento moderado y el 40,9% un conocimiento elevado. En almacenamiento, el 75,3% de las madres tiene un conocimiento medio, y solo el 2,2% un conocimiento alto. En conclusión, el nivel de conocimiento es medio.

Yupanqui (43). en Lima, en 2021, con el objetivo de "determinar el nivel de conocimiento sobre la preparación de loncheras nutritivas en madres de preescolares de una institución educativa". Se usó una metodología cuantitativa, de nivel descriptivo y tipo básico, con un diseño no experimental, donde participaron 70 madres. Para la recolección de datos, se empleó un cuestionario validado. Los resultados revelaron que el 60% de las madres tenía un conocimiento bajo sobre la preparación de loncheras nutritivas, mientras que solo el 28,6% mostró un conocimiento alto. En cuanto a las dimensiones, el conocimiento sobre la importancia de las loncheras nutritivas alcanzó un 55,7% en nivel medio. En conclusión, el nivel de conocimiento predominante entre las madres sobre la preparación de loncheras nutritivas es bajo.

Cusi (44). realizó un estudio en Lima en el año 2023 con el objetivo de "determinar el nivel de conocimiento sobre la elaboración de loncheras saludables en madres de niños preescolares de la Institución Educativa Gloriosa Legión Cáceres." La metodología utilizada fue de tipo descriptiva y transversal, con una estrategia cuantitativa. El estudio incluyó la participación de 78 madres, y se empleó un cuestionario de 26 preguntas cerradas como instrumento de recolección de datos. Los resultados mostraron que el 88,5% de las madres conocían sobre la elaboración de loncheras saludables, mientras que el 11,5% no tenía dicho conocimiento. En cuanto a las dimensiones, el conocimiento sobre los alimentos constructores fue el más elevado, con un 91% de madres que lo dominaban. En conclusión, el nivel de conocimiento es alto.

Este estudio es de gran importancia porque busca conocer el nivel de conocimiento sobre la preparación de loncheras saludables entre las madres de preescolares. Dado que una alimentación adecuada en la etapa preescolar es crucial para el desarrollo físico y cognitivo de los niños, identificar el grado de conocimiento de las

madres permitirá implementar programas educativos y estrategias de intervención para mejorar la calidad de las loncheras que se preparan. Además, este estudio tiene como finalidad contribuir al campo de la salud infantil, abordando cómo una mayor educación nutricional en las madres puede prevenir problemas como la desnutrición, la obesidad y otras afecciones relacionadas con la alimentación en los niños pequeños.

La justificación teórica de este estudio se fundamenta en la teoría de Promoción de la Salud de Nola Pender, la cual se centra en cómo las personas interactúan con su entorno para alcanzar un estado óptimo de salud. El comportamiento de salud es influenciado por una combinación de factores personales, experiencias previas, conocimientos y creencias que determinan la adopción de prácticas saludables.

Este estudio tiene un alto valor práctico porque los resultados permitirán desarrollar e implementar programas educativos dirigidos a las madres de preescolares, con el objetivo de mejorar su conocimiento sobre la preparación de loncheras saludables. Al aumentar el nivel de conocimiento, se espera que las madres adopten mejores prácticas alimenticias, lo que contribuirá directamente al bienestar y al desarrollo físico y cognitivo de los niños en la etapa preescolar.

El valor social de este estudio radica en su capacidad para generar un impacto positivo en la salud de la comunidad, particularmente en las familias con niños en edad preescolar. Al mejorar el conocimiento sobre loncheras saludables entre las madres, se puede contribuir a la reducción de la malnutrición, la obesidad y otras afecciones relacionadas con una alimentación inadecuada en los niños.

En cuanto al valor metodológico, el presente trabajo de investigación utilizará las orientaciones teórico-metodológicas y el método científico necesarios para culminar dicho trabajo con éxito; asegurando que el estudio se realice de manera rigurosa y sistemática, permitiendo obtener resultados válidos y fiables.

En este sentido, el objetivo de este estudio fue, determinar el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de preescolares de la Institución Educativa N° 20955-28 Francisco Bolognesi Cervantes, Huarochirí- 2024.

II. MATERIALES Y MÉTODOS

2.1 Tipo y diseño de investigación

El estudio tuvo un enfoque cuantitativo, enfocándose en la recolección y análisis de datos numéricos para estudiar la variable. El diseño es no experimental, ya que las variables de estudio no fueron manipuladas, sino observadas en su entorno natural. El tipo de estudio es descriptivo, porque se enfocó en detallar las características del fenómeno analizado. Es de corte transversal, ya que los datos se recogieron en un único momento en el tiempo, proporcionando una visión puntual y específica de la situación en estudio en ese momento (45).

2.2 Población, muestra y muestreo (criterios de inclusión y exclusión)

Población

La población estuvo conformada por las madres de preescolares de la Institución Educativa N° 20955-28 Francisco Bolognesi Cervantes, ubicado en la provincia de Huarochirí en Lima. Según la información de la directora de la institución, el total de madres con niños matriculados es de 112 madres de familia. Asimismo, se consideraron algunos criterios de inclusión y de exclusión de los participantes, según se detalla:

Criterios de inclusión:

- Madres de niños de 3 a 5 años matriculados en la I.E. N° 20955-28 Francisco Bolognesi Cervantes.
- Madres disponibles para responder el cuestionario del estudio.
- Madres con capacidad de comprensión del cuestionario.
- Madres cuyos hijos se encuentren en la etapa preescolar (3 a 5 años de edad).
- Madres que hayan firmado el consentimiento informado.

Criterios de exclusión:

- Madres cuyos hijos no estén matriculados en la I.E. N° 20955-28 Francisco Bolognesi Cervantes.

- Madres no disponibles para responder el cuestionario del estudio.
- Madres que presenten dificultades para comprender el cuestionario.
- Madres cuyos hijos no pertenezcan al rango de edad preescolar (fuera de los 3 a 5 años de edad).
- Madres que no hayan firmado el consentimiento informado.

Para determinar el tamaño de la muestra se utilizó la siguiente fórmula para la población.

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

Donde:

n=muestra

N= población (112)

P= probabilidad a favor (50%)

q= probabilidad en contra (50%)

Z= nivel de confianza (1.96)

E=0.05 margen de error (5%)

Por consiguiente:

$$n = \frac{(1.96)^2 112 (0.5) (0.5)}{(0.05)^2 (112 - 1) + (1.96)^2 (0.5)(0.5)} = 86.89$$

$$n = 87$$

Muestra:

La muestra para el estudio quedó representada por 87 madres de preescolares de la Institución Educativa N° 20955-28 Francisco Bolognesi Cervantes de Huarochirí.

Muestreo:

El muestreo en este estudio fue probabilístico, utilizando la técnica de muestreo aleatorio simple. El muestreo probabilístico es un método que asegura la representatividad estadística al asignar una probabilidad conocida de selección a cada individuo de la población (46).

2.3 Variables del estudio:

Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables

Definición conceptual

Se refiere al grado de comprensión y familiaridad que poseen las madres de preescolares respecto a la importancia y los componentes esenciales de una lonchera adecuada para sus hijos. Este conocimiento permite preparar loncheras que, además de satisfacer el hambre, contribuyen a la salud y al rendimiento académico óptimo de sus hijos (19).

Definición operacional

Capacidad de las madres de preescolares para identificar alimentos nutritivos, determinar porciones adecuadas, y conocer la frecuencia de inclusión de grupos alimenticios en la lonchera. Este conocimiento fue medido a través de un cuestionario de 20 ítems, que evalúa el conocimiento de los alimentos en sus 3 dimensiones: alimentos energéticos, constructores y reguladores.

2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnica de recolección de datos:

La técnica de estudio fue la aplicación de encuestas. Esta técnica permitió recolectar datos cuantitativos de manera sistemática y estandarizada. Las encuestas consistirán en un cuestionario estructurado donde los participantes responderán de manera presencial.

Instrumento de recolección de datos:

El instrumento para medir el nivel de conocimientos sobre loncheras saludables, fue un cuestionario modificado por la investigadora Delgado, Noemí (13), en su estudio titulado: "Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de niños preescolares, Institución Educativa Inicial N°053 Señor de los Milagros" en Chachapoyas. Este cuestionario consta de 25 ítems, distribuidos en 3 dimensiones: conocimiento sobre alimentos energéticos (ítems 1-6), alimentos constructores (ítems 7-12) y alimentos reguladores (ítems 13-25). Las respuestas son de tipo

cerrado, donde se asigna un valor de 2 puntos si la respuesta es correcta y 1 punto si es incorrecta. Los niveles de conocimiento se clasifican de la siguiente manera: conocimiento alto (43 a 50 puntos), conocimiento medio (34 a 42 puntos) y conocimiento bajo (25 a 33 puntos).

Validez y confiabilidad del instrumento de recolección de datos:

Delgado, Noemí (13), llevó a cabo el proceso de validación del instrumento mediante juicio de expertos, obteniendo un nivel de significancia de $3.12E-14$. La confiabilidad del instrumento fue evaluada a través de una prueba piloto con 14 participantes, en la cual se obtuvo un coeficiente KR-20 de 0.836. Estos resultados demuestran que el instrumento es válido y confiable para el estudio.

2.5 Plan de recolección de datos

2.5.1 Autorización y coordinaciones previas para la recolección de datos

La aplicación de las encuestas se comenzó solicitando permiso a las autoridades pertinentes de la Universidad María Auxiliadora, asegurando la aprobación ética y logística necesaria para llevar a cabo la investigación de manera adecuada y respetuosa. Se gestionó la autorización y colaboración de la Directora de la Institución Educativa para llevar a cabo el proceso de recolección de datos de manera organizada y efectiva.

2.5.2. Aplicación de instrumento(s) de recolección de datos.

La aplicación de las encuestas se llevó a cabo de manera presencial, previa coordinación con el Director de la I.E.20955-28 Francisco Bolognesi Cervantes. Para ello, se programó 3 reuniones consecutivas con las madres de familia, dentro del horario de 8:00 a 10:00 am que es el lapso donde las madres acuden con sus menores hijos a la Institución Educativa. Dentro de las reuniones se dio charlas de sensibilización y posteriormente se le facilitó la encuesta, la cual tuvo una duración aproximada de 20 minutos para su llenado, y finalmente, se verificó que los cuestionarios estén correctamente llenados después de su aplicación.

2.6 Método de análisis estadístico

Para la redacción, procesamiento, presentación y análisis de los datos recolectados, se utilizaron diferentes programas informáticos como el Microsoft Word que se empleó para la redacción de los informes en sus diferentes capítulos del proyecto de investigación y el informe final. El Microsoft Excel se utilizó para el procesamiento y tabulación de datos estadísticos, estos datos obtenidos luego fueron importados al IBS SPSS versión 26, y con ello se realizó el análisis de frecuencias y variaciones del conocimiento con precisiones porcentuales, ordenados de mayor a menor relevancia, y se muestra la información a través de tablas y gráficos.

2.7 Aspectos éticos

El principio de autonomía se respetó garantizando que los participantes tengan la libertad de decidir sobre su participación en el estudio, asegurando que comprendan completamente el propósito y los procedimientos antes de dar su consentimiento informado (47).

El principio de beneficencia se aplicó asegurando que los beneficios potenciales del estudio superen cualquier posible riesgo o daño para los participantes. Esto implica ejecutar el estudio de manera que maximice los beneficios para la salud y el bienestar de los participantes (48).

El principio de no maleficencia se observó al asegurar que ningún participante sufra daño o perjuicio como resultado de su participación en el estudio. Se tomaron todas las precauciones necesarias para minimizar cualquier riesgo asociado con el estudio (49).

El principio de justicia se implementó garantizando que todos los participantes sean tratados de manera equitativa y que se respeten sus derechos y dignidad. Esto implicó seleccionar a los participantes de manera justa y asegurarse de que ningún grupo sea injustamente excluido o incluido en el estudio (50).

III. RESULTADOS

Tabla 1. Información general de las madres de preescolares de la I.E. 20955-28 Francisco Bolognesi Cervantes, 2024.

Información de los participantes	Total	
	Frecuencia	Porcentaje
Total	87	100,00%
Edad (Agrupada)		
17 - 20 años	2	2,30%
21 - 25 años	18	20,69%
26 - 30 años	23	26,44%
31 - 40 años	37	42,53%
41 - 45 años	7	8,05%
Grado de instrucción		
Primaria	10	11,49%
Secundaria	40	45,98%
Superior técnico	16	18,39%
Universitario	9	10,34%
Posgrado	5	5,75%
Cursando estudios	7	8,05%
Estado civil		
Soltera	17	19,54%
Conviviente	55	63,22%
Casada	15	17,24%
Número de hijos		
Más de 3 hijos	3	3,45%
Con 3 hijos	27	31,03%
Con 2 hijos	40	45,98%
Con 1 hijo	17	19,54%
Ocupación		
Empleada	14	16,09%
Negociante	6	6,90%
Ama de casa	45	51,72%
Otro	22	25,29%

Fuente: Encuesta a madres de familia - I.E. 20955-28 Francisco Bolognesi Cervantes, 2024.

En la tabla 1 se presentan los datos sociodemográficos de las madres de preescolares de la Institución Educativa 20955-28 Francisco Bolognesi Cervantes – Huarochirí, 2024. En total participaron 87 madres.

En cuanto a la edad, el 2,3% tiene entre 17 y 20 años, el 20,69% tiene entre 21 y 25 años, el 26,44% tiene entre 26 y 30 años, el 42,53% tiene entre 31 y 40 años, y el 8,05% tiene entre 41 y 45 años.

En cuanto al grado de instrucción, el 11,49% tiene estudios de primaria, el 45,98% estudios secundarios, el 18,39% estudios técnicos superiores, el 10,34% estudios universitarios, el 5,75% estudios de posgrado, y el 8,05% está cursando estudios.

Respecto al estado civil, el 19,54% son solteras, el 63,22% convivientes y el 17,24% casadas.

En relación con el número de hijos, el 3,45% tiene más de 3 hijos, el 31,03% tiene 3 hijos, el 45,98% tiene 2 hijos, y el 19,54% tiene 1 hijo.

Por último, en cuanto a la ocupación, el 16,09% son empleadas, el 6,90% son comerciantes, el 51,72% son amas de casa, y el 25,39% tienen otro tipo de ocupación.

Tabla 2. Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables, en madres de preescolares - I.E.20955-28 Francisco Bolognesi Cervantes, 2024.

Nivel de conocimiento		
Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	33	37,93%
Medio	30	34,48%
Alto	24	27,59%
Total	87	100,00%

Fuente: Encuesta a madres de familia - I.E. 20955-28 Francisco Bolognesi Cervantes, 2024.

En la tabla 2, se observa que del 100% (N=87) de las madres, el 37,93% (N=33) presentaron un nivel de conocimiento bajo sobre loncheras saludables, el 34,48% (N=30) presentaron un nivel de conocimiento medio, y el 27,59% (N=24) presentaron un nivel de conocimiento alto.

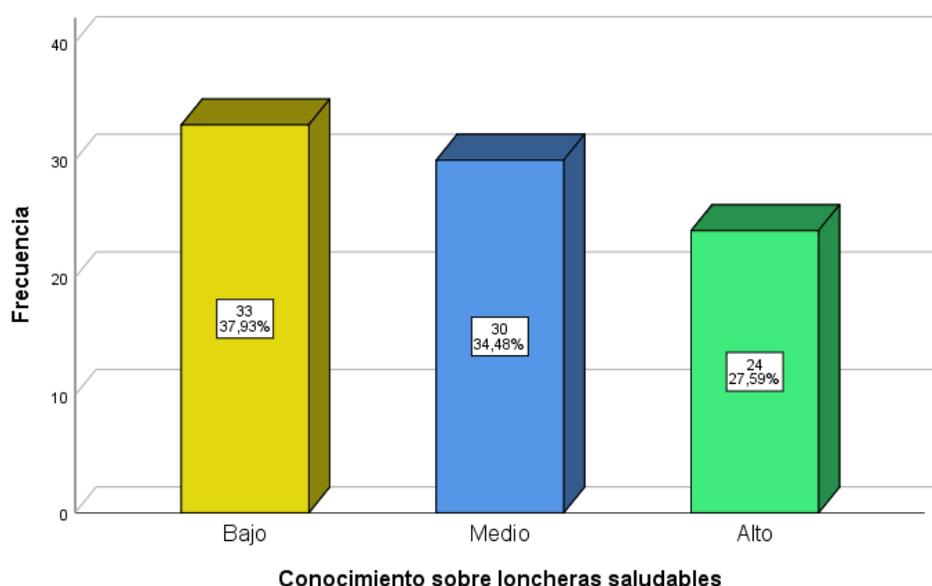


Figura 1. Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables, en madres de preescolares - I.E.20955-28 Francisco Bolognesi Cervantes, 2024.

La figura 1, es la representación gráfica de la tabla 2; donde, el 37,93% tuvo conocimiento bajo sobre loncheras saludables, el 34,48% medio y el 27,59% alto.

Tabla 3. Nivel de conocimiento, según la dimensión grupo de alimentos energéticos, en madres de preescolares - I.E.20955-28 Francisco Bolognesi Cervantes, 2024.

Nivel de conocimiento sobre el grupo de alimentos energéticos		
Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	35	40,23%
Medio	31	35,63%
Alto	21	24,14%
Total	87	100,00%

Fuente: Encuesta a madres de familia - I.E. 20955-28 Francisco Bolognesi Cervantes, 2024.

En la tabla 3, se observa que del 100% (N=87) de las madres, el 40,23% (N=35) presentaron un nivel de conocimiento bajo sobre el grupo de alimentos energéticos, el 35,63% (N=31) presentaron un conocimiento de nivel medio, y el 24,14% (N=21) presentaron un conocimiento de nivel alto.

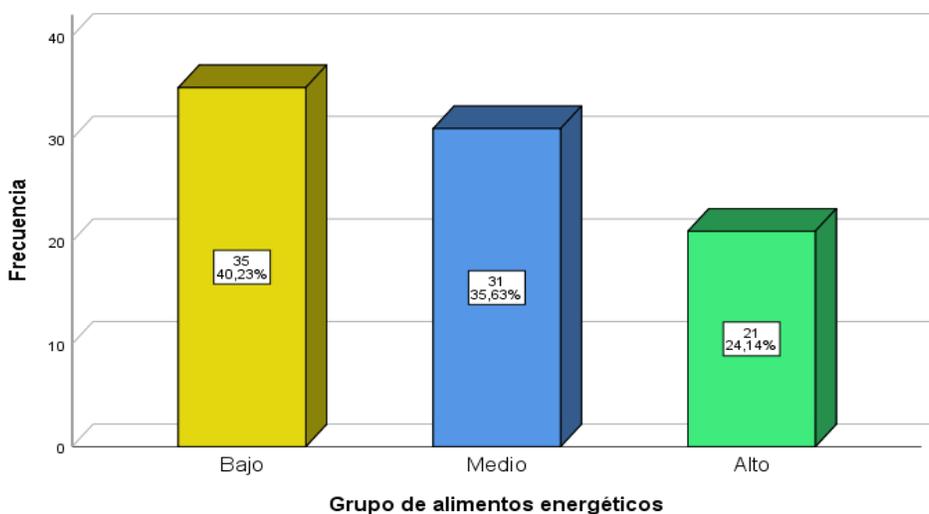


Figura 2. Nivel de conocimiento, según la dimensión grupo de alimentos energéticos, en madres de preescolares - I.E.20955-28 Francisco Bolognesi Cervantes, 2024.

La figura 2 es la representación gráfica de la tabla 3; donde, el 40,23% tuvo conocimiento bajo sobre alimentos energéticos, el 35,63% medio y el 24,14% alto.

Tabla 4. Nivel de conocimiento, según la dimensión grupo de alimentos constructores, en madres de preescolares - I.E.20955-28 Francisco Bolognesi Cervantes, 2024.

Nivel de conocimiento sobre el grupo de alimentos constructores		
Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	33	37,93%
Medio	30	34,48%
Alto	24	27,59%
Total	87	100,00%

Fuente: Encuesta a madres de familia - I.E. 20955-28 Francisco Bolognesi Cervantes, 2024.

En la tabla 4, se observa que del 100% (N=87) de las madres, el 37,93% (N=33) presentaron un nivel de conocimiento bajo sobre el grupo de alimentos constructores, el 34,48% (N=30) presentaron un nivel de conocimiento medio, y el 27,59% (N=24) presentaron un nivel de conocimiento alto.

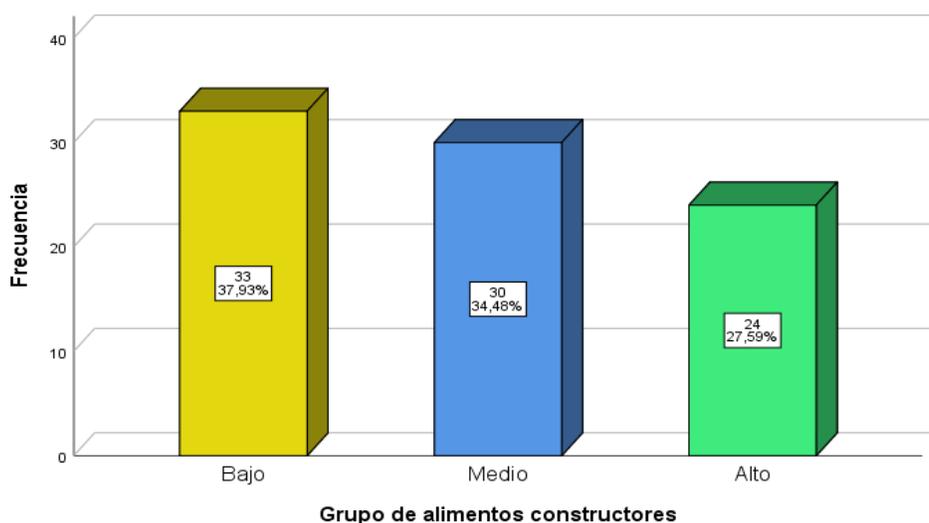


Figura 3. Nivel de conocimiento, según la dimensión grupo de alimentos constructores, en madres de preescolares - I.E.20955-28 Francisco Bolognesi Cervantes, 2024.

La figura 3, es una representación gráfica de la tabla 4; donde, el 37,93% tuvo conocimiento bajo sobre alimentos constructores, el 34,48% medio y el 27,59% alto.

Tabla 5. Nivel de conocimiento, según la dimensión grupo de alimentos reguladores, en madres de preescolares - I.E.20955-28 Francisco Bolognesi Cervantes, 2024.

Nivel de conocimiento sobre el grupo de alimentos reguladores		
Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	35	40,23%
Medio	27	31,03%
Alto	25	28,74%
Total	87	100,00%

Fuente: Encuesta a madres de familia - I.E. 20955-28 Francisco Bolognesi Cervantes, 2024.

En la tabla 5, se observa que del 100% (N=87) de las madres, el 40,23% (N=35) presentaron un nivel de conocimiento bajo sobre el grupo de alimentos reguladores, el 31,03% (N=27) presentaron un nivel de conocimiento medio, y el 28,74% (N=25) presentaron un nivel de conocimiento alto.

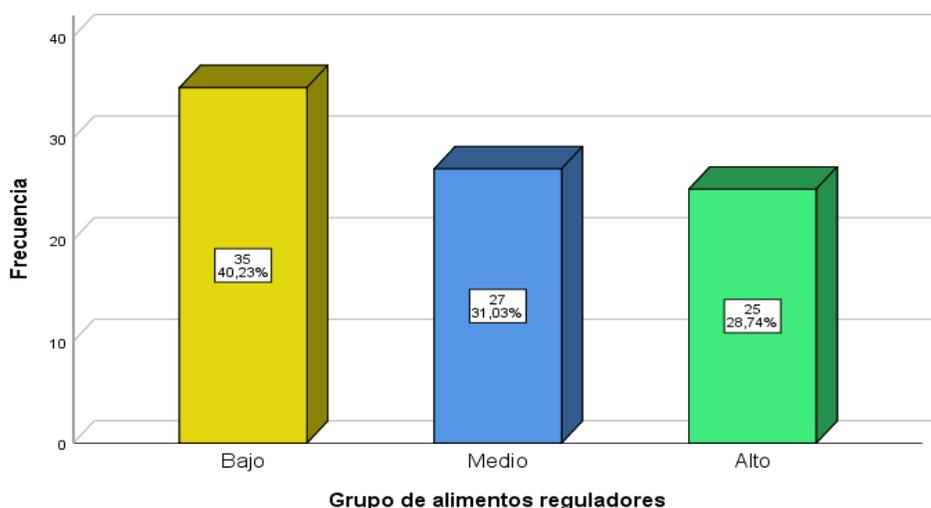


Figura 4. Nivel de conocimiento, según la dimensión grupo de alimentos reguladores, en madres de preescolares - I.E.20955-28 Francisco Bolognesi Cervantes, 2024.

La figura 4, es una representación gráfica de la tabla 5; donde, el 40,23% tuvo conocimiento bajo sobre alimentos reguladores, el 31,03% medio y el 28,74% alto.

IV. DISCUSIÓN

4.1. Discusión

Para resolver la falta de conocimiento sobre loncheras saludables, es importante abordar los factores que limitan la comprensión de su importancia en la nutrición infantil. En este estudio, respecto al objetivo general del estudio, los resultados mostraron que la mayoría de las madres presentaron un nivel de conocimiento bajo sobre loncheras saludables, seguido de un nivel medio y, en menor proporción, un nivel alto. Estos resultados tienen similitud con los hallazgos de Yupanqui (2021) en Lima, quien también encontró que el nivel predominante de conocimiento sobre loncheras saludables era bajo, destacando una tendencia en poblaciones con acceso limitado a recursos educativos específicos sobre el tema. Por otro lado, los resultados difieren de los hallazgos de Ipial (2021) en Argentina, donde el nivel predominante fue alto, lo que influyó positivamente en la preparación de loncheras saludables. También difieren del estudio de Cusi (2023) en Lima, donde se observó un nivel alto predominante, evidenciando una mayor sensibilización en esa población. Estos resultados permiten identificar que el conocimiento insuficiente sobre loncheras saludables es un problema recurrente en esta población, lo que podría estar afectando la calidad de la alimentación infantil y, en consecuencia, el desarrollo académico y físico de los niños. Además, estas diferencias pueden atribuirse a variaciones en las estrategias educativas implementadas y al contexto sociocultural de las madres estudiadas.

En la dimensión grupo de alimentos energéticos, los resultados mostraron que el nivel de conocimiento predominante fue bajo, seguido de un nivel medio, mientras que el nivel alto fue el menos frecuente. Estos hallazgos son similares a los reportados por Tingo (2024) en Ecuador, quien encontró una deficiencia en la selección de alimentos saludables, como la ausencia de bebidas naturales en las loncheras, lo que refleja un desconocimiento generalizado sobre la importancia de este grupo alimenticio. Sin embargo, estos resultados difieren de los de Collantes y colaboradores (2021) en Lima, quienes identificaron un predominio del nivel medio de conocimiento, lo que sugiere una mayor sensibilización en esta población. Este

hallazgo evidencia la importancia de los alimentos energéticos en la dieta infantil y cómo su desconocimiento puede impactar negativamente en el rendimiento académico y la salud general de los niños. Asimismo, esta disparidad podría estar relacionada con la implementación de políticas educativas más efectivas en determinadas regiones.

En cuanto al grupo de alimentos constructores, se observó que el nivel de conocimiento predominante fue bajo, seguido por un nivel medio, y en menor proporción, un nivel alto. Este resultado es similar a lo encontrado por Tingo (2024) en Ecuador, donde también predominó el nivel bajo, lo que refleja una carencia en la educación alimentaria respecto a este grupo de alimentos. No obstante, los resultados difieren del estudio de Cusi (2023) en Lima, donde el conocimiento sobre alimentos constructores fue el más elevado, indicando un enfoque educativo más efectivo en esa población. Este resultado evidencia que el desconocimiento sobre los alimentos constructores limita las decisiones alimentarias de las madres, lo que puede tener un impacto negativo en el desarrollo físico de los niños. En este sentido, las diferencias observadas podrían estar relacionadas con factores como el acceso a programas educativos y la priorización de la nutrición infantil en cada contexto.

En la dimensión grupo de alimentos reguladores, el nivel predominante de conocimiento fue bajo, seguido de un nivel medio, mientras que el nivel alto fue el menos frecuente. Este resultado guarda similitud con los hallazgos de Yupanqui (2021) en Lima, donde también se identificó un predominio del nivel bajo de conocimiento sobre alimentos reguladores. Esto sugiere una tendencia en la falta de información sobre este grupo alimenticio en diversas poblaciones. Por otro lado, difiere de los resultados de Díaz (2022) en Cajamarca, quien encontró un predominio del nivel medio de conocimiento en esta dimensión, lo que podría estar relacionado con diferencias en el enfoque de las intervenciones educativas. Este resultado refleja que las madres no tienen una comprensión suficiente de la importancia de los alimentos reguladores en el equilibrio nutricional y en la prevención de enfermedades infantiles. Además, estas discrepancias resaltan la necesidad de desarrollar estrategias específicas que promuevan el conocimiento sobre alimentos reguladores en contextos similares al estudiado.

Las limitaciones presentadas en este estudio fueron mínimas, gracias a la disposición y colaboración de los involucrados. Se contó con la autorización del director de la institución educativa seleccionada, así como con el apoyo de los docentes y la activa participación de las madres de familia en las reuniones y charlas de orientación programadas. No obstante, uno de los inconvenientes iniciales fue que la institución educativa inicialmente seleccionada no otorgó el permiso necesario para llevar a cabo la investigación, lo que obligó a buscar una nueva institución educativa. Este cambio requirió ajustes en la planificación del cronograma, pero gracias a la apertura y disposición de la segunda institución educativa seleccionada, el estudio pudo desarrollarse sin mayores contratiempos.

Finalmente, los resultados de esta investigación son de suma relevancia para el contexto educativo, ya que permiten identificar el nivel de conocimiento de las madres sobre la preparación de loncheras saludables, promoviendo los hábitos alimenticios adecuados en los niños preescolares. Estos hallazgos benefician directamente a las instituciones educativas y a los profesionales de salud al proporcionar una base para diseñar programas de orientación nutricional más efectivos, adaptados a las necesidades específicas de esta población. Además, contribuyen a la toma de decisiones informadas para mejorar la calidad de la alimentación infantil, impactando positivamente en el desarrollo físico, cognitivo y académico de los estudiantes desde el inicio escolar.

Finalmente, la importancia de esta investigación se encuentra en su aporte al ámbito educativo, al proporcionar información clave sobre el nivel de conocimiento de las madres en relación con la preparación de loncheras saludables. Estos resultados sirven como base para diseñar programas educativos y estrategias nutricionales dirigidos a fomentar una alimentación adecuada en los niños preescolares. Además, los hallazgos permiten orientar la toma de decisiones informadas que contribuyan a mejorar la calidad de la dieta infantil, impactando positivamente en su desarrollo físico, cognitivo y académico desde los primeros años de formación escolar.

4.2. Conclusiones

- En relación con el objetivo general, se concluye que la mayoría de las madres de preescolares presentaron un nivel de conocimiento bajo sobre loncheras saludables, seguido por un nivel medio y, en menor proporción, un nivel alto.
- Respecto a la dimensión del grupo de alimentos energéticos, se concluye que el nivel de conocimiento predominante fue bajo, seguido por un nivel medio, mientras que el nivel alto fue el menos frecuente.
- En la dimensión del grupo de alimentos constructores, se observa que el nivel de conocimiento bajo fue el más común, seguido por un nivel medio, siendo el nivel alto el menos representativo.
- Finalmente, en la dimensión del grupo de alimentos reguladores, se concluye que el nivel de conocimiento bajo prevaleció, seguido por un nivel medio, y, en menor medida, un nivel alto.

4.3. Recomendaciones

- A la Institución Educativa 20955-28 Francisco Bolognesi Cervantes, se recomienda implementar programas educativos dirigidos a las madres de preescolares, priorizando aquellas con un nivel de conocimiento bajo sobre loncheras saludables. Estos programas deben incluir talleres prácticos y materiales visuales que expliquen la importancia de los alimentos saludables y cómo incorporarlos en las loncheras infantiles.
- Al personal de salud del establecimiento de la jurisdicción, se recomienda que desarrollen campañas de sensibilización enfocadas en los alimentos energéticos, dirigidas especialmente a las madres que mostraron un conocimiento bajo o medio sobre esta dimensión. Las actividades deben incluir demostraciones prácticas y orientación sobre cómo seleccionar alimentos que provean energía de manera saludable.
- A los profesionales de enfermería, se sugiere que los profesionales de enfermería organicen charlas y talleres sobre los alimentos constructores, dirigidas principalmente a las madres con niveles bajos y medios de

conocimiento en esta dimensión. Estas actividades deben resaltar la importancia de estos alimentos en el crecimiento infantil y ofrecer ejemplos prácticos de cómo incorporarlos en las loncheras.

- Para futuras investigaciones, se recomienda investigar más a fondo los factores asociados al bajo nivel de conocimiento sobre loncheras saludables, específicamente en las dimensiones de alimentos reguladores, constructores y energéticos, para diseñar intervenciones educativas efectivas que incrementen el nivel de conocimiento en todas las categorías.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Malnutrición [Internet]. 01 de marzo. 2024 [citado 19 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
2. Banco Mundial. Nutrición: Panorama general [Internet]. 29 de Junio. 2023 [citado 19 de agosto de 2024]. Disponible en: [https://www.bancomundial.org/es/topic/nutrition/overview#:~:text=La malnutrición \(i\) es uno,las mujeres y los niños.](https://www.bancomundial.org/es/topic/nutrition/overview#:~:text=La malnutrición (i) es uno,las mujeres y los niños.)
3. Daniel V, Ricaldi B, Marcos J, Medina S, Yessy Y, Rutti G. Estado nutricional de los escolares y conocimientos sobre lonchera saludable de las madres , Lima-Perú. Nutrición Clínica Y Dietética Hospitalaria [Internet]. 2024 [citado 15 de julio de 2024];44(2):47-54. Disponible en: <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/download/560/418/5136>
4. Organización de las Naciones Unidas. Más de 10 millones de niños en África sufrirán malnutrición aguda en 2021 [Internet]. 30 diciembre. 2020 [citado 19 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://news.un.org/es/story/2020/12/1486112>
5. López-sobaler AM, Aparicio A, Salas-gonzález MD, Kohen VL, María L, López B. Obesidad en la población infantil en España y factores asociados. Nutricion Hospitalaria [Internet]. 2021 [citado 16 de agosto de 2024];0-3. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v38nspe2/0212-1611-nh-38-spe2-27.pdf>
6. UNICEF Mexico. Salud y nutrición: La buena nutrición es la base del crecimiento y desarrollo de niños, niñas y adolescentes ya que previene enfermedades y favorece un mejor estado de salud. [Internet]. 10 Octubre. 2020 [citado 16 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.unicef.org/mexico/salud-y-nutrición#:~:text=1 de cada 20 niñas,norte y en comunidades urbanas>
7. CEPAL Naciones Unidas. Malnutrición en niños y niñas en América Latina y el Caribe [Internet]. 15 abril. 2022 [citado 19 de agosto de 2024]. Disponible

en: <https://www.cepal.org/es/enfoques/malnutricion-ninos-ninas-america-latina-caribe>

8. Pazmiño M, Vélez D. Promoción de una alimentación saludable impartida para profesores y estudiantes con el fin de implementar herramientas educativas para fomentar hábitos alimenticios en la Unidad Educativa Felipe Costa Von Buchwald [Internet]. Escuela Superior Politécnica del Litoral; 2020. Disponible en: [https://www.dspace.espol.edu.ec/bitstream/123456789/53851/1/Documento final-Velez-Pazmiño.pdf](https://www.dspace.espol.edu.ec/bitstream/123456789/53851/1/Documento%20final-Velez-Pazmiño.pdf)
9. Turap T, Merupakan TB, Lebih TB, Turap TD. La alimentación saludable y la memoria en los niños de inicial en la Unidad Educativa José María Román de la ciudad de Riobamba [Internet]. Universidad Nacional de Chimborazo; 2024. Disponible en: <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/12633/1/UNACH-EC-FCEHT-EINC-020-2024.pdf>
10. Pachón P, María A. Lineamientos educativos sobre Educación Alimentaria y Nutricional con participación de docentes de una Institución Educativa de básica primaria en Bogotá [Internet]. Fundación Universitaria Juan N. Corpas; 2022. Disponible en: [https://repositorio.juanncorpas.edu.co/bitstream/handle/001/258/AngelaMaría aPérezPachón_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.juanncorpas.edu.co/bitstream/handle/001/258/AngelaMaríaPérezPachón_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
11. Contreras M. Refrigerios escolares (lonchera escolar). Bol-Inst Nac Salud [Internet]. 2023 [citado 16 de agosto de 2024];12:3. Disponible en: <https://repositorio.ins.gob.pe/bitstream/handle/20.500.14196/639/BOLETIN-2006-mar-abr-83-84.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
12. Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). Desnutrición crónica afectó al 11,5% de la población menor de cinco años [Internet]. 13 de mayo. 2022 [citado 20 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/inei/noticias/606296-desnutricion-cronica-afecto-al-11-5-de-la-poblacion-menor-de-cinco-anos>
13. Delgado Cabrera N. Nivel de conocimientos sobre loncheras saludables en

- madres de niños preescolares, Institución Educativa Inicial [Internet]. [Tesis de Licenciatura] Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas; 2020. Disponible en: [https://repositorio.untrm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14077/1246/Informe_Final_Noemí_Delgado_Cabrera.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://repositorio.untrm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14077/1246/Informe_Final_Noem%C3%AD_Delgado_Cabrera.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
14. Maribel AG. Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de preescolares en una I.E.I. privada y una I.E.I. publica [Internet]. Universidad Peruana de los Andes - Huancayo; 2020. Disponible en: https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/1923/TESIS_FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 15. Alva RS. Contenido de lonchera y estado nutricional en niños preescolares en una Institución Educativa de San Martín – 2022 [Internet]. Universidad Católica Sede Sapientae; 2024. Disponible en: <https://repositorio.ucss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14095/2190/Tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
 16. Di Marco-Morales RO. En busca del origen del conocimiento: el dilema de la realidad. Revista Praxis [Internet]. 2015 [citado 19 de agosto de 2024];11(1). Disponible en: <http://revistas.unimagdalena.edu.co/index.php/praxis/article/view/1561>
 17. Segarra M, Bou J. Concepto, tipos y dimensiones del conocimiento: configuración del conocimiento estratégico. Revista Académica Sociedad del Conocimiento Cunzac [Internet]. 2004 [citado 2 de agosto de 2024];22(2):1-22. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2274043.pdf>
 18. Nuñez-Martínez BE, Meza-Miranda E, Sanabria-Fleitas TL, Agüero-Leiva FD. Asociación entre nivel de conocimiento y prácticas de cuidadores de niños de 2 a 5 años sobre la alimentación infantil. Memorias del Instituto de Investigaciones en Ciencias de la Salud [Internet]. 2020 [citado 16 de agosto de 2024];18(1):47-54. Disponible en: <http://scielo.iics.una.py/pdf/iics/v18n1/1812-9528-iics-18-01-47.pdf>
 19. Gianella C.; Pilar D, Rueda T. Conocimiento materno sobre alimentación

- saludable y estado nutricional en niños preescolares. An Fac med [Internet]. 2021;82(4). Disponible en: <https://doi.org/10.15381/anales.v82i4.20130>.
20. Borja Lopetegui A, Satrústegui Aldaz MJ. El aspecto energético de los alimentos: Una comparación entre Higienismo y macrobiótica. Natura Medicatrix: Revista médica para el estudio y difusión de las medicinas alternativas, ISSN 0212-9078, N° 57 (Marzo), 2000, págs 6-12 [Internet]. 2000 [citado 19 de agosto de 2024];(57):6-12. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/4989270.pdf>
 21. Martínez I. Carbohidratos y salud humana. Narraciones de la ciencia [Internet]. 1988 [citado 19 de agosto de 2024];49:49-52. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/2540909.pdf>
 22. Ciappini M. Las materias grasas y nuestra salud. Revista Invenio [Internet]. 1998 [citado 20 de agosto de 2024];23(5). Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/4406243.pdf>
 23. Moreiras O, Cuadrado C. Bases nutricionales para el enriquecimiento. Mediterraneo económico [Internet]. 2009 [citado 12 de agosto de 2024];15:263-73. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/2981823.pdf>
 24. UNICEF. La alimentación nutritiva y saludable. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [Internet]. 2021 [citado 16 de agosto de 2024];1(1):1-12. Disponible en: [https://www.unicef.org/dominicanrepublic/media/5966/file/La alimentación nutritiva y saludable - PUBLICACIÓN.pdf](https://www.unicef.org/dominicanrepublic/media/5966/file/La_alimentación_nutritiva_y_saludable_-_PUBLICACIÓN.pdf)
 25. Pozos-Parra P, Chávez-Bosquez O, Anlehu-Tello A. Software desing for for dietary validation of nutritious menus. Revista Espanola de Nutricion Humana y Dietetica [Internet]. 2018 [citado 16 de agosto de 2024];22(2):117-31. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/6510966.pdf>
 26. De La Cruz Sánchez EE. Referentes conceptuales para el abordaje de la salud y la educación alimentaria y nutricional en la escuela. Revista de Comunicación y Salud [Internet]. 2020 [citado 19 de agosto de 2024];10(1):1-

17. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6510966.pdf>
27. Zeña-Ñañez S, Sánchez-Sánchez KK, Failoc-Rojas VE. Alimentos que contienen los refrigerios de preescolares de instituciones educativas. Rev cuba med mil [Internet]. 2022 [citado 16 de agosto de 2024];51(4). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-65572022000400010&lng=en&nrm=iso&tlng=en
28. Rodríguez de Lombardi GL. Programa loncheras saludables en los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes de una institución educativa de Huánuco. Revista Peruana De Ciencias De La Salud [Internet]. 2019 [citado 16 de agosto de 2024];1(3):140-5. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8581001.pdf>
29. Salas-Salvadó J, Maraver F, Rodríguez-Mañas L, de Pipaon MS, Vitoria I, Moreno LA. The importance of water consumption in health and disease prevention: The current situation. Nutricion Hospitalaria [Internet]. 2020 [citado 16 de agosto de 2024];37(5):1072-86. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v37n5/0212-1611-nh-37-5-1072.pdf>
30. Guisell C, Cioccia A. Macronutrientes, fibra, ácidos grasos y minerales en almuerzos servidos en un comedor universitario. Revista ALAN [Internet]. 2001 [citado 16 de agosto de 2024];51(2). Disponible en: https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222001000200006
31. Mallma I, Chuquillanqui E. Nutrición Preescolar y Escolar. Revista Technical Report [Internet]. 2023 [citado 19 de agosto de 2024];(March). Disponible en: <https://ilabora.com/alimentacion-en-la-etapa-preescolar-y-escolar-nutricion-para-un-desarrollo-saludable/>
32. Santillana Marín E, Jiménez-Cruz A, Bacardí-Gascón M. Programas para mejorar el contenido nutricional de las fiambreras (loncheras); Revisión sistemática. Nutricion Hospitalaria [Internet]. 2013 [citado 16 de agosto de 2024];28(6):1802-5. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0212-

[16112013000600006](https://doi.org/10.1615/16112013000600006)

33. Fonseca-alc IA. Quality strategies enabling greater productivity in nutritious lunchbox businesses. Study unit: U.E Particular 25 De Diciembre “Una Nueva Alborada” in the city of Portoviejo. Digital Publisher [Internet]. 2024 [citado 19 de agosto de 2024];2:205-15. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9398937>
34. CENAN. Ministra de Salud participa en lanzamiento de compromiso nacional contra desnutrición infantil [Internet]. Nota de prensa. 2012 [citado 26 de enero de 2025]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/34924-ministra-de-salud-participa-en-lanzamiento-de-compromiso-nacional-contra-desnutricion-infantil>
35. Instituto Nacional De Salud - INS. Loncheras saludables del INS contribuyen al rendimiento físico e intelectual de la niña y niño escolar [Internet]. Nota de prensa. 2023 [citado 26 de enero de 2025]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/ins/noticias/718840-loncheras-saludables-del-ins-contribuyen-al-rendimiento-fisico-e-intelectual-de-la-nina-y-nino-escolar>
36. Vallejo Echavarría JC. El rol del profesional de enfermería en el soporte nutricional. Revista Interamericana de Bibliotecología [Internet]. 2017 [citado 10 de agosto de 2024];40(1):87-92. Disponible en: https://www.researchgate.net/profile/Enrique-Cervantes-Perez/publication/357888369_El_rol_del_profesional_de_enfermeria_en_el_soporte_nutricional/links/61e5ade4c5e31033759f6699/El-rol-del-profesional-de-enfermeria-en-el-soporte-nutricional.pdf
37. Aristizábal G, Blanco D, Sánchez A, Ostiguín M. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. Revista Enfermería Universitaria [Internet]. 2011 [citado 26 de septiembre de 2024];8(4). Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003
38. Arévalo D. Influencia de una alimentación sana a través de la lonchera

saludable en el desarrollo académico de los niños de 4 a 5 años del CDI Mi Mundo de Colores, período lectivo 2020-2021 [Internet]. UTS; 2022. Disponible en: <https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/4581402>

39. Ipial E, Jara E. 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 [Internet]. Vol. 4. UTN; 2021. Disponible en: https://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/11687/2/PG_923_TRABAJO_GRADO.pdf
40. Tingo Sampedro Dangela Mishel. Los hábitos alimenticios y la lonchera saludable de los niños [Internet]. Universidad Nacional de Chimborazo - Ecuador; 2024. Disponible en: <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/12670/1/UNACH-EC-FCEHT-EINC-023-2024.pdf>
41. Diaz E. Nivel de conocimiento Sobre lonchera saludable en Madres y su relación con el estado nutricional de escolares - Iep N° 10432 Lajas, 2021 Tesis [Internet]. UNC; 2019. Disponible en: https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/UNC/3517/T016_70869933_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
42. Collantes B. Nivel De Conocimeinto Sobre Loncheras Saludables en Madres De Niños De La Institucion Educativa Privada Virgen Del Rosario, Vegueta.2020 [Internet]. UCV; 2021. Disponible en: [http://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/123456789/2216%0Ahttp://www.scielo.br/pdf/ean/v13n2/v13n2a08.pdf.2009abr-jun;13\(2\).](http://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/123456789/2216%0Ahttp://www.scielo.br/pdf/ean/v13n2/v13n2a08.pdf.2009abr-jun;13(2).)
43. Yupanqui L. Conocimiento sobre la preparación de loncheras nutritivas en madres de preescolares de una institución educativa de un distrito de Lima [Internet]. Escuela de enfermería Padre Luis Tezza; 2020. Disponible en: <https://repositorio.urp.edu.pe/handle/20.500.14138/3592>
44. Cusi J. Nivel de conocimiento sobre la elaboración de loncheras saludables en madres de niños de 3 a 5 años de la Institución Educativa Gloriosa Legión

- Cáceres. Lima. 2023 [Internet]. Universidad San Martín de Porres; 2023. Disponible en: https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/12484/cusi_vj.pdf?sequence=1&isAllowed=y
45. Sampieri H. Definiciones de los enfoques cuantitativo y cualitativo sus similitudes y diferencias. ACADEMIA Accelerating the world's research [Internet]. 2014 [citado 29 de junio de 2024];1(1):2-21. Disponible en: https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/58257558/Definiciones_de_los_enfoques_cuantitativo_y_cualitativo_sus_similitudes_y_diferencias-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1665031128&Signature=CWIHMOjC17jAjN5~PoQxtXNOjN~QIIKS8AtQlxEfLC9Y78yk6DterT09m7AuXutJKhBP6
 46. Aguilar S. Fórmulas para el cálculo de la muestra en investigaciones de salud Salud. Revista Salud en Tabasco [Internet]. 2005 [citado 5 de julio de 2024];11(1):333-8. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/487/48711206.pdf>
 47. Mazo H. La autonomía: Principio ético contemporáneo. Revista Colombiana de Ciencias Sociales [Internet]. 2012 [citado 25 de octubre de 2024];3(1):115-32. Disponible en: <https://www.funlam.edu.co/revistas/index.php/RCCS/article/view/880>
 48. López Vélez LE, Zuleta Salas GL. El principio de beneficencia como articulador entre la teología moral, la bioética y las prácticas biomédicas. Revista Franciscanum [Internet]. 2020 [citado 5 de octubre de 2024];62(174):1-30. Disponible en: <https://revistas.usb.edu.co/index.php/Franciscanum/article/view/4884>
 49. Zerón A. Beneficencia y no maleficencia. Revista ADM [Internet]. 2019 [citado 30 de noviembre de 2024];76(6):306-7. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/adm/od-2019/od196a.pdf>
 50. Ferrer M. Equidad y justicia en salud: implicaciones para la bioética. Revista Acta bioethica [Internet]. 2003 [citado 15 de septiembre de 2024];9(1).

Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-569X2003000100011&lng=en&nrm=iso&tlng=en

ANEXOS

Anexo A. Operacionalización de la variable

TÍTULO: Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de niños preescolares de la I.E. 20955-28 Francisco Bolognesi Cervantes, Huarochiri- 2024										
VARIABLE	Tipo de variable según su naturaleza y escala de medición	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	VALOR FINAL	CRITERIOS PARA ASIGNAR VALORES		
Conocimiento sobre lonchera saludable	Tipo de variable, según su naturaleza: Cualitativa Escala de medición: Ordinal	Se refiere al grado de comprensión y familiaridad que poseen las madres de preescolares respecto a la importancia y los componentes esenciales de una lonchera adecuada para sus hijos. Este conocimiento permite preparar loncheras que, además de satisfacer el hambre, contribuyen a la salud y al rendimiento académico óptimo de sus hijos (19)	Capacidad de las madres de preescolares para identificar alimentos nutritivos, determinar porciones adecuadas, y conocer la frecuencia de inclusión de grupos alimenticios en la lonchera. Este conocimiento fue medido a través de un cuestionario tridimensional de 20 ítems, que mide el conocimiento sobre alimentos energéticos, constructores y reguladores	Grupo de alimentos energéticos	- Consumo de carbohidratos. - Consumo de grasas.	6 (1,2,3,4,5,6)	Alto	De 43 a 50 puntos.		
				Grupo de alimentos constructores	- Consumo de proteínas.	6 (7,8,9,10,11,12)			Medio	De 34 a 42 puntos.
				Grupo de alimentos reguladores	- Consumo de vitaminas. - Consumo de agua. - Consumo de minerales. -	13 (13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25)			Bajo	De 25 a 33 puntos.

Anexo B. Instrumentos de recolección de datos

CUESTIONARIO “NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE LONCHERAS SALUDABLES”

I. PRESENTACIÓN

Buenos días, somos estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería, Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad María Auxiliadora, estamos realizando un estudio de investigación con el objetivo de obtener información de las madres de los niños preescolares sobre conocimientos de loncheras saludables. Por lo que se le solicita responder con veracidad y sinceridad al cuestionario de preguntas planteadas. Agradezco de antemano su participación.

II. INSTRUCCIONES

A continuación, se presentan preguntas. Conteste marcando con un aspa (x), la alternativa que considere correcta.

III. DATOS GENERALES

1. Edad de la madre:

- a) 14 – 16 años b) 17 – 20años c) 20 – 25años
d) 26 – 30años e) 31 – 40años f) 41 – 45años

2. Grado de instrucción.

- a) Primaria b) Secundaria c) Superior técnico
d) Universitario e) Posgrado f) Cursando estudios

3. Estado civil.

- a) Soltera b) separada c) conviviente d) casada e) otro.....

4. Número de hijos.

- a) más de 3 hijos b) tres hijos c) dos hijos d) un hijo

5. Ocupación.

- a) Empleada b) Negociante c) Ama de casa d) otro.....

IV. DATOS ESPECÍFICOS.

1. Los alimentos que dan energía y deben ser considerados en una lonchera saludable:

- a) Pan, camote, papa
- b) Refresco de maracuyá, naranja
- c) Espinaca, huevo sancochado

2. Las loncheras saludables deben contener alimentos energéticos (camote, yuca) que son exclusivamente de origen:

- a) Vegetal
- b) Animal
- c) Mineral

3. Las loncheras saludables deben contener alimentos energéticos (pan, papa) cuya función es:

- a) Aportan energía
- b) Favorece la digestión
- c) Mantiene el hierro en sangre

4. Los alimento(s) que contienen más grasas y que no deben ser frecuentemente colocados en la lonchera saludable está dado por:

- a) Mantequilla.
- b) Papa, yuca
- c) Arroz, quinua

5. Con qué frecuencia su niño lleva en la lonchera alimentos como camote, papa, pan:

- a) Una vez a la semana
- b) Interdiario
- c) Diario

6. El exceso de consumo de frituras se almacena en el organismo como:

- a) Grasa
- b) Fibra
- c) Vitaminas

7. Las proteínas (huevo, queso) son de origen:

- a) Animal
- b) Mineral
- c) Vegetal

- 8. Los dos alimentos que ayudan al crecimiento del niño son:**
- a) Pollo y lentejas
 - b) Zanahoria y betarraga
 - c) Yuca y camote
- 9. Los alimentos que son necesarios para fortalecer los huesos, dientes y tejidos, que deben estar incluidos en la lonchera saludable son:**
- a) Leche, queso, pescado
 - b) Naranja, maracuyá
 - c) Papa, camote
- 10. La fruta que aporta potasio y que debe ser considerado en la lonchera saludable está dado por:**
- a) Plátano
 - b) Durazno
 - c) Manzana
- 11. Cuantas veces a la semana debe llevar alimentos como carnes, huevos en la lonchera saludable su niño:**
- a) Una vez
 - b) Dos veces a la semana
 - c) Todos los días
- 12. El exceso de consumo de carne, huevos, leche; se almacena en el cuerpo como:**
- a) Masa muscular
 - b) Grasas
 - c) Vitaminas
- 13. La Lonchera es un conjunto de alimentos que ayudan al niño(a) a:**
- a) Recuperar energías
 - b) Calmar el hambre
 - c) Motivar al niño
- 14. Los líquidos son importantes para los niños, porque les ayudan a:**
- a) Favorecer la digestión
 - b) Reponer los líquidos perdidos durante sus actividades
 - c) Favorecen la eliminación de orina
- 15. Las limonadas o naranjadas se deben preparar con agua:**
- a) Hervida fría

- b) Hervida caliente
- c) Sin hervir

16. Un ejemplo de lonchera nutritiva es:

- a) refresco natural de naranja, galleta dulce y pan
- b) gaseosa, galleta dulce y manzana
- c) pan con pollo, plátano y limonada

17. De las alternativas siguientes marque cuales son los alimentos que puede incluir una buena lonchera:

- a) Refresco de naranja, galletas y pan
- b) Gaseosa, galleta y manzana
- c) Refresco de naranja, pan con mantequilla y plátano

18. La bebida que se debe enviar a los niños en la lonchera es:

- a) Gaseosa
- b) Leche
- c) Refresco de frutas

19. Los alimentos con aporte de vitamina C que debe llevar el niño en la lonchera saludable está dado por:

- a) Naranja, mandarina
- b) Mango, plátano
- c) Betarraga, lechuga

20. Cuando a su niño le prepara pan con carne/pollo/camote/mantequilla, la bebida que debe llevar es:

- a) Gaseosa
- b) Refresco de frutas
- c) Té

21. Los alimentos que ayudan en la absorción del hierro y que deben estar presente en la lonchera saludable está dado por:

- a) Refresco de naranja, maracuyá
- b) Leche, agua mineral
- c) Yogurt, gelatina

22. El alimento que contiene calcio y que debe ser considerado en la lonchera saludable está dado por:

- a) Manzana
- b) Queso
- c) La papa

23. Cuantas veces a la semana lleva frutas su niño en su lonchera:

- a) Una vez
- b) Dos veces a la semana
- c) Diario

24. Que cantidad de líquidos debe contener una lonchera saludable

- a) 150 – 200ml
- b) 200 – 300ml
- c) 300 – 500ml

25. Los alimentos importantes que debe incluir una lonchera son:

- a) Camote, pan y limonada
- b) Tamal, huevo, plátano y agua
- c) Mandarina, pan con queso y frugos.

CLAVES DE RESPUESTAS CORRECTAS DEL INSTRUMENTO

1. A	13. A
2. A	14. A
3. A	15. A
4. A	16. C
5. B	17. A
6. A	18. C
7. A	19. A
8. B	20. B
9. A	21. A
10. A	22. B
11. B	23. C
12. A	24. C
	25. B

Anexo C. Consentimiento Informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

PARA PARTICIPAR EN UN PROYECTO DE INVESTIGACIÓN MÉDICA

A usted se le está invitando a participar en este estudio de investigación en salud. Antes de decidir si participa o no, debe conocer y comprender cada uno de los siguientes apartados.

Título del proyecto: *“Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de niños preescolares de la I.E. 20955-28 Francisco Bolognesi Cervantes, Huarochirí- 2024”*

Nombre de los investigadores principales:

- CUTISACA PACHECO, JUDITH GUISELA
- SANCHEZ MATOS, GUINA MIRELLA

Propósito del estudio: determinar el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de preescolares de la Institución Educativa N° 20955-28 Francisco Bolognesi Cervantes, Huarochirí- 2024.

Beneficios por participar: Tiene la posibilidad de conocer los resultados de la investigación por los medios más adecuados (de manera individual o grupal) que le puede ser de mucha utilidad en su actividad profesional.

Inconvenientes y riesgos: Ninguno, solo se le pedirá responder el cuestionario.

Costo por participar: Usted no hará gasto alguno durante el estudio.

Confidencialidad: La información que usted proporcione estará protegido, solo los investigadores pueden conocer. Fuera de esta información confidencial, usted no será identificado cuando los resultados sean publicados.

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

Consultas posteriores: Si usted tuviese preguntas adicionales durante el desarrollo de este estudio o acerca de la investigación, puede dirigirse a CUTISACA PACHECO, JUDITH GUISELA; coordinadora principal (móvil N° 985 771 372).

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 presidente del Comité de Ética de la Universidad María Auxiliadora.

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	
Correo electrónico	
Nombre y apellidos del investigador	
Nº de DNI	
Nº teléfono móvil	
Nombre y apellidos del responsable de encuestador	
Nº de DNI	
Nº teléfono	
Datos del testigo para los casos de participantes iletrados	
Nombre y apellido:	
DNI:	
Teléfono:	

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

.....
Firma del participante

Anexo D. Solicitud de permiso para realización de la encuesta



Lima, 29 de octubre del 2024

Señor:
DIRECTOR DE LA I.E. 20955-28 FRANCISCO BOLOGNESI CERVANTES
Anexo 22 del Centro Poblado Valle Hermoso - San Antonio de Huarochiri

Presente.-

De mi mayor consideración:

Es grato dirigirme a usted para saludarla en nombre propio y en representación de la Universidad María Auxiliadora, en mi calidad de Directora de la Escuela de Enfermería. En esta ocasión, nos comunicamos para solicitar su autorización a fin de que las estudiantes:

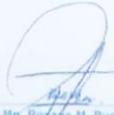
Nro.	Apellidos y nombres	DNI
01	CUTISACA PACHECO, JUDITH GUISELA	45511339
02	SANCHEZ MATOS, GUINA MIRELLA	76322809

Puedan aplicar su instrumento de investigación (Encuesta) a las madres de familia con niños en edad preescolar. Esta información será fundamental para su trabajo de investigación titulado: "NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE NIÑOS PREESCOLARES DE LA I.E. 20955-28 FRANCISCO BOLOGNESI CERVANTES, HUAROCHIRÍ - 2024".

Esperando contar con su apoyo, aprovecho la oportunidad para expresar mi consideración y estima personal.

Atentamente.




Mg. Rosa M. Parizaca Cure
Directora de la Escuela Profesional de
Enfermería



Anexo E. Autorización para realización de la encuesta



PERÚ

Ministerio
de Educación

I.E. 20955-28 FRANCISCO BOLOGNESI CERVANTES

Huarocharí, 29 de octubre de 2024.

Sra. Mg. Roxana Purizaca Curo

Directora de la Escuela Profesional de Enfermería

Universidad Maria Auxiliadora

Presente. –

Asunto: Aceptación de aplicación de encuesta

Mediante la presente, reciba un cordial saludo. A través de esta comunicación, hago de su conocimiento que se ha aceptado la solicitud para la aplicación de encuestas en el marco de la investigación académica: *"Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de niños preescolares de la I.E. 20955-28 Francisco Bolognesi Cervantes, Huarocharí - 2024"*, a cargo de las siguientes estudiantes:

- Bach. Cutisaca Pacheco, Judith Guisela
- Bach. Sánchez Matos, Guina Mirella

Se solicita que las mencionadas estudiantes se presenten a las madres de familia debidamente identificadas para llevar a cabo el proceso con orden y respeto.

Agradecemos su atención y quedamos a su disposición para cualquier consulta adicional.

Atentamente,




Lic. Edmundo Huacache Espiritu
DIRECTOR

Anexo F. Evidencia de ejecución de la encuesta



1ra. Reunión de sensibilización a las madres de niños preescolares de la I.E. N°20955-28



2da. Reunión de sensibilización a las madres de niños preescolares de la I.E. N°20955-28



3ra. Reunión de sensibilización a las madres de niños preescolares de la I.E. N°20955-28



Afiches sobre alimentos para una lonchera saludable, entregados a las madres de familia participantes