



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

**NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERA
SALUDABLE EN MADRES DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA DE NIVEL INICIAL SAN ANTONIO DE PADUA**

S.J.L. 2019

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

AUTORES:

Bach. DE LA CRUZ YANAC, VIRGINIA LUISA

Bach. ROJAS NÚÑEZ, MARÍA CLAUDIA

ASESOR:

Mg. PALOMINO MENDOZA, CHRISTIAN ADOLFO

LIMA – PERÚ

2019

DEDICATORIA

A Dios, nuestros padres y esposos por su apoyo incondicional, quienes formaron parte importante para la culminación de nuestra carrera.

AGRADECIMIENTO

A la Institución Educativa San Antonio de Padua por permitirnos realizar nuestro instrumento, también a nuestro asesor Mg. Christian Palomino por habernos asesorado en nuestra tesis.

RESUMEN

Los preescolares que asisten a la institución educativa necesitan reponer energía y nutrientes perdidos durante su horario escolar es por ello que las madres tienen que tener un nivel de conocimiento sobre los contenidos básicos en una lonchera saludable para poder ayudar en el crecimiento y rendimiento físico e intelectual del niño. En la presente investigación, se determinó el Nivel de conocimientos sobre lonchera saludables en madres de la Institución Educativa de Nivel Inicial San Antonio de Padua. S.J. L.2019. **Metodología** el estudio fue de tipo cuantitativo, nivel descriptivo y corte transversal. **Muestra** estuvo conformada por 50 madres. La técnica fue la encuesta y el instrumento cuestionario previamente validado. **Los resultados:** del 100%(50) madres encuestadas, el 54% (27) tienen el nivel de conocimiento medio, el 24%(12) bajo y el 22%(11) alto de las madres de dicha institución educativa. **Conclusión:** Los conocimientos de las madres de los preescolares tienen un nivel medio, sobre es el nivel de conocimiento sobre lonchera saludable; del mismo modo el conocimiento de contenidos básicos en un nivel medio, en cambio en las características tienen un nivel de conocimiento alto.

Palabra clave: Conocimiento, madres, preescolar, lonchera saludable

ABSTRACT

Preschoolers who attend the educational institution need to replenish energy and nutrients lost during their school hours that is why mothers have to have a level of knowledge about the basic contents in a healthy lunchbox to be able to help in the growth and physical and intellectual performance of the kid. In this research, the level of knowledge about healthy lunchboxes in mothers of the San Antonio de Padua Initial Level Educational Institution was determined. S.J. L.2019. **Methodology** the study was quantitative, descriptive and cross-sectional. **Sample** consisted of 50 mothers. The technique was the survey and the previously validated questionnaire instrument. **The results:** of 100% (50) mothers surveyed, 54% (27) have a medium level of knowledge, 24% (12) are low and 22% (11) are high among the mothers of said educational institution. **Conclusion:** The knowledge of mothers of preschoolers has a medium level, above is the level of knowledge about healthy lunchbox; in the same way the knowledge of basic contents in a medium level, instead in the characteristics they have a high level of knowledge.

Keyword: knowledge, mothers, preschool, healthy lunchbox

ÍNDICE

Paginas

PORTADA.....	i
DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
RESUMEN.....	iv
ABSTRACT.....	v
INDICE.....	vi
LISTA DE FIGURAS DE FIGURAS.....	viii
LISTA DE TABLAS.....	ix
INTRODUCCIÓN.....	1
1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACION.....	2
1.1 Planteamiento del problema.....	2
1.2 Formulación del problema.....	6
1.2.1 Problema General.....	6
1.2.2 Problemas Específicos.....	6
1.3 Objetivos:	6
1.3.1 Objetivo General	6
1.3.2 Objetivo Específicos.....	6
1.4 Justificación	7
2. MARCO TEÓRICO.....	9
2.1 Antecedentes.....	9
2.2 Base teórica	13
2.3 Definición de términos básicos.....	23
3. METODOLOGÍA.....	24
3.1 Tipo de investigación.....	24
3.2 Nivel de investigación.....	24
3.3 Diseño de la investigación.....	24
3.4 Área de estudio.....	24
3.5 Población y muestra: criterios de inclusión y exclusión.....	24
3.6 Variables y Operacionalización de variables.....	26
3.7 Instrumentos de recolección de datos.....	27

3.8	Validación de los instrumentos de recolección de datos.....	27
3.9	Procedimientos para la recolección de datos.....	27
3.10	Componente ético de la investigación	27
3.11	Procesamiento y análisis de datos.....	28
4.	RESULTADOS.....	29
5.	DISCUSIÓN	32
6.	CONCLUSION	33
7.	RECOMENDACIÓN.....	34
8.	REFERENCIA BIBLIOGRAFICA.....	35
9.	ANEXO.....	39
9.1.-	Matriz de consistencia.....	39
9.2.-	Instrumento de recolección de datos.....	41
9.3.-	Consentimiento informado	43

LISTA DE FIGURAS

1. Figura 1: Conocimiento sobre loncheras saludables.....28
2. Figura 2: Conocimiento sobre contenidos básicos de una lonchera saludable.....29
3. Figura 3: Conocimiento sobre características de una lonchera saludable.....30

LISTA DE TABLAS

1. Confiabilidad del medio interno.....	49
---	----

INTRODUCCION

Actualmente los problemas de malnutrición son reconocidos como problemas de salud pública, teniendo mayor incidencia en la población infantil y en la mayoría de casos son en los países en vías de desarrollo. Asimismo, el problema de malnutrición influye en su formación y nivel de aprendizaje del niño en su casa de estudio. Este problema abarca dos estados nutricionales uno de ellos sería la desnutrición y la obesidad infantil. Por ello existe la necesidad de concientizar y promover a las madres que empleen una alimentación saludable y balanceada.

El presente trabajo de investigación se realizó con el objetivo de determinar el nivel de conocimiento de una lonchera saludable en madres de la Institución Educativa de Nivel Inicial San Antonio de Padua – San Juan de Lurigancho, 2019.

La investigación está dividida por el planteamiento del problema, marco teórico, la parte metodológica, el resultado y la conclusión.

El planteamiento del problema: relacionado con el conocimiento de una lonchera saludable, donde señala los objetivos: de nivel general y específicos como también la justificación.

En el marco teórico de la investigación, en el cual se expone los antecedentes internacionales y nacionales; asimismo, la metodología, en donde se operacionaliza la variable como también se detalla el tipo, la forma, método de diseño y la población de estudio. En la perspectiva de la muestra se detalla las características de las madres de los infantes que han sido encuestadas, por medio de la técnica de la encuesta e instrumento de recolección de datos que nos permitió la recolección de la información, el procedimiento del análisis de datos exponiendo las técnicas estadísticas que correspondieron según el estudio al tipo de nivel de medición de la variable, finalizando se concluyó con algunas consideraciones éticas.

Se finaliza con el resultado de la investigación, presenta el análisis aplicada descriptiva y la discusión del resultado.

Por último, se presenta conclusión, sugerencia, referencia bibliográfica y anexos.

1. PROBLEMA DE INVESTIGACION

1.1. Planteamiento del problema

Una de las bases principal del desarrollo humano para el desarrollo de las naciones. Razón por la cual es una de las metas del milenio propuesta por, la organización de las Naciones Unidas. (ONU)¹. Asimismo, hoy en día aparecen más averiguaciones que comprueban que con una apropiada alimentación en distintas etapas de vida de la persona integran factores esenciales en el desarrollo humano. La nutrición durante las etapas de preñez, amamantamiento, como en los primeros años de su existencia de la persona resultan fundamental para facilitar un excelente crecimiento de su capacidad de la persona, las cuales son esenciales para el avance de eficiencia, incremento financiero y desarrollo colectivo.²

Por lo tanto, la desnutrición infantil permanece siendo una preocupación grave a nivel mundial, constituyendo una precedencia de salud pública en distintos países hispanoamericanos y caribe, asimismo explica básicamente la carencia de la alimentación apropiada, el desconocimiento de una dieta saludable, ya sea un factor económico insuficiente por lo tanto la carencia de energía y nutrientes básicos para llevar una supervivencia sana y activa. Tal como se detalla en el dietario que cuenta con 17 objetivos de la agenda 2030, en la asamblea por la ONU en el 2015, que implica desde la exclusión de la miseria hasta el choque de la alteración climático, la equidad de la mujer, la protección del entorno o la esquematización de nuestra población.

De acuerdo, al Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (UNICEF), indica que la población infantil tiene una cifra más alta desnutrición crónica en 10 países como en Bengálí, Etiopía (RDFE), R. D. del Congo, Republica de Filipinas, Tanzania, Republica de la India, China, Nigeria, Pakistán y Indonesia⁴.

Por otro lado, El 50% de malnutrición crónica sufren la población infantil menores de 5 años, como en estos nueve países del mundo: Guatemala, Afganistán, Republica de Yemen, República Democrática de Timor-Leste, Burundi, Republica de Madagascar, Republica de Malawi, Etiopía (RDFE) y Republica de Ruanda.

Guatemala tiene el 54% de desnutrición crónica se sitúa algo similar en algunos países de africanos y asiáticos.

Sin embargo, en los países que registran de mayor a menores números de casos reportados son República de la India, República Federal de Nigeria, República Islámica de Pakistán, Bangladesh, Indonesia, Etiopía (RDFE), R.D. del Congo, República de Sudán, Egipto y República de Filipinas con el 60% de desnutrición aguda.⁴

Uno de los objetivos de la (OPS) Organización Panamericana de la Salud. Es de promover y proporcionar la unión de alimentos equilibrados en sus fiambres saludables y la optimización del valor nutricional de los alimentos que venden en las escuelas; por lo cual, los representantes de la FAO, OPS y OMS se juntan en el Primer certamen Nacional Escolar de loncheras Saludables y Quioscos⁵ para la mejora continua del desarrollo sostenido.

En el año 2015, el órgano técnico normativo del Instituto Nacional de Salud (INS) que es el Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. (CENAN). Detalla que el 19.6% y 12% de los escolares de nivel primaria sobrepeso y obesidad; asimismo, en el año 2013 CENAN estudio que el 94,6% de quiosco escolares del país se venden alimentos no saludables y solo el 9.4% saludables.

En nuestro país la población escolar no solo presenta sobrepeso y obesidad, de manera que también a la anemia. La secuela de la anemia en niños, daña el desarrollo psicomotor y cognitivo del infante, consecuencias del periodo escolar y adulta, tiene un decaimiento físico y a su crecimiento.

Es considerable comprometerse a una nutrición sana, con la finalidad de prevenir el sobrepeso y obesidad en los infantes, luego de la actividad física diaria. Es considerable integrar a los infantes en la elaboración de sus loncheras implicando las comidas en su hogar, de manera que instruya la enseñanza nutricional y que la implique en la clasificación de los alimentos en la preparación de cada día

En el ámbito nacional la cifra del último año de la malnutrición crónica de los infantes menores de cinco años, paso de 14,4% a 13,1%”, amenorando un 1.3 por ciento, en otras palabras, 39 mil 300 infantes salieron del nivel de desnutrición. Del mismo modo, en los últimos cinco años se dio a conocer que la desnutrición crónica que se redujo en un 6.4 por ciento al moverse de 19,5 a 13,1%. En otros términos, 201 mil 100 individuos menores de cinco años salieron del cuadro de malnutridos. De acuerdo con, el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI).

En las provincias más escasas del Perú como: Loreto, Cerro de Pasco, Ucayali, Huancavelica y Cajamarca. afecto la anemia crónica en infantes, con tasas de desnutrición superior al 23,0%. En 16 regiones del país siendo Piura y Huánuco disminuyeron en un 5,0% puntos porcentuales.⁴

Una de las Estrategia Sanitaria del Ministerio de Salud. (MINSA) mediante la Alimentación y Nutrición Saludable, es priorizar la disminución de la morbi-mortalidad infantil y materna, las faltas nutricionales. Para esto se incorpora las participaciones y acciones dirigidas a la población peruana, donde tiene la finalidad de mejorar el estado nutricional priorizando las acciones integradas a la salud y nutrición por agrupaciones vulnerables, en pobreza extrema y exclusión.⁵

Asimismo, (MINSA) manifiesta que el fiambre escolar saludable debe contener un valor nutritivo elevado a través de los cuatro grupos de alimentos, proteínas que constan de pescado, huevo, leche. Reguladores que constan de frutas y verduras entre otros. Energético como pan, cereales, tubérculos. Por último, también debe tener la lonchera saludable, líquidos como jugos naturales y combinados sin preservantes, ni agregados con poca cantidad de azúcar y sal según el alimento que se envié a los infantes menores de 5 años esto va a garantizar una ganancia de nutrientes y energía durante el periodo que se queda en el centro educativo.⁶

Según la experiencia obtenida en el colegio San Antonio de Padua, en el aula de 3 a 5 años se pudo observar y visualizar que las mamás de los infantes de dicha entidad mandan una lonchera con bajo contenido nutritivo, entre ellos están los alimentos bajos en proteína(huevo, queso), escasas en fibra (durazno, papaya), pobre en hierro (sangrecita, hígado), por otro lado tenemos los alimentos con alto contenido energéticos(chocolates chupetines, kuates), y ricos en grasas (alita broasther, embutidos con mayonesa y ketchup), bebidas artificiales por ende poco saludable, lo que indica una mala práctica, probablemente por falta de conocimiento sobre la alimentación del preescolar.

Por lo cual, se interactúa con varias madres de estos niños, en el cual refieren que “Los alimentos envasados (gaseosa, Frugos, etc.). Son más sencillos de hacer y que se mantienen óptimo. De modo que, indican que no tienen tiempo para cocinar porque trabajan, ya que a su hijo le encanta el frugos y la fruta que le manda no lo come.

Otra Madre dice “Yo le envié dinero para que compre su salchipapa o hamburguesa”.

Es posible que algunas madres de familia de esta Institución Educativa Inicial, tengan poco acceso a información de los valores nutritivos de que debería de incluir en una lonchera saludable.

A partir de lo observado y las manifestaciones brindadas; encontramos una motivación para realizar un estudio de investigación: el nivel de Conocimientos de las madres sobre loncheras saludables de la Institución Educativa de Nivel Inicial “San Antonio de Padua”, San Juan de Lurigancho. Asimismo, se plantea la siguiente interrogante de la investigación.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema General

¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre lonchera saludable en madres de la Institución Educativa de Nivel Inicial San Antonio de Padua, S.J.L. 2019?

1.2.2. Problemas Específicos

- ¿Cuáles son los conocimientos sobre contenidos básicos sobre lonchera saludable en madres de la Institución Educativa de Nivel Inicial San Antonio de Padua, S.J.L.2019?

- ¿Cuáles son los conocimientos de las características de una lonchera saludable en madres, de la Institución Educativa de Nivel Inicial San Antonio de Padua, S.J.L. 2019?

1.3. Objetivos:

1.3.1. Objetivo General

Determinar el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de la Institución Educativa de Nivel Inicial San Antonio de Padua, S.J.L. 2019.

1.3.2. Objetivo Específicos

- Identificar el nivel de los conocimientos sobre contenidos básicos de una lonchera saludables en madres de la Institución Educativa de Nivel Inicial San Antonio de Padua, S.J.L. 2019.

- Identificar el nivel de los conocimientos sobre las características de una lonchera saludable en madres de la Institución Educativa de Nivel Inicial San Antonio de Padua, S.J.L. 2019.

1.4.- **Justificación**

Teórica: Al tener conocimiento de la lonchera saludable es fundamental, porque va a complementar el requerimiento nutricional, en todo momento que los infantes permanecen en el colegio y están en movimiento continuo, desgastando energía durante el tiempo que se encuentren en la escuela, por lo cual deben reponer mediante los alimentos que se clasifican en diversos aportes nutritivos como: reguladores, energéticos, constructores y líquidos, con el fin de ir aprendiendo a comer saludable desde temprana edad, por lo cual les forjará un hábito alimenticio.

Este estudio ayudó en el progreso del entendimiento de las mamás en la preparación de su lonchera saludable de sus hijos pequeños. En diferentes estudios han permitido identificar el nivel de conocimientos de las madres sobre lonchera saludable, aunque las respuestas de las madres no son completas o son inexactas, cuya manifestación hasta el momento ha sido nuestra preocupación y dar enfoque sobre la necesidad de facilitar la orientación y consejería a través del servicio de crecimiento y desarrollo del infante sano, fortalecerá a la madre su conocimiento de una lonchera balanceada teniendo en cuenta sus contenidos básicos y características de una lonchera saludable.

Social: La indagación se realizó a las mamás de infantes en la etapa pre escolar ya que nos permitió identificar el nivel de conocimientos y a su vez los problemas de salud es decir, va prevenir complicaciones de salud futuras; a través de la enseñanza, como elaborar una lonchera saludable mediante la práctica alimentaria y manipulación de los alimentos de las mamás de los educandos, con el propósito de concientizar y educar a las madres, con el fin de tener niños saludables en la comunidad.

Práctico: La investigación nos ayudó a evaluar personalmente la ejecución de la preparación de las loncheras a través de un cuestionario Anexo 2; por lo tanto, a través de la resolución del cuestionario de loncheras se podrá conocer los conocimientos de las madres sobre contenidos básicos y las características de las loncheras saludables.

Metodológico: Esta investigación puede ser aplicada en otros centros educativos particulares o estatales. De esta manera, podemos mejorar el estado nutricional a través de la implementación de educación de conocimientos sobre loncheras saludables de las mamás. Por lo tanto, la entidad Educativa San Antonio de Padua, busca el bienestar de sus alumnos ya que es importante para el desarrollo de cada uno de ellos y mejor calidad de estudio.

La investigación está enfocada en la promoción de la Salud de Nola Pender; porque se va basar en la educación de la madre en cómo cuidar a sus hijos. Asimismo, como llevar una vida saludable. Nuestro propósito de esta investigación es educar, modificar y mejorar las conductas nutricionales, mediante la intervención individualizada de las madres a través de consejería activa, demostrando su importancia, de tal manera las madres tenga conocimientos sobre los contenidos y las características de la lonchera saludable con instrucciones prácticos y dinámicos, de manera que puedan cumplir con el requerimiento nutricional balanceado que sus pequeños hijos van a necesitar por la demanda de energía y rendimiento académico.

De forma que este estudio será un aporte para nuestra profesión de enfermería ya que es realizada en una comunidad poblacional con características educativas, sociales y socioculturales, dando nuevos conocimientos para la comunidad científica.

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes

A nivel internacional

Bracero. R. Ecuador (2018) se realizó un trabajo de investigación titulada “nivel de conocimiento de las madres sobre el aporte nutricional de la lonchera escolar en primera de básica del C.E.I Josefina Barba Chauano en Guayaquil,. Cuyo objetivo fue determinar el nivel de conocimiento de las madres sobre el aporte nutricional de la lonchera escolar. La Metodología es de carácter cuantitativo, tipo descriptivo, en el cual se usa una encuesta como técnica para la recolección de datos. Teniendo como Resultados con el 75% nivel alto está influenciado por la cultura, con el 85% influye el anuncio de los medios de comunicación y 95% es poca información de las charlas que han recibido de entidades como escuela y centros de salud. Conclusión que se debe brindar más información a las madres clara y precisa, que se le enseñe la interpretación de los semáforos nutricionales de los productos, ayudarle a la toma de conciencia de cambiar tradiciones y hábitos alimenticios para entregarles a los niños una mejor calidad de vida dentro algunos años y un buen rendimiento escolar.⁷

Tevalán B. Guatemala (2015), realizo una investigación titulada evaluación de la composición y el valor nutricional de las loncheras escolares en cinco centros educativos públicos y cinco privados en Guatemala. Cuyo objetivo determinar la composición y el valor nutricional de las loncheras escolares. El método que utilizo fue de tipo prospectivo, transversal y descriptivo; para esto se utilizó un instrumento de registro de alimentos con una muestra de 117 escolares. Los resultados es el 54% de los alimentos que contenían en las loncheras fueron panes con algún ingrediente proteico, el 53 % tenían jugos envasados, el 39 % galletas, mientras que el 31% contenían frutas y, finalmente, el 24% frituras y golosinas. Concluyeron que las loncheras escolares contenían alto contenido de productos energéticamente densos.⁸

Fuentes, E. (2014) Realizo una investigación “relación entre el aporte nutricional de las loncheras y el índice de masa corporal en un grupo de niños de transición del colegio Champagnat en la ciudad de Bogotá, D.C. Objetivo: Relacionar el aporte nutricional de las loncheras y el Índice de Masa Corporal en un grupo de niños de transición del Colegio. Metodología: descriptivo de corte transversal con una muestra de 47 niños de transición. Con una encuesta con los padres de familia. Resultados: La edad que tenían era de 5.9 años, sobresalían de sexo masculino con un porcentaje de 74.5 % mientras la de sexo femenino

con un porcentaje de 25.5 % la mayoría con exceso de peso un 26 % con sobrepeso 23 % con obesidad 6 %, en cuanto a los indicadores 4 % con desnutrición crónica y con riesgo de talla baja 26 %. Conclusiones: El problema en los niños de transición indica alta cifras de malnutrición, es el exceso y déficit de peso.⁹

Chariguaman Le, Ulloa N, (2013), en Ecuador, realizaron un estudio titulado Conocimientos y prácticas de las madres sobre hábitos alimenticios en relación a la preparación de la lonchera escolar que consumen los niños de la escuela Dina María del Pozo de Chávez. Cuya meta fue determinar los conocimientos y prácticas de las madres sobre hábitos alimenticios y la preparación de la lonchera escolar que consumen los niños de dicha escuela. En cuanto al método fue de tipo descriptivo de corte transversal, siendo la muestra de 80 madres de familia y 80 niños, a quienes se aplicó un cuestionario con respuestas múltiples y observación directa. Como resultados se encontró que 63% de las mamás tienen conocimiento bajo, 32% conocimiento medio y 5% conocimiento alto. Llegaron a la siguiente conclusión: Existe un nivel bajo de conocimiento en la mayoría del área de estudio.¹⁰

Lazcano G, Villanueva S, Sifuentes A, Fernández C. (2012), en México, ejecutaron una publicación titulada, Contenido nutricional de loncheras escolares y su relación con sobrepeso y obesidad en escolares del estado de Hidalgo; cuya meta fue evaluar el contenido nutricional de las loncheras escolares y su relación con el sobrepeso y la obesidad de dicha institución. La metodología fue de nivel aplicativo, tipo cuantitativo, descriptivo correlacional de corte transversal, la muestra fue con 369 escolares. La técnica fue el cuestionario y el instrumento cuestionario. Resultados No se encontró diferencias significativas por estado nutricional y por tipo de zona el aporte de energía. Concluyendo que permiten identificar factores de riesgo para el desarrollo de obesidad y otras enfermedades.¹¹

A nivel Nacionales

Trelles, M. (2019) ejecutaron un estudio titulado “Conocimiento materno sobre loncheras de los preescolares de la I.E.I. Angelitos de Jesús de Huayacán, Lima – 2019”, Meta: Determinar el conocimiento materno sobre loncheras saludables de los preescolares de mencionada Institución Educativa. La metodología fue cuantitativa, diseño no experimental, descriptivo y de corte transversal. En el estudio se trabajó con una población de 132 mamás del centro Educativo Inicial Angelitos de Jesús N° 162 de Huayacán. La técnica fue la encuesta y el instrumento cuestionario de 10 ítems. Resultados: el nivel

global de conocimiento de las loncheras saludables en las mamás, encontramos el 5% conocimiento bajo, 33% conocimiento medio y 62% conocimiento alto. En tanto en las dimensiones generalidades de las loncheras saludables predominó el nivel alto de conocimiento con un 88%; nivel bajo con un 12%; en la dimensión composición de las loncheras saludables se evidenció que solo hay un nivel medio de conocimiento con un 100%; mientras que en la dimensión almacenamiento de las loncheras saludables, predominó el nivel alto de conocimiento con un 96%; seguido del nivel bajo con un 4%. Conclusiones: Las mamás de los preescolares tienen un nivel de conocimiento alto sobre loncheras saludables. Se observó que las dimensiones generalidades y almacenamiento presentaron conocimientos altos; y la dimensión composición, conocimiento medio¹²

Jáuregui, E. (2018), El presente estudio titulado: “Nivel de conocimiento materno sobre lonchera saludable y su relación con el estado nutricional de los preescolares de la IEI Santa María, Lince, 2017”, objetivo fue: Determinar la relación entre el nivel de conocimiento materno sobre lonchera saludable y el estado nutricional de los preescolares. El método fue cuantitativo, diseño descriptivo correlacional y de corte transversal. La población estaba conformada por 80 madres. La técnica fue la encuesta, el instrumento fue el cuestionario Resultados: el 55% de las madres presentó un nivel de conocimiento medio, 33.75% bajo y 11.25% alto. El estado nutricional el 55% son normales y el 45% tienen problemas nutricionales. La conclusión fue: evaluar la fuerza de la relación se evidenció que presentar un nivel alto de conocimiento por parte de las madres genera en 9.21 veces la probabilidad de presentar un adecuado estado nutricional, mientras que presentar un nivel bajo del conocimiento disminuye en un 95.1% la probabilidad de presentar un adecuado estado nutricional.¹³

Cuycapusa F. (2016) realizó un estudio titulada Conocimientos y preferencias sobre la lonchera en preescolares que asisten a una institución educativa inicial de Villa El Salvador cuyo objetivo fue: los Conocimientos y Preferencias sobre la lonchera de preescolares que asisten a dicho centro Educativo. El método fue cuantitativo, descriptivo, observacional, de corte transversal y prospectivo. La muestra estaba conformada por 60 preescolares de 5 años de edad. Resultados: con Respecto a las Preferencias los preescolares presentaron Preferencias No saludables por los Alimentos Dulces y Salados, y Preferencias Saludables por las Bebidas. Conclusiones: Los preescolares presentaron Nivel de Conocimiento Deficiente sobre la lonchera y Preferencias Saludables por las Bebidas.¹⁴

Baldeon, N. (2016) elaboro una investigación “titulada Conocimiento de las madres sobre la preparación de lonchera escolar saludable en la I.E.P. Jesús Guía Santa Clara – Ate 2016” cuyo objetivo fue determinar los conocimientos de las madres sobre la preparación de lonchera escolar saludable en dicha institución. La metodología fue descriptiva de corte transversal, nivel aplicativo, tipo cuantitativo. Estaba conformada por 64 madres. La técnica es una encuesta el instrumento cuestionario. Los resultados. Del 100 % (64), 61% (39) conocen y 39% (25) no conocen; Conclusiones. Las madres con mayor porcentaje comprenden que los carbohidratos componen la principal fuente de energía, asimismo los alimentos que deben incluirse en la lonchera deben ser sencillo de preparar; seguido de un porcentaje notable que no saben que la bebida ayuda a recuperar los líquidos perdidos durante el juego y que el hierro es necesario para evitar la anemia.¹⁵

Colquehuanca Z. (2014) realizo un estudio titulado Conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en madres con niños de 4 a 5 años de educación inicial de la Institución Educativa Adventista Túpac Amaru y la Institución Educativa N° 305 - Juliaca, 2014, cuyo objetivo: determinar si existe diferencia entre el nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en las madres de dicho centro Educativo. La metodología fue de diseño no experimental tipo descriptivo, corte transversal y de tipo comparativo. La muestra consta de 147 mamás de ya mencionada Institución Educativa y 55 madres de la Institución Educativa Inicial Adventista Túpac Amaru, la técnica fue la encuesta y el instrumento el cuestionario. Los resultados fueron: el 54.4% de madres de niños de la I.E.I. N°305 presentan un nivel de conocimiento medio, mientras que el 67.3% de madres de niños de la I.E.I. Adventista Túpac Amaru presenta un nivel de conocimiento bajo a un nivel de significancia del 5%, en otras palabras, existe diferencia entre el nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas. Mientras tanto En el nivel de conocimiento de la importancia de las loncheras, en la I.E.I. N° 305.se evidencia que el 77.6% de las madres presentan un nivel de conocimiento medio; mientras que en las madres de la I.E.I. Adventista Túpac Amaru, el 58.2% presenta un nivel bajo esto refiere que existe una diferencia entre el nivel de conocimiento de la importancia de la lonchera. En el nivel de conocimiento de importancia de los grupos de alimentos, en esta se evidencia que el 73.5% de las madres de la I.E.I. N° 305 tuvieron un nivel medio, y I.E.I. Adventista Túpac Amaru, el 56.4% presenta un nivel bajo, es decir existe una diferencia entre el nivel de conocimiento de importancia de los grupos de alimentos.¹⁶

2.2.- Base teórica

Conocimiento

Es la acción y el efecto del saber, entender, razón natural y la inteligencia, según definió La Real Academia de la Lengua Española¹⁷.

Para Di Martino, el conocimiento no es una asignación más del individuo, sino la forma misma de su vinculación con la actualidad. Con frecuencia da a entender que el conocimiento es una concepción extravagante y abstracta, por la cual incluso es comprendido como una actividad propia del profesional. Por la contraria Al vigor de la vida y la salud. Razón por la cual el ser humano es conocimiento ante todo porque sin conocimiento no hay experiencia esto quiere decir que la experiencia no caracteriza ni implanta relaciones con la realidad. Sino lo que le caracteriza es el descubrir el sentido de las cosas de acuerdo a la inteligencia.¹⁸

Niveles de conocimiento

Nivel Sensible

Es un nivel que a través de sentidos como: Al comprender que por intermedio de los ojos se guardan en nuestra mente y conforman parte de nuestros recuerdos y vivencias las figuras de las cosas con color, imagen y medidas y de esta manera se ordena nuestra realidad personal, interna y privada¹⁹.

Nivel conceptual

Son conceptos impalpables, intangibles y a la vez generales y esenciales. Por lo que existe la principal diferencia entre: la singularidad y la universalidad que radica entre los dos primeros niveles que se define correspondientemente a los conceptos. Por ejemplo, muy simple es ver el rostro de un familiar fallecido, por la cual es un conocimiento sensible, único, por su aspecto físico debido a que posee características y forma precisa en otras, la estructura y forma del conocimiento de carácter singular que logramos captar a través de nuestros sentidos y se puede tener una idea general que acapara a las mamas, el ser extraordinario capaz de alojar en su cuerpo la semilla de una nueva vida. Es un concepto abstracto y que no tiene una figura detallada o concreta que nos permita organizar el mundo que nos rodea.¹⁹

Nivel Holístico

Se deja entender la comprensión o manifestación de la persona.

De esta manera, busca conocimiento científico de alguna cosa, por lo tanto, abrir el objeto que presenta explícitamente el plexo y dinámicamente se sujeta.¹⁹

Conocimiento intuitivo.

En nuestra vida diaria está el conocimiento que nos deja aceptar al mundo que nos envuelve, de manera contigua a través de las experiencias, con hechos peculiares, en otras palabras, relacionarla con algunas vivencias de nuestras vidas, de esta manera nos permite resolver asuntos, responder a estímulos.¹⁹

Conocimiento religioso.

Todo aquello que accede percibir esperanza, fé a algo que no se puede verificar, gracias a este conocimiento mucha gente siente seguridad de proceder y relacionarse con las personas a través del modelo de creencia que no se puede manifestarse de manera verdadera pero acepta llevar a cabo determinadas acciones.²⁰

Conocimiento empírico.

Es adquirir algo por medio de una vivencia, sensación, reiteración o indagación. Tiene un enfoque de la existencia y lo que acontece, no se enfoca en lo vago, es la vivencia de nuestra existencia, nuestros sentidos se elaboran a través de nuestros sentidos y de la manera en cómo se capta la realidad.²⁰

Conocimiento filosófico.

Se manifiesta por la historia del ser humano, la necesidad por conocer el principio de la vida, el mundo y al hombre. Es una gran inquietud saber hacia dónde nos dirigimos.

Conocimiento científico.

El conocimiento científico se apoya de las indagaciones, observar, escavar una explicación viable, reconocer y recorrer un camino para obtener a largas conclusiones. También Es considerado por suposición y su confirmación que sigue de una manera rigurosa y que sus conclusiones son objetivas, en otras palabras, es independientemente de la subjetividad o voluntad del ser humano que participan en el proceso de la indagación.²⁰

Lonchera Saludable

El fin que tiene los alimentos es de suministrar energía y nutrientes a los infantes. Del mismo modo cuidar sus recomendaciones nutricionales, proveer adecuados a su desarrollo físico y mental, desarrollando sus habilidades en los periodos de desarrollo y crecimiento correspondiente.²¹

Los requerimientos de una lonchera escolar es contener el total del valor calórico de 10 al 15% de los alimentos consumidos en el transcurso día, de tal modo que se interpreta de 350 a 150 kcal. Todo depende de la talla, peso, edad y actividad física. La cual no quiere decir que va a sustituir a los tres alimentos fundamentales del día que se proporciona mañana, tarde y noche.²¹

De acuerdo al MINSA las loncheras saludables deben contenerlos alimentos energéticos que van aportar energía para que el infante pueda jugar y estudiar, alimentos que contengan proteínas, alimentos ricos en vitaminas y minerales.²²

Según Valdivia G. manifiesta que el objetivo de suministrar nutrientes y energía a los infantes es necesario para satisfacer sus necesidades nutricionales y continuar con su ejercicio físico y mental a través de los grupos de alimentos que contiene lonchera saludable y así, desarrollaremos sus potencialidades en su desarrollo y crecimiento.²¹

Meyer M. refiere que uno de los propósitos de la lonchera del niño es de proveer las provisiones de nutrientes a lo largo del día del educando. Como también menciona que es una cajita portadora con alimentos que ayuda a tener un régimen balanceada y realmente nutritivo con contenido (energético, regulador y constructor). La idea de alistar la lonchera del niño es que al destapar su lonchera encuentre limpia suficiente, armónica, alimentos variados, balanceados y sólido, una fruta y un refresco.¹⁵

1.- Contenido básico de una lonchera saludable

Los alimentos que proporcionan y abarcan los nutrimentos esenciales es aquella que no pone en riesgo la salud.

- a) **Alimentos energéticos:** aquí tenemos los alimentos que aportan energía a través de los carbohidratos y grasa a los niños. Por ejemplo: carbohidratos: ½ rodaja de pan, arroz, choclo entre otros. En cuanto a la Grasa: tenemos al acetite de origen vegetal, frutos secos y grasa saludable (aceituna y aguacate)
- b) **Alimentos constructores:** son alimentos que ayudan en la formación de los tejidos de nuestro cuerpo. A través de la proteína de origen animal y vegetal se encargan de brindar sustancia necesaria.²³
- c) **Alimentos reguladores:** Su acción es aportar defensas en el organismo enfrentar las enfermedades y absorbe los nutrientes llevando una dieta equilibrada. Estos alimentos son de origen vegetal como: hortalizas, verduras y frutas. ²³
- d) **Líquidos:** Todo alimento debe ir acompañado de una bebida que puede ser como agua de manzana, piña, maracuyá, chicha, naranja, entre otros., excepto té.

Requerimientos por grupos de nutrientes

En seguida les presentamos los requerimientos nutricionales para los infantes

a) Energía

De acuerdo a la (OMS.) Organización Mundial de la Salud, UNU (Universidad de las Naciones Unidas) y la FAO (Organización de Alimentación y Agricultura), los requerimientos de energía y la composición corporal y la actividad física corresponde al gasto energético.

En cuestión a los requerimientos de energía para los infantes es definido y elaborado para el crecimiento de los tejidos.²⁴

El metabolismo basal se incrementa con el cálculo de energía fundamental conforme al sexo y edad del ser humano. Por lo tanto, las cantidades nutricionales se muestran por unidades de masa corporal o unidades de calorías al día. Por otro lado, se asumen una actividad física intermedia en los adolescentes menores de 14 años esta causa no se toma atención. En adultos las necesidades nutricionales también cambian de acuerdo al grado de práctica.

Una de las causas más primordial en la alimentación de los niños es la concentración energética. Razón por la cual una baja densidad energética puede saciar el apetito, pero no llega a tapar sus requerimientos nutricionales. De tal forma que las dietas líquidas (jugos, caldos, agüitas) brindados a los preescolares debe poseer 0.4 kcal por centímetro cúbico como mínimo, y 2 kcal por gramo los alimentos sólidos.²³

b) Proteínas

Según la FAO, UNU y OMS. Proponen un aumento de 25% de las variaciones individuales. El cual, es primordial para proporcionar un margen de seguridad de las necesidades nutricionales al valor promedio. De esta manera se podrá cubrir las necesidades nutricionales de todas las personas de la población.²⁴

De tal manera que los pobladores que habitan en condiciones sanitarias insalubres muestran contaminación bacteriológica del aparato digestivo a través de los episodios de las diarreas, esto puede conllevar al efecto de la anorexia. Ya que en los episodios diarreicos se pierde las proteínas y electrolitos.²³

Los productos de origen animal como: carne, huevos, leche y pescad, ayudan a suministrar una proporción de proteína y aminoácidos principales, debido a que tienen una alta

acumulación de proteína y aminoácidos. De tal manera que, estos alimentos no son necesarios, por el cual, es sustituido por dos o más fuentes vegetales, asimismo, una fuente suplementaria con o sin proteína animal se considera patrones de aminoácidos de la proteína.²³

c) Carbohidratos

Los carbohidratos participan con más de la mitad de la energía de la dieta. Razón por la cual, normalmente no hay recomendación individualizada para carbohidratos. Es por eso que se tienen en cuenta las sugerencias de grasas y proteínas, a diferencia que se tiene con los carbohidratos que deben aportar de 70% y el 60% del global de la energía consumida. Vale decir, que para evitar la cetosis se requiere de 50 gramos cotidianos de carbohidratos.²³

1) Sacarosa

Aquí Fácilmente se absorben en el intestino la mezcla de dos monosacáridos como: fructosa y glucosa, En el cual, no es sorprendente que constituya una parte importante del régimen diario de una fuente barata y concentrada de energía. Motivo por la cual la sacarosa y la azúcar corriente abundan en las dieta.es por eso, que el consumo de sacarosas se ha prohibido, debido a su vinculación con las caries dentales.

Así mismo, una de las medidas preventivas que ayudara a reducir es el cepillarse bien los dientes, el flúor, el agua o aplicar flúor tópicamente.²³

2) Lactosa

Es el azúcar esencial de origen natural en el régimen de los niños. Además, es encargada de dar sabor dulce a la leche, como también proporciona proteína, calcio y muchos otros nutrientes. Por la unión de las dos enzimas que despliega en glucosa y galactosa. Ya que, la leche es el azúcar de la lactosa. En América Latina y en otras partes del mundo la mayoría de los pequeños comienzan a presentar una reducción de la lactasa.²³

3) Almidones y otros carbohidratos complejos

En este grupo las fuentes principales de los almidones son algunas frutas, los cereales, raíces y tubérculos y a su vez proveen otros importantes nutrientes como Las dextrinas y los almidones es la fuente primordial de energía en el régimen latinoamericanas. Por

ende, los almidones aumentan con la cocción considerablemente su volumen y se puede limitar la cantidad para ingerir, primordialmente en los niños pequeños.²³

4) Fibra

Desempeña distintas funciones en el organismo. Por la cual, la fibra sirve para la absorción del agua, prevención de las hemorroides y estreñimiento haciendo su expulsión de las heces más fluidas. Su ingesta previene a un peligro inferior a la diabetes, colesterol y cáncer de colon. Por lo que, se encuentra en los vegetales y cereales. Sin embargo, no son exacto los datos epidemiológicos.²³

5) Grasas

Es una fuente de energía que ayuda al cuerpo absorber vitaminas y son el vanguardista de sustancias reguladoras del metabolismo. También es una fuente de menor grasa como: carnes, leche, quesos, etc. El pescado contiene ácidos grasos de la serie omega-3 es y una fuente de grasa.²³

6) Ácidos grasos esenciales

Las necesidades nutriciones de los ácidos grasos son necesarios para algunas funciones del cuerpo, como también hay algunos ácidos grasos que no se puede sintetizar. Esto se obtiene fácilmente con el consumo de leche de vaca y materna, salvo si es desgrasada a través de la diete el 5 % del total de la energía de la dieta. Así mismo los ácidos grasos poli insaturados existen dos grupos: omega-3, se sugiere entre el 20% y 10%. Y ácidos grasos omega-6.²³

7) Colesterol

En este grupo presentan las comidas con alto contenido en grasa como: mantequilla, las yemas de huevo, entre otros. El colesterol es una sustancia cerosa y parecida a la grasa. Esto se encuentra en las membranas celulares. También va a producir hormonas, vitamina D. De tal modo que, se recomienda el consumo a los niños un tope de 300 mg por día, lo que corresponde de 1 a 1.5 huevos al día. Razón por la cual, su exceso es perjudicial para la salud. Ya que el cerebro puede contener 200 mg por 100 mg.

Por lo tanto, no hay recomendaciones nutricionales para este nutrimento.²³

Beneficios de una lonchera saludable

- Instaurar un apropiado hábito alimenticio.
- fomenta la captación de una alimentación saludable.
- Para un oportuno crecimiento provee nutrientes necesarios
- Desde la niñez se Promueve la utilización de alimentos sanos y sustancioso.²³

Función de la lonchera saludable

Se menciona que la lonchera tiene la acción que abastecer a los infantes, la energía y nutrientes mantiene el buen estado nutricional, el ejercicio físico e intelectual y un buen desarrollo de su crecimiento, según Valdivia E.

Importancia de la lonchera saludable

Inicia en el periodo preescolar y escolar, que ayudará a cubrir carencias nutricionales, dando así un rendimiento eficaz en su institución.

Recomendaciones sobre lonchera saludable

- El fiambre no sustituye a ninguna de las tres comidas principales (desayuno, almuerzo).
- Evitar monotonía y variar sabores.
- Los fiambres deben estar relacionado con la edad, peso y talla.
- El fiambre debe contener fruta entera o en trozos, manteniendo su cáscara para aprovechar la fibra.
- El fiambre debe ser de fácil digestión y que puedan consumir sin problemas.
- Tener un cronograma de elaboración de fiambre atractivos y sencillos.

2.- Características de la lonchera saludable

A. Inocuidad

Es la garantía de un producto alimenticio no causará daño al consumidor cuando se prepara o es ingerido y según la utilización a la que se destine. La inocuidad es uno de los grupos básicos de características que junto a las nutricionales, organolépticas y comerciales, componen la calidad de los alimentos.²⁵

B. Practicidad

Es la manera como empacamos o envasamos las loncheras de nuestros pequeños hijos, de una manera fácil para que ellos puedan llevar y abrir con facilidad, de manera que también los alimentos no se degraden, asimismo tenemos que ser conscientes que la lonchera es una de las comidas a parte del desayuno que nosotras como madres de familia brindamos a nuestros hijos es importante para aportar el desgaste en su organismo.²³

C. Variedad

Es la creatividad de fiambres en diferentes presentaciones enviadas (colores, sabores y combinaciones). Asimismo, el fiambre debe ser programada con tiempo para brindar a nuestros hijos una lonchera diferente durante la semana, esto ayudara a que el niño coma una lonchera variada y deliciosa.²³

¿Qué debe contener una lonchera saludable?

Deben ser fáciles de preparar: Refrigerio variados y fácil de preparar.

Práctico de llevar: Enviar en recipientes prácticos e higiénicos.

Ligero: Evitar fiambres abundantes y grasosas.

Nutritivo: Es de 10 al 15% de exigencia de energía del escolar con estado nutricional sano.

D. Idoneidad

Se basa en la seguridad de los alimentos para el consumo de las personas, de acuerdo con el uso a que se destinan.²⁶

El fiambre debe contener alimentos según en la etapa que esté, asimismo la energía aportada de un fiambre es aproximadamente de 200 kcal (huevo duro, jugo de maracuyá, galleta de soda y una mandarina).²³

Responsabilidad de las madres y los docentes en la alimentación del preescolar

Rol de las madres en la alimentación del niño preescolar

"La responsabilidad de las madres es la culturización alimentaria de los niños. El alimento puede finalizar en un rechazo inicial, para evitar este problema debemos realizar una dieta variada asegurando una alimentación saludable", Marcela

Giacometto (docente de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Andrés Bello).

En la infancia se obtiene la mayor parte de prácticas alimentarias y las preferencias que determinarán en gran medida el tipo de alimentación futura. En el fiambre pre-escolar muy ricos y desconocidas para ellos, sugiere Marcela G.

En la niñez se obtiene la superioridad de prácticas alimentarias que dispondrá en el tipo de ingestión futura. En la etapa del pre-escolar, es donde deberían integrar nuevos alimentos con gustos y texturas desconocidas para ellos, sugiere Marcela G.

La educación sobre comidas saludables se entabla en los primeros años, ya que la rutina tiende en el trayecto de su vida.

Es indispensable que los infantes poseen una ingesta apropiada y su alimentación óptima para su desarrollo. En su etapa de crecimiento, las rutinas nutricionales y el ejercicio, con una oposición en una vida optima y la exposición de sufrir enfermedades.

Rol de los docentes en la alimentación del niño preescolar.

El educador es la ficha elemental que va de la mano con la enseñanza, el docente es quién aporta al preescolar, tiene como objetivo de que los alumnos modifiquen su comportamiento.

Asimismo, se dice que los componentes que afectan a la preparación, es dependen del docente, ya que tenemos: la formación del docente, incentivo, el conocimiento del tema y cualidades humanas son de mayor relevancia manifiesta Neira (2000).

El adiestramiento en alimentación es de suma importancia porque debe potencializar o modificar los métodos alimentarios, comprometiendo a la corporación educativa.

Orientar la calidad de la alimentación, implica en: hallar y exterminar suposiciones, conductas erróneas; enseñaremos diversas funciones que juega la alimentación en la vida diaria; promueve juicios, actitudes y comportamientos que es fundamental sobre la alimentación.

Asimismo, los hábitos de alimentación evidencian el concepto de pensar, en donde nace y crece, estos determinan el aspecto físico y psicológico, los gustos y los hábitos que se forman a través de experiencias personal e individual.²²

Teoría de la Promoción de la Salud dado por Nola Pender

Se enfoca en la enseñanza a los individuos sobre cómo llevar una vida sana. Nola Pender manifiesta “realizando promoción de la salud, se evitaremos a menos gente enferma; gastando menos recursos, dando su autonomía del individuo, y el progreso hacia el mañana” también se inspiró en la Teoría de Acción Razonada de Martin Fishbein: “el interés de los procesos cognitivos en la alteración del proceder” y la Teoría del aprendizaje social de Albert Bandura: “el comportamiento es lógico y económico”

No obstante, la Dra. Nola J Pender. El Profesional de Enfermería debe transmitir directamente información, enseñanza a través de actividades preventivo, promocionales, observar y explorar los procesos biopsicosociales que favorezca al cambio de conductas y mejorar la calidad de vida, basándose en cuatro requisitos: atención, retención, reproducción y motivación.

Asimismo, la teoría del Modelo de la Promoción de la Salud, incluye dos ideas: conducta previa, relacionada y los factores personales. El primer concepto se refiere a experiencias que pueden tener efectos directos e indirectos con la probabilidad de comprometerse con las conductas de promoción de la salud. El segundo concepto describe los factores personales, categorizados como biológicos, psicológicos y socioculturales; estos enfoques son predictivos de una cierta conducta, y están marcados por la naturaleza de la consideración de la meta de las conductas. Siendo el primer concepto que cumple los requisitos necesarios para obtener un resultado satisfactorio en el presente trabajo de investigación ²⁷

2.3.- Definición de términos básicos

Conocimientos: Es una información guardada de experiencias y aprendizaje , a través de la observación conjunta.²³

Lonchera saludable: Es un elemento esencial de los fiambres preescolares, aunque no reemplaza a ninguna de las tres comidas, es importante ya que, en un momento de desgaste energético, el fiambre ayudará a reponer.²³

Conocimiento de las Madres: Es un conjunto de saberes de la madre sobre los nutrientes que debe tener un fiambre. Con la intención de la ejecución de un cuestionario y valorando el nivel de conocimiento (alto, medio y bajo).

Preescolar: Espacio que abarca de 3 a 5 años. ²³

2.4.- hipótesis: No corresponde hipótesis ya que es un estudio descriptivo.

3.- METODOLOGÍA

3.1 Tipo de investigación.

Esta investigación es aplicada tiene por objetivo resolver un determinado problema o planteamiento específico, enfocándose en la búsqueda y consolidación del conocimiento para su aplicación y, por ende, para el enriquecimiento del desarrollo cultural y científico.

3.2 Nivel de investigación

El presente trabajo es de nivel descriptivo ya que nos permite dar una presentación de manifestaciones colectivas y pedagógicas, en una circunstancia temporal y en un área determinado.²⁷

3.3 Diseño de la investigación

Es una investigación no experimental, ya que no se manipuló deliberadamente las variables es decir que no podemos variar las variables independientes.²⁹

Dado que ninguna variable será sometida a experimento, ya que los datos serán recogidos en un solo momento y a partir de ellos se describirá la situación o características de las variables.

Asimismo, es de corte transversal por ser un método no experimental, cuya comunidad o una muestra de esta son estudiadas en un momento dado.²⁸

3.4 Área de estudio

Se realizó en la Institución Educativa de Nivel Inicial San Antonio de Padua, ubicado en la Calle Bartolomé Herrera, Mz A Lt 14-15 Urbanización Mariscal Cáceres, SJL.

3.5 Población y muestra.

Población: Cuenta con 50 mamás de alumnos de la Institución Educativa de Nivel Inicial San Antonio de Padua, turno mañana, en el año 2019.

Muestra: Se trabajó con la totalidad de la población (población censal), por lo tanto, no se tiene muestra en el presente estudio.

Criterios de inclusión

- Madres de niños matriculados en la institución educativa.
- Madres que acepten participar en el trabajo de investigación.
- Madres de niños cuyas edades oscilan entre 3 a 5 años de edad.

Criterios de exclusión:

- Madre de niños tengan problemas en el registro de la institución educativa.
- Madres que se niegue a colaborar en el trabajo de investigación.
- Madres que no se encuentran por trabajo.

3.6. Variables y Operacionalización de variables**Variable:**

Nivel de conocimientos sobre loncheras saludables.

Operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE MEDICION	VALOR
Loncheras saludables.	La lonchera deja integrar las necesidades nutricionales del infante en el día, reponiendo la energía gastadas, en sus actividades, asimismo aumentar la concentración durante su aprendizaje.	Es el conocimiento que manifiestan las madres sobre loncheras saludables, referente al contenido básico (energéticos, constructores, reguladores y líquidos), asimismo como sus características (variedad, inocuidad, idoneidad y practicidad).	<p>Contenidos básicos de la lonchera saludable:</p> <p>Características de una lonchera saludable</p>	<p>Constructores</p> <p>Energéticos</p> <p>Reguladores</p> <p>Líquidos</p> <p>Variedad</p> <p>Inocuidad</p> <p>Practicidad</p> <p>idoneidad</p>	<p>1-2-3-4</p> <p>5-6-7-8</p> <p>9-10-11-12</p> <p>13-14-15-16</p> <p>17-18</p> <p>19-20</p> <p>21-22</p> <p>23-24</p>	<p>Ordinal</p> <p>Ordinal</p>	<p>Alto</p> <p>Medio</p> <p>Bajo</p>

3.6 Instrumentos de recolección de datos

En la recopilación de datos de los conocimientos de las mamás se empleó como instrumento un formulario tipo cuestionario (Anexo #2), en la cual está estructurada en: Introducción, datos generales y el contenido dicho, 16 preguntas del contenido básico y 8 de las características de la lonchera saludable, asimismo la pregunta correcta es 3 puntos. Si la calificación oscila en 17 a 20, calificando de nivel alto, si es de 13 a 16, se ubica nivel medio, y si es inferior a 13, es un nivel bajo. El instrumento ha sido validado mediante el juicio de expertos, en la que participaron profesionales del área, y sus sugerencias han sido tomadas en cuenta para acrecentar la elaboración del instrumento.

3.7 Validación de los instrumentos de recolección de datos

Fue evaluada por expertos en el área de Pediatría, Salud del Niño, Nutrición, Investigación, y sus sugerencias se tomaron en cuenta para la preparación del instrumento. En seguida se empleó la Prueba Piloto, permitiendo realizar la confiabilidad del medio interno a través alfa de CronBach (anexo # 3)

3.8 Procedimientos para la recolección de datos.

Se gestionó una autorización al director de la Institución Educativa San Antonio de Padua, mediante un escrito para acceder a la lista de las madres de nivel pre-escolares que están matriculados por lo tanto a todas las mamás se les comunicó de forma sencilla, los objetivos y la meta de la investigación, también se solicitó su permiso correspondiente. (Anexo # 5)

Asimismo, se realizó el afianzamiento de los datos obtenidos, entonces se tabuló los datos adquiridos que luego se llena a una base de datos, para su respectiva variable dependiente sobre el “Conocimientos sobre loncheras saludables”.

3.9 Componente ético de la investigación

En este estudio de investigación, se hizo predominar los siguientes principios:

Principio de la beneficencia:

Es un importe indispensable en la salud ya que es una obligación a no hacer daño a las personas que están vulnerables; minimización el daño y maximizar los beneficios. Este presente estudio de investigación se respeta este principio porque la información se brindará a las madres de familia ya que nos permite identificar su nivel conocimiento

sobre lonchera saludable, dicha información que se otorgue no será expuesta a situaciones que pudieran causar daño.

Principio respeto a la autonomía: Se basa en la seguridad de que todos los seres humanos sean independientes, permitiéndoles decidir por sí mismo. Al emplear esta investigación se respetó este principio, lo cual se pidió la participación voluntaria de la madre y la aplicación del consentimiento informado de manera voluntaria.

No Maleficencia: Este principio hace referencia a no producir ningún daño a los sujetos de la investigación. De la presente investigación no se generó ningún daño a los sujetos de investigación.

Justicia: Este principio hace referencia a tratar a todos por igual. En esta presente investigación no se tuvo ningún tipo de discriminación con los participantes.

Consentimiento informado: Es un derecho que tiene todo ser humano sobre el control del mismo, asimismo debe recibir una información necesaria e idónea, antes de una actuación.

3.10 **Procesamiento y análisis de datos**

Luego de recolectar los datos, se le dio un puntaje de 3 a la alternativa correcta y de 0 a la incorrecta, asimismo se utilizó la fórmula de Estanones para obtener los puntajes de cada nivel; Seguidamente se pasó a un programa estadístico SPSS versión 25, para la elaboración de tablas y gráficos

4.- RESULTADOS

OBJETIVO GENERAL

Determinar el nivel de conocimiento sobre lonchera saludable en madres de la Institución Educativa de Nivel Inicial San Antonio de Padua, S.J.L. 2019.

Tabla 01

Nivel de conocimiento sobre lonchera saludable en madres de la Institución Educativa de Nivel Inicial San Antonio de Padua, S.J.L. 2019

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
BAJO	12	24,0	24,0	24,0
MEDIO	27	54,0	54,0	78,0
ALTO	11	22,0	22,0	100,0
Total	50	100,0	100,0	

Interpretación: Con relación al nivel de conocimiento de las madres sobre lonchera saludable, se demostró un nivel de conocimiento medio con el 54% (27) de las madres, seguido del nivel de conocimiento bajo con el 24% (12), finalizando con el nivel de conocimiento alto con el 22% (11) de las madres de la institución educativas de nivel inicial San Antonio de Padua.

Decisión: El nivel de conocimiento sobre lonchera saludable en es medianamente bueno.

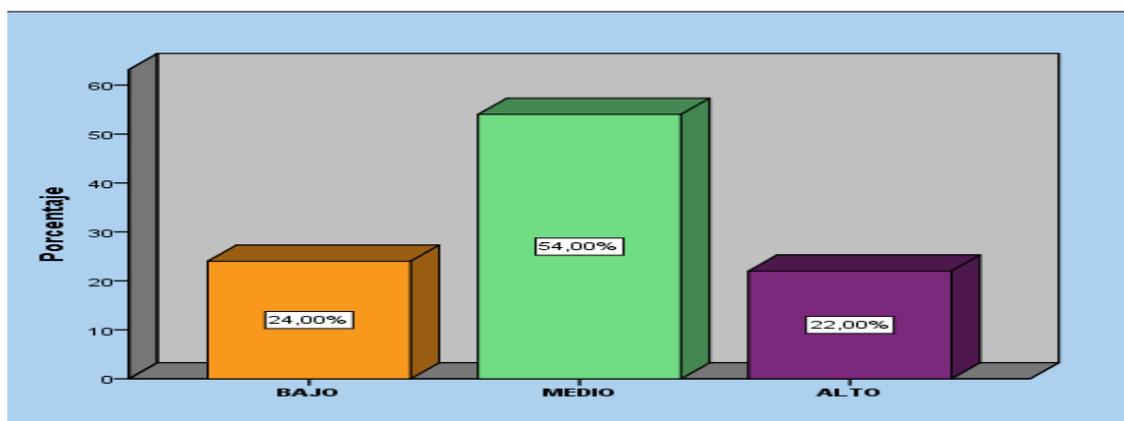


FIGURA 01. Nivel de conocimiento sobre lonchera saludable en madres de la Institución Educativa de Nivel Inicial San Antonio de Padua, S.J.L. 2019

OBJETIVO ESPECÍFICO 01

Determinar el nivel de conocimiento sobre contenidos de una lonchera saludable en madres de la Institución Educativa de Nivel Inicial San Antonio de Padua, S.J.L. 2019.

Tabla 01

Nivel de conocimiento sobre contenidos de una lonchera saludable en madres de la Institución Educativa de Nivel Inicial San Antonio de Padua, S.J.L. 2019

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	BAJO	12	24,0	24,0	24,0
	MEDIO	21	42,0	42,0	66,0
	ALTO	17	34,0	34,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

Interpretación: Con relación al nivel de conocimiento de las madres sobre lonchera saludable, se demostró un nivel de conocimiento medio con el 42% de las madres, seguido del nivel de conocimiento bajo con el 24% y finalizando el nivel de conocimiento alto en el 34% de las madres de la institución educativas de nivel inicial San Antonio de Padua.

Decisión: El nivel de conocimiento sobre lonchera saludable en es medianamente bueno.

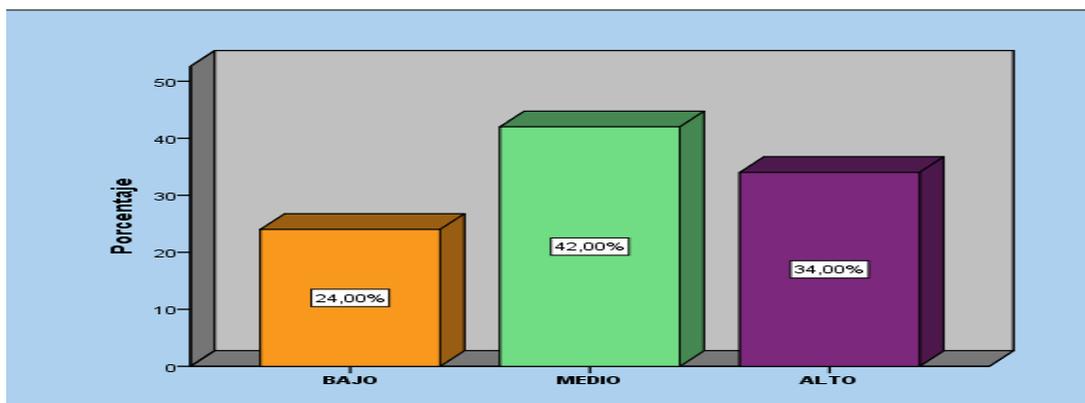


FIGURA 2. Conocimiento sobre contenidos básicos de una lonchera saludable aplicado a madres de la Institución Educativa de Nivel Inicial San Antonio de Padua, S.J.L.

OBJETIVO ESPECÍFICO 02

Determinar el nivel de conocimiento sobre características de una lonchera saludable en madres de la Institución Educativa de Nivel Inicial San Antonio de Padua, S.J.L. 2019.

Tabla 01

Nivel de conocimiento sobre características de una lonchera saludable en madres de la Institución Educativa de Nivel Inicial San Antonio de Padua, S.J.L. 2019.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido BAJO	15	30,0	30,0	30,0
MEDIO	17	34,0	34,0	64,0
ALTO	18	36,0	36,0	100,0
Total	50	100,0	100,0	

Interpretación: Con relación al nivel de conocimiento sobre las características de una lonchera saludable, el 36% (18) de las madres presentó un nivel de conocimiento alto, seguido del 34%(17) del nivel de conocimiento medio, finalizando con el 30%(15) nivel de conocimiento bajo.

Decisión: El nivel de conocimiento sobre características de una lonchera saludable es bueno.

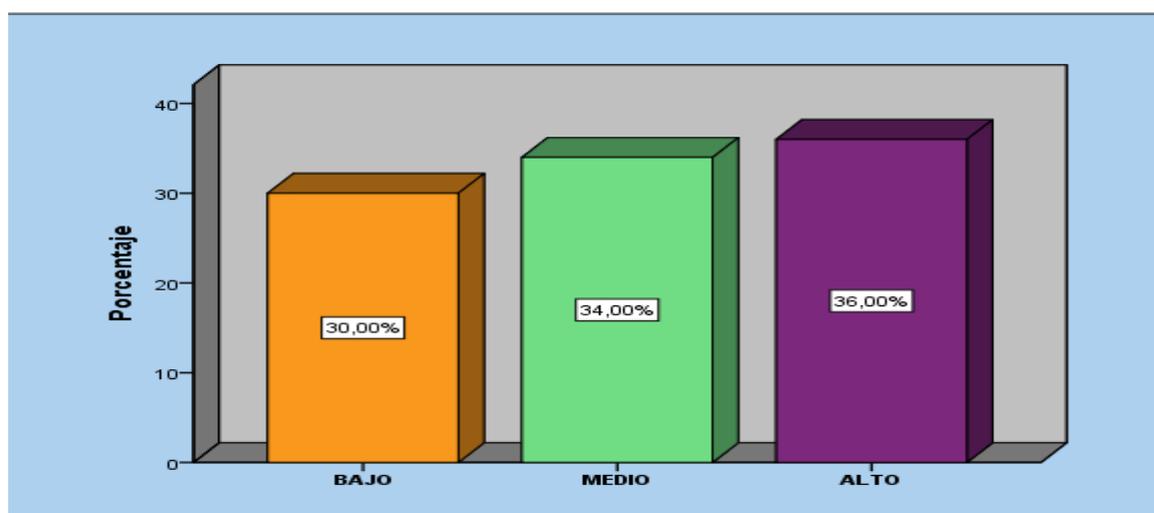


FIGURA 3. Conocimiento sobre características básicas de una lonchera saludable aplicado a madres de la Institución Educativa de Nivel Inicial San Antonio de Padua, S.J.L.

5.- DISCUSION

En relación al objetivo general de la presente investigación consiste en determinar el nivel de conocimientos sobre loncheras saludables en madres de la Institución Educativa de Nivel Inicial San Antonio de Padua, S.J.L. 2019, cuyo resultado fue representado por el 42% de las madres, presentando un conocimiento medianamente medio al igual que Jáuregui E(2018), mediante su investigación, nivel de conocimiento materno sobre lonchera saludable cuyo resultado fue un conocimiento medio con un 55% del total de la muestra de estudio.

En relación al primer objetivo específico, consiste determinar en nivel de conocimientos sobre contenidos de una lonchera saludable en madres, reflejando en la muestra de resultado que el 42% de las madres se encuentran en nivel medianamente moderada. Asimismo, coincide con Colquehuanca Z. (2014) sobre su estudio titulado Conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas donde sostiene que un el 54.4% de madres presenta un nivel medio mientras que el 67.3% con un nivel bajo.

En relación al segundo objetivo específico, que corresponde a determinar en nivel de conocimientos sobre características de una lonchera saludable en madres, cuyo resultado fue un 36% de las madres se encuentran en nivel alto en conocimiento, según Baldeon, N. (2016), con la investigación “titulada Conocimiento de las madres sobre la preparación de lonchera escolar saludable en la I.E.P. Jesús Guía Santa Clara – Ate 2016”, concluyendo que el 61% de la madres tienen conocimiento favorable a la investigación con respecto a la elaboración y preparación de una lonchera saludable.

6.- CONCLUSION

En esta investigación ejecutada se llegó a las siguientes conclusiones:

1. Según el objetivo general se determinó que los conocimientos de las madres que preparan las loncheras de sus menores hijos cuando van a su centro educativo San Antonio de Padua presentaron un nivel medianamente bueno.
2. Según la primera dimensión sobre el nivel de conocimientos sobre contenidos básicos, que utilizan las madres para elaborar una lonchera saludable a sus hijos, presentaron un nivel medianamente bueno.
3. Según la segunda dimensión se determinó que los conocimientos de las madres sobre características de una lonchera que envían a sus menores hijos cuando van al centro educativo, presentaron un nivel alto.

RECOMENDACIÓN

1. Fortalecer los conocimientos de las madres sobre conocimientos de una lonchera, mediante disciplina y confianza en que nunca es tarde de aprender para el bienestar de nuestros hijos, facilitando un aprendizaje dinámico y rápido.
2. Para mejorar o modificar el conocimiento de las madres sobre la importancia de los contenidos de una lonchera saludable es necesario saber qué estrategia se puede hacer para elaborar una lonchera fácil y nutritiva. Se puede realizar capacitación con las madres y los docentes de la Institución Educativa San Antonio de Padua.
3. Las madres cumplen un papel importante si tienen los conocimientos compartidos tanto en conocimiento de una lonchera, como los contenidos y las características para que pueda ser un conocimiento conjunto y manejable. No solo basta saber las características si no también saber que alimentos integran una lonchera nutritiva para él envió de nuestros pequeños hijos.
4. Realizar capacitaciones a las madres y docentes sobre cómo identificar las características de una lonchera saludable y de qué manera poder enviarles a sus menores hijos.
5. Sugerir al director de la Institución San Antonio de Padua, realizar coordinaciones con el Centro de Salud de su jurisdicción para realizar sesiones educativas sobre lonchera saludable, asimismo concientizaremos y ampliaremos sus conocimientos, de esta manera combatiremos el sobrepeso y la anemia.
6. Realizar capacitación a los docentes de la Institución Educativa con el Centro de Salud de su jurisdicción para identificar, educar y orientar a las madres, sobre las características que tiene una lonchera saludable y como enviarlas.
7. La investigación ayudará a otros profesionales que desean ampliar el estudio para fines sociales.

REFERENCIA BIBLIOGRAFICA

1. ONU, el desarrollo sostenido [internet] Santiago 2016; consultado 3 de setiembre 2019. Disponible en: <http://www.un.org/sustainabledevelopment/es/>
2. UNICEF, Lineamientos Estratégicos para la Erradicación de la Desnutrición Crónica Infantil en América Latina y el Caribe. [internet] panamá 2008; consultado 18 de setiembre 2019. Disponible en: [https://www.unicef.org/lac/final_estrategia_nutricion\(2\).pdf](https://www.unicef.org/lac/final_estrategia_nutricion(2).pdf)
3. UNICEF, “Desnutrición crónica infantil es un problema en América Latina y el Caribe: alimentación preescolar” [internet] panamá 2008; consultado 18 de setiembre 2019. Disponible en: [https://www.unicef.org/lac/final_estrategia_nutricion\(2\).pdf](https://www.unicef.org/lac/final_estrategia_nutricion(2).pdf).
4. OPS/OMS Lanzamiento del Primer Concurso Escolar Nacional “Nuestro quiosco y lonchera saludable” [Internet] Perú 2013, consultado 18 de setiembre 2019 disponible en: https://www.paho.org/per/index.php?option=com_content&view=article&id=2132:lanzamiento-primer-concurso-escolar-nacional-nuestro-quiocso-lonchera-saludable&Itemid=900
5. MINSA, Estrategia Sanitaria “Alimentación y Nutrición Saludable” [internet] lima 2011, consultado 18 de setiembre 2019 disponible en: https://www.minsa.gob.pe/portalweb/06prevencion/est_san/archivo/Lineamientos%20_ESNANS_FINAL.pdf
6. MINSA, lonchera saludable [internet] Perú 2013 consultado 27 de julio 2017, disponible en: https://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2013/utilesaludables/ues_06.html
7. Bracero R. nivel de conocimiento de las madres sobre el aporte nutricional de la lonchera escolar en primera de básica del C.E.I Josefina Barba Chauano, [Tesis de grado].Ecuador: Universidad Guayaquil;2019[Internet].disponible: <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/41905>
8. Tevalan B. Evaluación de la composición y el valor nutricional de las loncheras escolares de cinco establecimientos educativos.[tesis de grado].Guatemala: universidad Rafael Landívar; 2015 [internet].Disponible en: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2015/09/15/Tevalan-Brenda.pdf>
9. Fuentes, E. “relación entre el aporte nutricional de las loncheras y el índice de masa corporal en un grupo de niños de transición del colegio Champagnat [tesis de grado].Bogotá: universidad Javeriana; 2014[Internet]. Disponible en:

<https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/16059/FuentesContrerasEliedPaolin2014.pdf?sequence=1>

10. Chariguaman L, Ulloa N, Conocimientos y prácticas de las madres sobre hábitos alimenticios en relación a la preparación de la lonchera escolar que consumen los/as niños/as del primer año de educación básica de la escuela Dina María del Pozo de Chávez [tesis de grado]. Colombia: universidad de bolívar; 2013[Internet]. Disponible en:
<http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1988/TITULO%20-%20Nelly%20Alejandra%20Valencia%20Alvarado.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
11. Lazcano G, Villanueva S, Sifuentes A, Fernández C. Contenido nutricional de loncheras escolares y su relación con sobrepeso y obesidad en escolares del estado de Hidalgo. [tesis de grado]. México: Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. 2012[Internet]. Disponible en:
<https://www.uaeh.edu.mx/investigacion/productos/5239/>
12. Trelles, M. Conocimiento materno sobre loncheras de los preescolares de la I.E.I. Angelitos de Jesús de Huayacán, [tesis de grado]. Perú: universidad Norbert Winer 2019[Internet]. Disponible en:
<http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3108/TESIS%20Trelles%20Medaly.pdf?sequence=3&isAllowed>
13. Jáuregui, E. Nivel de conocimiento materno sobre lonchera saludable y su relación con el estado nutricional de los preescolares [tesis de grado]. Perú: universidad Federico Villarreal; 2017.[Internet]. Disponible en:
<http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/1837>
14. Cuycapusa F. Conocimientos y preferencias sobre la lonchera en preescolares. [Tesis de grado]. Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2016[Internet]. Disponible en:
<https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/4820>
15. Baldeon N. Conocimiento de las madres sobre la preparación de lonchera escolar saludable. [Tesis de especialidad]. Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2016. [Internet]. Disponible en:
https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNMS_3d7430a43b9f8eb23ef0521eab018726

16. Colquehuanca Z. Conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en madres con niños de 4 a 5 años de educación inicial [tesis Licenciatura]. Perú: universidad Peruana Unión; 2014[Internet]. Disponible en:
https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/225/Zenaida_Tesis_bachiller_2015.pdf?sequence=1&isAllowed
17. Real Academia Española, conocimiento [Internet]. España; consultado 30 de octubre 2019. Disponible en:
<http://dle.rae.es/srv/search?m=30&w=conocimiento>
18. Di Martino, El conocimiento siempre es un acontecimiento. [internet] Madrid: Ediciones encuentro S.A.; consultado 30 de octubre 2019. Disponible en:
<https://es.scribd.com/document/241794213/DI-MARTINO-El-conocimiento-es-siempre-un-acontecimiento-ESPANOL-doc>
19. Martínez A, Ríos F. Los Conceptos de Conocimiento, Epistemología y Paradigma. Como Base Diferencial en la Orientación Metodológica del Trabajo de Grado. Cinta morbi [Internet]. Venezuela 2006; consultado 2 de noviembre 2019. Disponible en:
<https://angelesgares.wordpress.com/2013/05/02/los-conceptos-de-conocimiento-epistemologia-y-paradigma>
20. Zepeda R. Conocimientos intuitivo, religioso, empírico, filosófico y científico. [internet]. Gestipolis. disponible en: <https://www.gestipolis.com/conocimientos-intuitivo-religioso-empirico-filosofico-y-cientifico-definicion-caracteristicas-y-relevancia/>. Consultado 10 de octubre 2019.
21. Municipalidad de Miraflores. Manual del kiosco y lonchera escolar saludable Gerencia de Desarrollo Humano – 2012. Lima: Publicaciones Miraflores
https://www.miraflores.gob.pe/Gestorw3b/files/pdf/6309-4688-esultados_ps_julio.pdf
22. MINSA. Quioscos y refrigerios escolares saludables. [internet]. Lima; 2013; [consultado 5 de agosto del 2017]. disponible en:
<http://bvs.minsa.gob.pe/local/minsa/2570.pdf>
23. Municipalidad de Miraflores. Definición de lonchera saludable. [internet] 2012 [consultado 5 de agosto del 2017]; especial N°8. disponible en:
http://www.miraflores.gob.pe/Manual_del_kiosco_y_lonchera_saludable
24. OPS. “Lineamientos de nutrición Infantil del Perú”. [internet]. Ed. Prisma. Lima-Perú, 2004; [consultado el 5 de agosto del 2017]. Disponible en:
http://bvs.minsa.gob.pe/local/ins/158_linnut.pdf.

25. Redmidia. Inocuidad de alimentos. [internet], Redmidia. Disponible en: <https://redmidia.com/alimentos/la-importancia-de-la-inocuidad-alimentaria/>. Consultado 10 de octubre 2019
26. FAO Y OMS. Idoneidad de lonchera saludable. [internet]. Codexalimentarius. Disponible en: <http://www.fao.org/3/w6419s/w6419s05.htm>
27. Arizábal G. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. [internet] scielo. Disponible en http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003. Consultado 15 de octubre 2019
28. Cauas D. Definición de las variables, enfoque y tipo de investigación. [internet]. Calameo. Disponible en: <https://es.calameo.com/read/003146819cf01f68b123a>. Consultado 15 de octubre 2019
29. Marisella D. Investigación no experimental. [Internet] México. Disponible en : https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Presentaciones/licenciatura_en_mercadotecnia/fundamentos_de_metodologia_investigacion/PRES38.pd, Consultado 15 octubre 2019

ANEXO

6.1 Matriz de consistencia

TÍTULO DE LA TESIS:	Nivel de conocimiento sobre lonchera saludables en madres de la Institución Educativa de Nivel Inicial “San Antonio de Padua”. S.J. L 2019.			
LÍNEA DE INVESTIGACIÓN	Cuidado en prevención y manejo de las condiciones crónicas			
AUTOR(ES):	<ul style="list-style-type: none"> • De la Cruz Yanac, Virginia Luisa • Rojas Núñez, María Claudia 			
Problema general	Objetivo general	Variable	Definición Conceptual	Metodología
¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre lonchera saludables en madres de la Institución Educativa de Nivel Inicial San Antonio de Padua, S.J.L. 2019?	Determinar el nivel de conocimientos sobre loncheras saludables en madres de la Institución Educativa de Nivel Inicial San Antonio de Padua, S.J.L. 2019.	Nivel de conocimiento de la lonchera saludable.	Las loncheras permiten complementar las necesidades nutricionales del niño durante el día permitiéndole reponer la energía gastadas durante las actividades diarias y mejorar su concentración durante el estudio.	<ul style="list-style-type: none"> • Tipo: Aplicado • Diseño: No experimental • Nivel: Descriptiva • Muestra: Teniendo en cuenta que se trabajó con la totalidad de la población, por lo tanto, no tiene muestra.
Problemas específicos	Objetivos específicos	Dimensiones	Indicadores	Items/preguntas
¿Cuáles son los conocimientos sobre los contenidos básicos sobre lonchera saludable en madres de la Institución Educativa de Nivel Inicial San Antonio de Padua, S.J.L.2019?	Identificar los conocimientos sobre contenidos básicos de una lonchera saludables en madres de la Institución Educativa de Nivel Inicial San Antonio de Padua, S.J.L. 2019.	Conocimientos básicos de loncheras saludables.	Constructores	1-2-3-4
			Energéticos	5-6-7-8
			Reguladores	9-10-11-12
			Líquidos	13-14-15- 16
¿Cuáles son los conocimientos de las características de una lonchera saludable en madres, de la Institución Educativa de Nivel Inicial San Antonio de Padua, S.J.L. 2019?	Identificar los conocimientos sobre las características de una lonchera saludable en madres de la Institución Educativa de Nivel Inicial San Antonio de Padua, S.J.L. 2019.	Características de la lonchera saludable.	Variedad	17-18
			Idoneidad	19-20
			Practicidad	21-22
			Inocuidad	23-24

CUESTIONARIO

Buenos días padres de familia somos alumnas de la Universidad María Auxiliadora (De la Cruz Yanac, Virginia y Rojas Núñez, María), el presente cuestionario tiene como objetivo obtener la mayor información sobre el conocimiento de la lonchera saludable. El presente cuestionario es anónimo y totalmente confidencial

*Le agradezco de antemano su tiempo, comprensión y disposición brindada.

INSTRUCCIONES:

A continuación, se presenta una serie de preguntas, las cuales Usted deberá responder marcando con un aspa (X) la respuesta que considere conveniente.

VALORES DE ESCALA		
ALTO	MEDIO	BAJO
3	2	1

CUESTIONARIO				
VARIABLE: LONCHERA SALUDABLE				
DIMENSIONES	INDICADORES	VALORES DE ESCALA		
		ALTO	MEDIO	BAJO
CONTENIDOS BASICOS DE LA LONCHERA SALUDABLE	CONSTRUCTORES			
	1. Es importante enviar en la lonchera escolar alimentos que contenga proteínas			
	2. Ud. sabe cuántas veces a la semana debe llevar alimentos que contenga proteína en la lonchera			
	3. Ud. Sabe que alimentos tienen proteínas.			
	4. Ud. Sabe que los alimentos que contengan proteínas nos ayudan al crecimiento, desarrollo y el mantenimiento de los tejidos.			
	ENERGETICO			
	5. La lonchera escolar es importante			
	6. Ud. Sabe que una lonchera saludable está compuesta por Sándwich, una fruta y un refresco.			
	7. Ud. sabe función que cumplen los alimentos energéticos se caracteriza porque aportan energía.			
	8. Ud. sabe la importancia que su niño lleve en la lonchera alimentos que dan energía			
	REGULADORES			
9. Ud. Tiene conocimientos sobre la función de los alimentos reguladores.				
10. Ud. sabe que los alimentos reguladores ayudan a la digestión en el organismo.				
11. Ud. Sabe que los alimento que contienen reguladores es Mango, cereales, naranja, mandarina, etc.				

	12. Ud. Sabe que los alimentos reguladores se encuentran en las hortalizas y frutas.			
	LIQUIDOS			
	13. Ud. Sabe que la bebida de una lonchera saludable es indispensable.			
	14. Sabe la importancia de incluir agua y/o bebidas naturales en la lonchera.			
	15. Sabe que bebida no debe ser incluida en una lonchera saludable			
	16. Sabe que cantidad de líquido debe mandar a su niño en su lonchera.			
	VARIEDAD			
	17. Para usted la lonchera saludable balanceada es importante.			
	18. Sabe que beneficio da a su hijo al enviar una lonchera balanceada			
	IDONEIDAD			
	19. Sabe qué medidas preventivas utiliza para manipular los alimentos.			
	20. Sabe la importancia que se tiene al preparar una lonchera saludable.			
	PRACTICIDAD			
	21. Sabe qué tipo de tapers es mejor utilizar para él envió de la lonchera.			
	22. Ud. Sabe la frecuencia de higiene de los tapers de la lonchera que envía a su menor hijo.			
	INOCUIDAD			
	23. Ud. sabe el valor calórico que debe ingerir su niño durante el día.			
	24. Ud. Sabe cómo elaborar una lonchera saludable, rápida y balanceada para un niño de nivel inicial.			
CARACTERÍSTICAS DE LA LONCHERA SALUDABLE				

ANEXO #2
CONSENTIMIENTO INFORMADO

YO.....

He leído la hoja de información al participante del estudio que se me ha hecho entrega, pude hablar con las investigadoras (Estudiante de Enfermería de la Universidad María Auxiliadora) y hacer las preguntas necesarias sobre el estudio para comprender sus alcances.

- Estoy de acuerdo en desarrollar el cuestionario. - Entiendo que participar en esta investigación es voluntario y que soy libre de abandonarlo en cualquier momento.

- Estoy de acuerdo en permitir que la información obtenida sea publicada y que pueda conocer los resultados.

- Presto libremente mi conformidad para participar en el presente estudio.

.....
Apellidos y nombres del entrevistador

.....
Apellidos y nombres del Investigador

FECHA:

ANEXO #3

CONFIABILIDAD DEL MEDIO INTERNO

Resumen de procesamiento de casos			
		N	%
Casos	Válido	10	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	10	100,0

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

Estadísticas de fiabilidad			
		Alfa de Cronbach basada en	N de
Alfa de Cronbach	de elementos estandarizados	elementos	elementos
,817		,827	24

ANEXO # 4

VALIDACION DE INSTRUMENTO

Después de revisado el instrumento, es valioso su opinión acerca de lo siguiente.

- | | | 50 – 60 – 70 – 80 – 90 – 100
() () () () () () |
|--|-------|---|
| 1. ¿En qué porcentaje estima Usted que con esta prueba se logrará el objetivo propuesto? | (90) | |
| 2. ¿En qué porcentaje considera que los ítems están referidos a los conceptos del tema? | (90) | () () () () () () |
| 3. ¿Qué porcentaje, de los ítems planteados son suficientes para lograr los objetivos? | (100) | () () () () () () |
| 4. ¿Qué porcentaje, los ítems de la prueba son de fácil comprensión? | (90) | () () () () () () |
| 5. ¿En qué porcentaje los ítems siguen una secuencia lógica? | (100) | () () () () () () |
| 6. ¿En qué porcentaje valora Usted que con esta prueba se obtendrán datos similares en otras muestras? | (90) | () () () () () () |
| Menos de 50 | (90) | () () () () () () |

SUGERENCIAS

1. ¿Qué ítems considera Usted que deberían agregarse?
..... *ninguno*
 2. ¿Qué ítems considera Usted que podrían eliminarse?
..... *ninguno*
 3. ¿Qué ítems considera Usted que deberían reformularse o precisarse mejor?
..... *ninguno*
- Fecha: *06/11/2019*
- Validado por: *Mg. Alicia V. Ortega Soto*
- Firma: *[Firma]*

ANEXO #5

"Año de la lucha contra la corrupción e impunidad"

Sr. Jesús Ordoñez Alvares
Director de la I.E.P. San Antonio de Padua

Presente.-

Asunto: solicito autorización para ejecución de trabajo de investigación

Me es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi cordial saludo y así mismo, hacer de su conocimiento que siendo estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad María Auxiliadora del distrito San Juan de Lurigancho, Promoción 2014-II aula 03 solicitamos nos facilite sus instalaciones para poder ejecutar nuestro trabajo de investigación cuyo título del proyecto de investigación es: Nivel de conocimientos sobre lonchera saludables en madres de la Institución Educativa de Nivel Inicial San Antonio de Padua. S.J.L. 2019.

Expresándole mi sentimiento de respeto y consideración nos despedimos de usted, no sin antes agradecerle por la atención brindada.

Atentamente.



Virginia De la Cruz Yanac.
D.N.I: 44722062



Maria Claudia Rojas Núñez
D.N.I: 47840953



ANEXO #6



FICHA DE EVALUACIÓN DEL PLAN DE TESIS (Aspecto metodológico)

Apellidos y nombres del participante: De la Cruz Yanac Virginia Luisa

Título del Plan de Tesis: Rojas Nuñez María Claudia

Nivel de conocimientos sobre lonchera saludable en madres de la institución Educativa de nivel inicial San Antonio de Padua S.S. 2019

Bachiller en: Enfermería

Apellidos y nombres del docente revisor:

ASPECTOS	EVALUACIÓN		
	SI	NO	OBSERVACIONES
1. TÍTULO			
Se incluye las variables, espacio y tiempo.	/		
Presenta índice numerado.	/		
2. INTRODUCCIÓN Y EL PROBLEMA			
La realidad problemática incluye las variables y espacio de estudio.	/		
Existe coherencia entre el título, problema y objetivos.	/		
Justifica según aspectos teóricos, prácticos, sociales y metodológicos.	/		
3. MARCO TEÓRICO			
Los antecedentes y teorías corresponden al tema investigado.	/		
Las hipótesis tienen coherencia con los problemas formulados.	/		
4. METODOLOGÍA			
Está determinado el tipo, nivel y diseño de investigación.	/		
Describe con claridad el área de estudio.	/		
Está identificada adecuadamente la población y muestra.	/		
Las variables, dimensiones e indicadores están identificados.	/		
Presenta instrumentos de recolección de datos y su validación.	/		
Explica la recolección, procesamiento y análisis de datos.	/		
Considera el componente ético de la investigación.	/		
5. ASPECTO ADMINISTRATIVO			
Presenta presupuesto, incluye recursos y financiamiento.	/		
Presenta cronograma de actividades.	/		
6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS			
Presenta todas las fuentes de las referencias citadas.	/		
Presenta los anexos pertinentes.	/		

OBSERVACIONES, COMENTARIOS Y SUGERENCIAS:

De acuerdo al análisis del informe, presento la calificación siguiente:

Aprobado

Observado

Fecha: 11/12/2019

DOCENTE REVISOR

ANEXO #7



FICHA DE EVALUACIÓN DEL PLAN DE TESIS (Aspecto metodológico)

Apellidos y nombres del participante: De la Cruz Yanac Virginia Luisa

Título del Plan de Tesis: Rojas Nuñez María Claudia

Nivel de conocimientos sobre lonchera saludable en madres de la institución Educativa de nivel inicial San Antonio de Padua S.S. 2019

Bachiller en: Enfermería

Apellidos y nombres del docente revisor:

ASPECTOS	EVALUACIÓN		
	SI	NO	OBSERVACIONES
1. TÍTULO			
Se incluye las variables, espacio y tiempo.	/		
Presenta índice numerado.	/		
2. INTRODUCCIÓN Y EL PROBLEMA			
La realidad problemática incluye las variables y espacio de estudio.	/		
Existe coherencia entre el título, problema y objetivos.	/		
Justifica según aspectos teóricos, prácticos, sociales y metodológicos.	/		
3. MARCO TEÓRICO			
Los antecedentes y teorías corresponden al tema investigado.	/		
Las hipótesis tienen coherencia con los problemas formulados.	/		
4. METODOLOGÍA			
Está determinado el tipo, nivel y diseño de investigación.	/		
Describe con claridad el área de estudio.	/		
Está identificada adecuadamente la población y muestra.	/		
Las variables, dimensiones e indicadores están identificados.	/		
Presenta instrumentos de recolección de datos y su validación.	/		
Explica la recolección, procesamiento y análisis de datos.	/		
Considera el componente ético de la investigación.	/		
5. ASPECTO ADMINISTRATIVO			
Presenta presupuesto, incluye recursos y financiamiento.	/		
Presenta cronograma de actividades.	/		
6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS			
Presenta todas las fuentes de las referencias citadas.	/		
Presenta los anexos pertinentes.	/		

OBSERVACIONES, COMENTARIOS Y SUGERENCIAS:

.....

.....

.....

De acuerdo al análisis del informe, presento la calificación siguiente:

Aprobado

Observado

Fecha: 11/12/2019

DOCENTE REVISOR