

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA
TESIS
FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ELABORACIÓN
DE LONCHERAS SALUDABLES EN
PREESCOLARES DE LA I.E.I N°080 “TESORITOS DE
MARÍA”- PICSÍ**

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

Autores:

Bach. Flores Lopez Romy Alexssandra

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8503-2762>

Bach. Sandoval Santamaria Alexandra Mabel

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2683-6477>

Asesora:

Mg. Palomino Malca Jimena

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2226-0546>

Línea de Investigación

**Calidad de vida, promoción de la salud del individuo y la
comunidad para el desarrollo de la sociedad**

Sub línea de Investigación

Acceso y cobertura de los sistemas de atención

Pimentel – Perú

2024

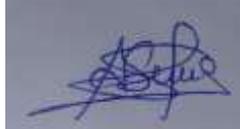
DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Quienes suscriben la DECLARACIÓN JURADA, somos egresadas del Programa de Estudios de Enfermería de la Universidad Señor de Sipán S.A.C, declaramos bajo juramento que somos autores del trabajo titulado:

FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ELABORACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES EN PREESCOLARES DE LA I.E.I N°080 “TESORITOS DE MARÍA”- PICSÍ

El texto de mi trabajo de investigación responde y respeta lo indicado en el Código de Ética del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Señor de Sipán, conforme a los principios y lineamientos detallados en dicho documento, en relación con las citas y referencias bibliográficas, respetando el derecho de propiedad intelectual, por lo cual informo que la investigación cumple con ser inédito, original y autentico.

En virtud de lo antes mencionado, firman:

Flores Lopez Romy Alexssandra	DNI: 71910422	
Sandoval Santamaria Mabel Alexandra	DNI: 75937690	

Pimentel, 27 de Junio de 2024

NOMBRE DEL TRABAJO

Flores Lopez, - Sandoval Santamaria

RECUENTO DE PALABRAS **6091**

Words

RECUENTO DE CARACTERES **31588**

Characters

RECUENTO DE PÁGINAS **21**

Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO **695.0KB**

FECHA DE ENTREGA

Jun 20, 2024 10:59 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Jun 20, 2024 10:59 PM GMT-5

● 11% de similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 10% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 4% Base de datos de trabajos entregados
- datos de publicaciones
- contenido publicado de Crossref

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Coincidencia baja (menos de 8 palabras)
- Material citado

**FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ELABORACIÓN DE LONCHERAS
SALUDABLES EN PREESCOLARES DE LA I.E.I N°080 “TESORITOS DE
MARÍA”-PICSI**

Aprobación del Jurado

MG. VARGAS CABRERA CINDY ELIZABETH

Presidente del Jurado de Tesis

MG. FLORES VELASQUEZ SHIRLEY PAMELA DEL PILAR

Secretario del Jurado de Tesis

MG. PALOMINO MALCA JIMENA

Vocal del Jurado de Tesis

FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ELABORACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES EN PREESCOLARES DE LA I.E.I N°080 “TESORITOS DE MARÍA”-PICSI

Resumen

La alimentación saludable en la etapa preescolar es crucial para el aporte de nutrientes y energía al cuerpo para un correcto desarrollo físico, psicológico y cognitivo, razón por la cual es importante la elaboración de las loncheras en la niñez. El objetivo de esta investigación es determinar las variables que influyen en la creación de loncheras saludables para los niños de la IEI N°080 "Tesoritos de María"-Picsi para niños de preescolar. La investigación es de tipo cuantitativo, transversal, descriptiva y no experimental. Participaron 84 madres, a las que se les administró una encuesta confiable (Alfa de Cronbach: 0,81). Los resultados muestran que, el 39,7% de las madres encuestadas considera que el principal factor que influye en la preparación de loncheras es la falta de dinero; el 57,7% tuvo un nivel medio de conocimiento; solo 62,8% de las madres si preparan loncheras a sus niños, de las cuales, el 37,2% emplea entre 10 a 14 minutos, el 65,4% realiza presentaciones llamativas, el 60,3% revisan el consumo de las loncheras; y, el 51,1% de ellas gastan 5 soles. En conclusión, se determinó que el principal factor que influye en la elaboración de loncheras es la falta de dinero, las madres cuentan con un nivel medio de conocimiento, emplean un tiempo prudente, presentaciones llamativas y gastan poco dinero en la elaboración de loncheras.

Palabras clave: Acceso alimentos saludable, Preescolar, Conocimiento, Factores Socioeconómicos.

Abstract:

Healthy eating in the preschool stage is crucial for the supply of nutrients and energy to the body for proper physical, psychological and cognitive development, which is why it is important to prepare lunch boxes in childhood. The objective of this research is to determine the factors that influence the elaboration of healthy lunch boxes for preschoolers in children of the I.E.I N°080 "Tesoritos de María"-Picsi. The research is a quantitative, non-experimental, cross-sectional, descriptive design, with the participation of 84 mothers, to whom a reliable survey was applied (Cronbach's alpha: 0.81). The results show that 39.7% of the mothers surveyed considered that the main factor influencing the preparation of lunch boxes was lack of money; 57.7% had an average level of knowledge; only 62.8% of the mothers did prepare lunch boxes for their children, of which 37.2% spent between 10 to 14 minutes, 65.4% made attractive presentations and 60.3% checked the consumption of the lunch boxes; and 51.1% of them spent 5 soles. In conclusion, it was determined that the main factor that influences the preparation of lunch boxes is the lack of money; mothers have an average level of knowledge, spend a prudent amount of time, make attractive presentations and spend little money in the preparation of lunch boxes.

Key words: Access to healthy food, Preschool, Knowledge, Socioeconomic Factors.

I. INTRODUCCIÓN:

Durante los últimos años, la alimentación saludable ha sido de gran importancia en el desarrollo de los niños en etapa preescolar, debido a que al incorporar alimentos variados y ricos en nutrientes se está aportando la energía que el cuerpo necesita de acuerdo con la etapa de vida a la que pertenecen, permitiendo que tengan un adecuado desarrollo físico, psicológico y cognitivo. Naciones Unidas (2020) informó que la tasa global de desnutrición aumentó en un 9,9%. Se estima que en el continente africano hay alrededor de 46 millones de personas que sufren de desnutrición, mientras que en el continente asiático hay alrededor de 57 millones y en América Latina y el Caribe hay alrededor de 14 millones de personas que sufren de desnutrición ¹.

La desnutrición viene a ser una de las principales causas al hablar sobre un retraso en el crecimiento del niño por ende es considerado como un problema de salud frecuente, este problema genera modificaciones en las funciones biológicas y corporales generando una falta de energía en los menores, ello se ve reflejado en el comportamiento del niño y se muestran decaídos. La lonchera saludable es definida como una pequeña mochila que está compuesta por alimentos energéticos, reguladores y constructores, estas loncheras deben ser adecuada y creativas para motivar al niño a comer, así mismo deben contener alimentos variados que ayudaran a conservar su desempeño físico e intelectual ².

Casi siempre nos encontramos con loncheras llenas de golosinas, galletas, gaseosas y alimentos con preservantes. que demuestra la falta de conocimiento y la influencia de la televisión sobre la alimentación de los niños menores de cinco años y su impacto en su salud. La UNESCO (2021) Agrega que será imposible eliminar la desnutrición y el hambre sin educación nutricional ³, es decir, Es fundamental que las instituciones educativas y los medios de comunicación brinden educación sobre nutrición adecuada para combatir la desnutrición en los niños. Es esencial que los padres de familia comprendan que sus hijos deben comer de manera saludable tanto en casa como en el colegio. Deben tener en cuenta que la comida

que consumen diariamente los niños en casa es una representación de lo que consumen diariamente.

Los medios de comunicación, la publicidad y la falta de tiempo afectan a la madre, quien es responsable de alistar la lonchera. Al preparar la lonchera, es importante considerar que los factores socioculturales ancestrales, así como la ubicación geográfica y el nivel económico de cada familia, también tienen un impacto. Es crucial que las madres aprendan todo lo que necesitan sus hijos en edad preescolar sobre nutrición. Hoy en día, la tecnología permite el acceso sin restricciones a información sobre hábitos alimenticios gracias a los servicios de Internet y los dispositivos móviles. Pero cuando se trata de nutrición infantil, tener acceso a esta información no significa que las madres estén preparando una lonchera nutricionalmente adecuada para su niño ⁴.

La difusión de información errónea puede dar lugar a falsas creencias que provocan la aparición de diversos mitos sobre la nutrición. El Banco Mundial indicó que 7 millones de niños en una edad menor a 5 años llegan a padecer desnutrición crónica en América Latina. A través del Minsa y el INS, ha advertido que los escolares consumen al menos 15 cucharaditas de azúcar al día ⁵. Ante esta problemática el gobierno nacional del Perú promulgó la “Ley N° 30021, Promoción de la alimentación saludable en niños, niñas y adolescentes” con el objetivo de velar por el crecimiento y desarrollo adecuado, también apoya la actividad física, dotación de tiendas y comedores saludables en escuelas bajo la supervisión de MINEDU y el MINSA ⁶.

De acuerdo con Canales y Carrasco, una lonchera saludable se compone de alimentos que contienen nutrientes esenciales y contribuyen al bienestar del estudiante, con el objetivo de reponer la energía y los nutrientes necesarios durante clase, aunque no sustituye a las tres comidas principales ⁷. Desde la compra de los alimentos hasta la elección y preparación de estos, es fundamental compartir tiempo con el niño y la niña durante todo el proceso de elaboración de la lonchera.

Se han considerado las siguientes investigaciones para el presente estudio: En Guayaquil 2019, Muñoz J y Sambrano G, su objetivo en su investigación era averiguar que si sabían los padres sobre la preparación de la lonchera y su contenido. Este trabajo sigue un estudio cuantitativo, transversal, descriptivo, no experimental. Las observaciones mostraron que el almuerzo en general constaba de un 52 % de alimentos apropiados y un 48 % de alimentos no apropiados, con una diferencia del 3 % en alimentos más saludables para las mujeres. A pesar de la gran conciencia de los padres, la diferencia entre los almuerzos escolares recomendados y no recomendados es inferior al 5% ⁸.

En Argentina 2019, Zapata M, Carmuega E, la desnutrición en todas sus formas e indicadores socioeconómicos en Argentina su objetivo fue evaluar la prevalencia de cinco formas de desnutrición por riqueza socioeconómica (ESW) y nivel educativo (EL) entre niños, adolescentes y mujeres en edad reproductiva en Argentina. En Argentina, el 26 % de los hogares vivía con necesidades básicas insatisfechas y el 23 % recibía al menos una forma de asistencia alimentaria. Cualquier forma de malnutrición afectaba al 23 % de los niños, al 36 % de las niñas y al 56 % de las mujeres. Los niños se vieron especialmente afectados por la anemia, el sobrepeso/obesidad y el retraso del crecimiento ⁹.

En Lima 2020, Armas D, su investigación el objetivo fue identificar causas fundamentales de los factores socioculturales en la preparación de cajas bento nutritivas para niños en edad preescolar, la metodología es no experimental, transversal, correlativa y descriptiva, impacto moderado en la producción, lo que sugiere que los factores socioculturales influyen en la preparación de bento nutritivo Se encontró un nivel de significancia de 0.000 y una correlación de 0.458 utilizando la prueba de RHO Spearman. Los factores socioculturales tienen un impacto en la elaboración de loncheras, con una significancia menor a 0.05. La correlación es positiva moderada, lo que indica que el factor sociocultural tiene un grado moderado de influencia en la preparación de comidas nutritivas

¹⁰.

En Huánuco 2019, Arias M, su objetivo es determinar los factores que influyen en la preparación de almuerzos poco saludables en las madres de la institución educativa inicial número 017 Belén – Tingo María, 2018. Utilizando una muestra de 120 madres, su estudio es descriptivo, relacional y transversal. Las técnicas utilizadas fueron la investigación y la observación; Contrastando hipótesis se encontraron asociaciones estadísticas en la dimensión de factores sociodemográficos, el nivel educativo se asoció estadísticamente con el tipo de lonchera no saludable $X^2= 6.589$ y $p= 0.037$ No se encontró nivel de significación estadística para los factores económico y familiar ¹¹.

En Chiclayo 2019, Coronel Y, su propósito general de este estudio fue proponer un plan de negocios para iniciar un negocio de alimentos nutritivos para satisfacer la demanda de alimentos saludables entre los escolares de la ciudad de Chiclayo. Como resultado, el 15% estuvo de acuerdo en que el perfil de mercado de Chiclayo es atractivo para las empresas de nutrición bentónica. De lo anterior, podemos concluir que el 85% de la demanda de alimentos saludables entre los escolares de la ciudad de Chiclayo en el 2019 fue poco atractiva. Del mismo modo, el 38% dice que tiende a optar por almuerzos nutritivos, pero el 62% afirma que esto no se debe a que las madres se preocupen por brindar comidas saludables a sus hijos ¹².

En Chiclayo 2019, Samamé J, su investigación tuvo como objetivo básico el estado actual del conocimiento del bento saludable de la madre. Estudios descriptivos y cuantitativos sobre diseño transversal. Según la encuesta, el 53% de las madres tienen un conocimiento moderado de las loncheras saludables, el 30% tiene un conocimiento alto y solo el 17% tiene un conocimiento bajo. Además, solo el cuarenta por ciento de las mamás tiene un conocimiento moderado de los ingredientes que se necesitan para hacer una lonchera saludable, el treinta y cinco por ciento tiene un conocimiento alto y el veinte por ciento tiene un conocimiento bajo ¹³.

El trabajo de investigación se justifico de la siguiente manera: La presente investigación titulada “Factores que influyen en la elaboración de loncheras saludables en preescolares de la I.E.I N°080 “tesoritos de maría”-Picsi, busco saber cuales son los factores que influyen en la preparación de una correcta lonchera de acuerdo con la edad del niño según lo establecido por el ministerio de salud, teniendo en cuenta lo observado y lo dialogado con la directora y profesoras, hemos obtenido los siguientes resultados, muchos de los niños no llevan una lonchera correctamente elaborada, debido a que no cuentan con la cantidad y calidad de nutrientes que requieren.

Durante este proceso se logró evidenciar productos envasados, el poco consumo de frutas y vegetales, se observó una falta de compromiso por parte los padres en dicha elaboración. Esta situación es la que nos motivo a nosotras a poder realizar el estudio sobre los factores que impiden una correcta elaboración de las loncheras, ya que si no se aplican las medidas necesarias pueden traer consecuencias en la salud del niño, por ejemplo, un debilitamiento del coeficiente intelectual, bajas defensas, problemas en el aprendizaje, sobrepeso, obesidad, inadecuado desarrollo, anemia y desnutrición por ello es muy importante conocer y considerar el aporte nutricional de los alimentos en las loncheras ¹⁴.

La investigación estuvo dirigida a los padres de familia que pertenecen a la institución educativa inicial, con el fin de poder comprender de una manera más profunda como es que esta problemática influye en la elaboración de las loncheras saludables. Así mismo, el trabajo de investigación es considerado de utilidad porque nos permitió conocer la información necesaria para poder determinar cuáles son los factores que impiden que los padres de familia no preparen una adecuada lonchera, en base a los resultados obtenidos se podrán aplicar medidas correspondientes para evitar que se siga observando loncheras poco saludable para el niño, siempre teniendo en consideración que el niño durante esta etapa se encuentra en constante movimiento por ende necesitan reponer el gasto energético que pierden durante el día.

Es ello qué se formula la siguiente pregunta: ¿Cuáles son los factores que influyen en la elaboración de loncheras saludables en preescolares de la I.E.I N°080 "Tesoritos de María"-Picsi?

Las hipótesis de investigación son:

H1: Existen factores que influyen en la elaboración de loncheras saludables para preescolares de la I.E.I N°080 "Tesoritos de María"- Picsi.

H0: No existen factores que influyen en la elaboración de loncheras saludables para preescolares de la I.E.I N°080 "Tesoritos de María" - Picsi.

El objetivo general de la investigación fue determinar los factores que influyen en la elaboración de loncheras saludables para preescolares en niños de la I.E.I N°080 "Tesoritos de María"-Picsi; así también, los objetivos específicos fueron: Evaluar el conocimiento de las madres sobre la correcta elaboración de lonchera saludables en niños de la I.E.I N°080 "Tesoritos de María"-Picsi, analizar los factores sociales que conlleva a una incorrecta elaboración de loncheras en niños de la I.E.I N°080 "Tesoritos de María" – Picsi y, analizar la influencia económica en la preparación de loncheras saludables en los niños en la I.E.I N°080 "Tesoritos de María" - Picsi.

La presente investigación estuvo relacionada con el Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender, siendo uno de los modelos más complejos y a la vez considerado por el personal de enfermería como uno de los recursos íntegros para poder comprender las conductas humanas que van a estar vinculadas de manera directa con la salud, el estilo de vida que llevan y los hábitos saludables que maneja la sociedad, esta teoría habla de dos puntos esenciales, el primero da pie a la importancia de los procesos cognitivos en el cambio de la conducta, combinando el aspecto del aprendizaje cognitivo y conductual, dejando entre ver que los factores psicológicos llegan a influir en la conducta de la persona ¹⁵.

El segundo asegura que el comportamiento afirmativo es racional, dado que el elemento más esencial de la motivación de logro viene a ser la orientación de meta, es decir que si hay una intención clara y concisa de lograr el objetivo requerido, las probabilidades de poder cumplirlo aumentan, esta intención se ve evidenciada en la conducta de la persona al participar en la mejora de su salud, todo lo expuesto se ve reflejado en el diagrama hecho por Nola Pender en base a su modelo de promoción de la salud ¹⁶.

En el preescolar, los niños deben recibir una alimentación saludable que contenga suficientes carbohidratos, proteínas, energía y líquidos para ayudarlos a crecer, desarrollar y conservar la energía necesaria para el movimiento de todo el cuerpo y prevenir algunas enfermedades es por ello que durante la etapa preescolar es fundamental establecer hábitos alimenticios adecuados puesto que el niño está condicionado a la alimentación que se le brinda en el entorno familiar, comedor escolar, medios comunicativos y la consejería mediante educadores ¹⁷.

Al hablar sobre las loncheras saludables podemos decir que es una pequeña mochila donde se lleva una cantidad adecuada de alimentos con el propósito de proporcionar la energía y nutrientes esenciales que ayudan a conservar su desempeño tanto físico como intelectual, así mismo deben cumplir con los requerimientos nutricionales en base a la edad del niño, ya que brinda sustancias nutritivas que estimularan su crecimiento y desarrollo; es necesario conocer que la lonchera no reemplaza las comidas básicas como el desayuno y el almuerzo, sino que es una porción de alimentos que se necesita ingerir en el recreo, por ende debe ser atractiva y de muchos colores para que a niño se le sea fácil comerlo ¹⁸.

Por lo tanto, Virginia Henderson enfatizó la alimentación y la nutrición como compensadores para satisfacer el metabolismo y la función digestiva en su teoría de las 14 necesidades. La falta de nutrición humana tiene un impacto en el crecimiento y el desarrollo, especialmente en los niños menores de cinco años. Añadiendo alimentos ricos en vitaminas, minerales, carbohidratos y proteínas, que dan energía al cuerpo y fortalecen el sistema

inmunológico, que se encuentra vulnerable a algunas enfermedades oportunistas. Además, la alimentación comienza con la lactancia materna desde las primeras horas del nacimiento, rico en nutrientes, lo que ayuda al desarrollo físico, cognitivo, lingüístico, motor y social del niño y reduce el índice de morbilidad ¹⁹.

"La lonchera saludable es una comida esencial porque proporciona a los pequeños una aportación tanto de intensidad como de comida que son esenciales durante la permanencia en la escuela y mejorar su rendimiento", afirma la nutricionista Rosana Ortiz Martínez ¹⁷. Como bien sabemos el niño a partir de los tres años entra a una etapa en la que la mayor parte del tiempo la pasa en el colegio por ello es fundamental para los padres de familia conocer que tipos de alimentos deben integrar en la lonchera; según MINSA alude que una lonchera saludable aporta el valor calórico del 10 a 15% es decir de 150 a 350 kcal del total de calorías que el niño debe consumir durante el día ²⁰.

Por ello es necesario que la lonchera contenga alimentos energéticos para que el preescolar cumpla con sus actividades recreativas y educativas. Una lonchera saludable está compuesta por alimentos ricos en nutrientes que son vitales para no poner en riesgo la salud del niño, entre ellos encontramos la composición, según lo que indica la nutricionista Monica Bamonde agrega que una lonchera para que sea saludable debe contener los cuatro grupos de alimentos que están diferenciados de acuerdo con las funciones y la cantidad de nutrientes que proporciona cada grupo de alimentos, entre ellos tenemos a los energéticos, ellos aportan la energía necesaria para el niño (carbohidratos) ²¹.

Otros grupos de alimentos son los constructores, ayudan al crecimiento y desarrollo del cuerpo humano, dentro de ellos están las proteínas, los alimentos de origen animal que se encuentran en este grupo es el yogurt, queso, huevos, carne y los de origen vegetal. Los reguladores, son alimentos que brindan defensas ayudando a los niños a que su sistema inmunitario enfrente las enfermedades, dentro de este grupo encontramos las frutas como naranja, manzana, mandarina y verduras como zanahoria, lechuga, brócoli. Los líquidos, es

fundamental incluir el agua en la lonchera del niño como por ejemplo al preparar refrescos de fruta ya sea manzana, piña, maracuyá ²².

La Inocuidad, garantiza que los alimentos consumidos no causen daños en la salud, por eso al momento de manipular los alimentos que los niños van a consumir es necesario que los padres de familia o las personas que están a cargo de preparar los alimentos realicen un correcto lavado de manos, deben de lavar los utensilios que van a utilizar y los mismos alimentos para evitar los agentes contaminantes. También es de suma importancia tener en cuenta que el recipiente donde se van a guardar los alimentos deberá ser apropiado para evitar la descomposición de ellos durante la jornada escolar ²³.

La practicidad, los alimentos deben estar preparados de manera sencilla, colocándolo en un recipiente hermético y sobre todo higiénico. La lonchera también está compuesta por la variedad, los niños generalmente consumen alimentos que les llamen la atención por ello es necesario que la creatividad este presente en la lonchera, debe ser elaborada con tiempo y con variedad de presentación, color, textura y la combinación de los alimentos ²⁴.

Por otro lado MINSA hizo hincapié sobre el inicio de clases y la correcta preparación de loncheras saludables debido a que muchas madres de familia aparte de dedicarse a las labores del hogar también trabajan es por ello que a veces prefieren enviar en la lonchera alimentos que son de fácil preparación, es decir que envían alimentos altos en carbohidratos y a la vez con poco contenido de nutrientes como las proteínas, vitaminas, minerales y los líquidos, con llevando a que sus niños padezcan de desequilibrio nutricional ²⁵.

Durante la educación preescolar, el niño asume nuevos retos, entre ellos el control de sus acciones y de su entorno, empiezan a tener un apego por uno que otro alimento que ellos prefieran volviéndose aficionados a ellos, generando una inconsistencia en la ingesta de las comidas, hay que tener en cuenta que a esta edad los niños son como pequeños imanes que observan e imitan todo lo que ven, La importancia de la familia en la alimentación de los niños

aumenta, sin embargo, la entrada a un centro educativo implica la influencia de los maestros y otros niños con diferentes costumbres ²⁶.

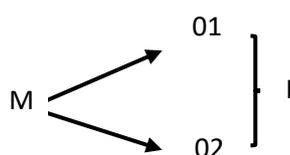
A pesar de ello, los medios de comunicación como por ejemplo la televisión tiende a tener más influencia en aspectos de desarrollo, debido a que la publicidad que ellos proporcionan al público televisivo genera cierta curiosidad en los pequeños con llevándolos a probar alimentos que son dañinos para su salud, en algunos casos la posibilidad económica facilita el comprar alimentos inadecuados e incluirlos en las loncheras para ser consumidos en el tiempo de receso de las instituciones educativas, es muy importante saber que existen diferencias respecto al porcentaje de energía y nutrientes que proporcionan las diferentes comidas durante el día ²⁷.

Por otro lado, la alimentación durante la infancia viene a estar influenciada por dos motivos el consumo de distintos alimentos de origen animal ricos en proteínas y grasas, así como también por productos manufacturados es decir que contienen azúcares refinados en elevada cantidad y por los cambios sociales. Por ende, se puede decir que un correcto hábito alimenticio va de la mano con muchos factores como la integración de la mujer en el ámbito laboral fuera del hogar, las costumbres alimenticias que hay dentro de las familias, la integración temprana de los niños a la escuela, la cantidad de progenitores ²⁸.

II. MATERIALES Y MÉTODO

El presente estudio fue de enfoque cuantitativo, porque tiene como base porcentajes numéricos y datos estadísticos informativos, así mismo el tipo de diseño es correlacional porque es una medida estadística que expresa hasta qué punto dos variables están relacionadas linealmente, es observacional porque solo se va a observar lo que ocurre por ende no se realizó ninguna modificación o intervención. La presente investigación pertenece al diseño no experimental, transversal, dado que no se manipuló ninguna de las variables un hubo intervención del investigador así mismo es de una sola medición.

Diseño a ejecutar:



Donde:

M: Madres de familia del colegio “Tesoritos de María”

O1: Factores

O2: Elaboración de loncheras saludables

I: Influencia de la variable O1 en O2

Nuestra población de estudio fue constituida por 84 madres de familia de las diferentes aulas que conformaban el nivel inicial de la institución educativa N°080 “TESORITOS DE MARÍA”, se consideró el total de participantes como una población muestral, ya que al ser una población pequeña se considero el 100% del total de la población que conformaban el colegio, tal como podemos ver en la siguiente tabla:

Tabla N° 1. Población Muestral de madres de niños del nivel inicial de la institución educativa N°080 “TESORITOS DE MARÍA”-Picsi

Aula	N°	%
Rojo	28	33.3%
Turqueza	28	33.3%
Anaranjado	28	33.3%
Total	84	100%

Criterios de inclusión

- 1.- Madres de preescolares recogen normalmente a sus niños de clases.
- 2.- Madres de preescolares que aceptaron participar en la encuesta

Criterios de exclusión

1.-Madres de preescolares que tuvieron dificultad en la conexión de internet para responder la encuesta.

2.- Madres de preescolares que no aceptaron participar en la investigación.

Para confirmar la hipótesis del estudio, se utilizaron técnicas de investigación para recopilar datos. En esta investigación, se utilizaron 16 preguntas en una encuesta. Es de tipo cuantitativo que puede ser analizado con programas estadísticos como el SPSS implementado para la recolección de datos. Para darle validez, se consideró someter los instrumentos al juicio de expertos que puedan cumplir con tales requisitos de aplicación, de modo que correspondan a las características necesarias para su correcta identificación. Para saber si un medio es adecuado y fiable, debe ser fiable y válido. El Alfa de Cronbach es la herramienta más útil para medir cuantitativamente la fuerza de la herramienta.

Para la verificación de la confiabilidad se obtuvo mediante el coeficiente del alfa de Cronbach teniendo como resultado de 0,814 siendo un instrumento muy confiable para ser aplicada en una investigación. Realizándose una prueba piloto conformada por 10 madres de familia en un colegio inicial de Pícsi. Para el procesamiento y análisis de datos, se utilizó el programa SPSS versión 23 y hojas de cálculo de Excel para la ejecución de tablas de frecuencia, donde se colocó los resultados de las encuestas procesadas en la I.E.I N°080 "Tesoritos de María", con la finalidad de obtener una interpretación clara y precisa de los resultados obtenidos.

Los criterios éticos son puntos relevantes para un estudio en el campo propio de los profesionales de la salud, gracias a ello se garantiza a su necesidad e integridad, respeto de derechos y cuidado del participante. En el presente estudio se tomará consideración aplicar los criterios éticos (Belmont, 1978) ²⁹, siendo estos los siguientes:

Consentimiento informado, en este contexto se aplicó la herramienta luego de que todas las madres participantes en el estudio contarán con la información necesaria y firmarán el consentimiento ³⁰.

La autonomía, se respetó la decisión de cada madre de participar libremente en el estudio, así como todas las decisiones tomadas en el proceso de investigación; no hubo presión, coerción y/o amenazas para participar en el estudio ³¹.

La Beneficencia, Se utilizaron todos los recursos disponibles para priorizar el beneficio potencial de este estudio, así como el acceso participativo y la utilidad de los datos ³².

No maleficencia, se ha tomado medidas extremas para evitar daños y/o minimizar los riesgos potenciales que puedan surgir, del mismo modo, se le brindo conocimiento a las madres ³³.

El cuestionario, se completó de forma anónima y toda la información recopilada fue solo para fines de investigación y, por lo tanto, es confidencial ³⁴.

Las madres de los niños en etapa preescolar todas fueron tratadas por igual sin discriminación por motivos de edad, raza, religión, etc ³⁵.

III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1. Resultados

TABLA 1: Factores que influyen en la elaboración de loncheras saludables para preescolares en niños de la I.E.I N°080 "Tesoritos de María" -Picsi

Factores influyentes	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje acumulado
a) Falta de tiempo	13	16,7	16,7	16,7
b) No conoce lo suficiente	8	10,3	10,3	26,9
c) Falta de dinero	31	39,7	39,7	66,7
d) Ninguna de las anteriores	26	33,3	33,3	100,0
Total	78	100,0	100,0	

En la presente tabla, se obtuvo el 100% (78) de las madres encuestadas que tienen dificultades para preparar una adecuada lonchera, el 39,7% (31) de ellas respondieron por falta de dinero, el 33,3% (26) de las madres responden ningunas de las anteriores, el 16,7% (13) de las madres respondieron por falta de tiempo y el 10,3% (8) de las madres no conocen lo suficiente.

TABLA 2 Conocimiento de las madres sobre la correcta elaboración de lonchera saludables en niños de la I.E.I N°080 "Tesoritos de María"-Picsi

Nivel de conocimiento	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	2	2,6	2,6	2,6
Medio	45	57,7	57,7	60,3
Alto	31	39,7	39,7	100,0
Total	78	100,0	100,0	

Acontinuacion se observo el 100% (78) de las madres que constituyeron la muestra de estudio, el 57,7% (45) de las madres tuvieron un nivel medio en referencia de las loncheras saludables, el 39,7% (31) de las madres alcanzaron un nivel alto a diferencia del 2,6% (2) contestaron que tienen un bajo nivel.

TABLA 3 Factores sociales que conlleva a una incorrecta elaboración de loncheras en niños de la I.E.I N°080 "Tesoritos de María" – Picsi

Factores sociales	Frecuencia	Porcentaje
Usted prepara la lonchera	SI	49 64.5 %
	NO	29 35.5 %
Tiempo de preparación	De 5 a 9 minutos	24 30.8 %
	De 10 a 14 minutos	29 37.2 %
	De 15 a 19 minutos	7 9.0 %
	De 20 a 24 minuto	18 23.1 %
Presentación llamativa	SI	51 65.4 %
	NO	27 34.6 %
Observo si consumió todos sus alimentos	SI	47 60.3 %
	NO	31 39.7 %
Total	78	100.00%

En la siguiente tabla, se observó el 100% (78) de las madres que constituyeron la muestra de estudio, el 62,8% (49) de las madres si preparan la lonchera de su niño y el 34,6% (29) de ellas respondieron que no.

Así mismo, el 37,2% (29) de las madres se toman el tiempo de 10 a 14 minutos para su preparación, el 30,8% (24) de ellas toman un tiempo de 5 a 9 minutos, el 23,1% (18) de las madres se toman el tiempo de 20 a 24 minutos a diferencia del 9,0% se tomaron el tiempo de 15 a 19 minutos.

Se observó, el 65,4% (51) de las madres contestaron que si realizan presentaciones llamativas en los alimentos de sus niños y el 34,6% (27) de ellas no lo realizan.

Además, el 60,3% (47) de las madres respondieron que si revisan las loncheras de sus hijos y el 39,7% (31) de ellas respondieron que no.

TABLA 4: Influencia económica en la preparación de loncheras saludables en los niños en la I.E.I N°080 "Tesoritos de María" - Pícsi.

Gasto económico	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
a) 5 soles	44	55,1	55,1	55,1
b) 10 soles	17	21,8	21,8	76,9
c) 15 soles	17	21,8	21,8	100,0
Total	78	100,0	100,0	

A continuación se evidencia el gasto en la preparación de la lonchera de su niño, el 51,1% (44) de ellas gastan 5 soles, el 21,8 % (17) respondieron que gastan 10 soles y el 21,8% (17) responden que gastan 15 soles.

3.2. Discusión de resultados

Esta investigación tiene como importancia los factores que influyen en la elaboración de loncheras saludables en preescolares de la I.E.I N°080 "Tesoritos de María" Picsi. En esta etapa una buena alimentación se asegura un crecimiento y desarrollo que incluye proteínas, vitaminas, minerales y fibra apropiado para el cuerpo humano, así lo educadores son el modelo, por eso es importante que tengan los conocimientos y seguir dichos hábitos, fomentando la alimentación saludable y previniendo el trastorno alimenticio. Además de ello, la desnutrición provoca falta de concentración, crecimiento inadecuado ³⁶.

Asimismo, cabe señalar que Nola Pender desarrolló la teoría del "Modelo de Promoción de la Salud" ¹⁵, en la que menciona que el comportamiento humano está influenciado por aspectos muy importantes, es decir se modifican por las características situacionales, individuales e interpersonales, pues al estar presentes los patrones de comportamiento, se generan conductas promotoras de la salud, es decir que nos enfocamos en apoyar a las personas a obtener el grado más alto de bienestar, incluyendo los factores subyacentes que influyen en el comportamiento saludable.

MINSA afirmó que una lonchera debe aportar de 10% a 15% de calorías, considerando que el valor calórico total en los preescolares es un complemento importante para satisfacer sus necesidades alimentarias. Asimismo, se recomienda evitar alimentos con muchos azúcares en las loncheras, pues estos perjudican los dientes y conducen a la diabetes ya que se componen de "calorías vacías" pobres en nutrientes, como: gaseosas, néctares, pasteles, donas, panes dulces, bizcochas y golosinas (chocolates, caramelos, chicles, etc.)²⁰

Considerando que el objetivo general del estudio fue determinar los factores que influyen en la elaboración de loncheras saludables para preescolares de la I.E.I N°080 "Tesoritos de María", se muestra las dificultades que impiden a preparar una adecuada lonchera, el 39,7% de ellas respondieron por falta de dinero, ya que hay madres que son ama

de casa o que realizan trabajo, el 33,3% de las madres responden ningunas de las anteriores, el 16,7% de las madres respondieron por falta de tiempo por motivo que hay madres que trabajan y el 10,3% de las madres no conocen lo suficiente.

Se logró evaluar al primer objetivo específico del estudio sobre el conocimiento de las madres sobre la correcta elaboración de lonchera saludables en niños de la I.E.I N°080 "Tesoritos de María", el 57,7% tuvieron un nivel medio de conocimiento, significa que debemos concientizar y buscar información sobre la elaboración de loncheras, el 39,7% de las madres alcanzaron un nivel alto, lo que nos indica que están preparadas, a diferencia del 2,6% que tienen un bajo nivel, evidencian que aun necesitan concientización ya que las madres son las responsables de organizar la lonchera escolar. Como indica el estudio realizado por Muñoz y Sambrano, Guayaquil (2019)⁸, pese a que existe un alto porcentaje de padres que emplean alimentos apropiados, aún existe un menor porcentaje que no los emplean, esto evidencia la falta de conciencia acerca de la preparación.

En lo que concierne al segundo objetivo específico evaluado, analizar los factores sociales que conlleva a una incorrecta elaboración de loncheras en niños de la I.E.I N°080 "Tesoritos de María", Pícsi, el 62,8% de las madres si preparan loncheras a sus niños, esto quiere decir que, si se hacen cargo en su elaboración y el 34,6% de ellas respondieron que no, concluyendo que puede ver otros factores que las madres no elaboren las loncheas. También se muestra el tiempo que las madres dedican para la preparación de la lonchera, el 37,2% se toman el tiempo de 10 a 14 minutos, el 30,8% toman un tiempo de 5 a 9 minutos, el 23,1% el tiempo de 20 a 24 minutos a diferencia del el 9,0% se tomaron el tiempo de 15 a 19 minutos. Esto incluye que los tiempos son importantes para una buena preparación, lo cual indica una buena organización de parte de las madres.

Se observo la presentación llamativa en los alimentos que lleva su niño en la lonchera, el 65,4% de las madres contestaron que si realizan presentaciones llamativas en los alimentos de sus niños para que la comida se vea deliciosa y sea una tentación y el 34,6%

de ellas no lo realizan, se puede concluir que los niños pueden no consumir los alimentos. Además se observó la revisión del consumo de alimentos de las loncheras en preescolares, el 60,3% de las madres respondieron que, si revisan las loncheras, esto indicaría que hay madres que se preocupan por la alimentación de sus niños, y el 39,7% de ellas respondieron que no, esto puede conllevar que sus hijos puedan sufrir de enfermedades.

Como indico el estudio realizado por Coronel; Chiclayo (2019) ¹², como resultado, el 15% estuvo de acuerdo en que el perfil de mercado de Chiclayo es atractivo para las empresas de nutrición bentónica. De lo anterior, se concluyó que el 85% de la demanda de alimentos saludables entre los escolares de la ciudad de Chiclayo en el 2019 fue poco atractiva. Del mismo modo, el 38% dice que tiende a optar por almuerzos nutritivos, pero el 62% afirma que esto no se debe a que las madres se preocupen por brindar comidas saludables a sus hijos.

Con respecto al tercer objetivo específico, analizar la influencia económica en la preparación de loncheras saludables en los niños en la I.E.I N°080 "Tesoritos de María" - Pisci. Se observó el gasto que realiza al momento de preparar la lonchera de su niño, el 51,1% de ellas gastan 5 soles, el 21,8 % respondieron que gastan 10 soles y el 21,8% responden que gastan 15 soles. Las madres por su falta de organización, trabajo realizado, nivel socioeconómico bajo, o por factores como: la falta de recursos físicos, tiempo, habilidades, apoyo familiar o social y el nivel educativo, repercuten y dificultan la toma de conciencia sobre los hábitos alimentarios adquiridos en el infante.

Como indico el estudio realizado por Zapata, M. Soruco, Carmuega, E, Argentina (2019), la Desnutrición en todas sus formas e indicadores socioeconómicos en Argentina, el 26 % de los hogares vivía con necesidades básicas insatisfechas y el 23 % recibía al menos una forma de asistencia alimentaria. Cualquier forma de malnutrición afectaba al 23 % de los niños, al 36 % de las niñas y al 56 % de las mujeres. Los niños se vieron especialmente afectados por la anemia, el sobrepeso/obesidad y el retraso del crecimiento ⁹.

Se puede inferir que los factores principales que influyen en la elaboración de loncheras son el tiempo, el dinero, conocimiento, la presentación de los alimentos y supervisión de su consumo. Entonces, de los resultados obtenidos se rescata que, el mayor porcentaje de madres encuestadas, sí tienen conocimiento en nivel medio (57,7%) acerca de la preparación de loncheras saludables, y sí las realizan (62,8%) para sus niños, sin embargo, dentro de los factores que influyen en una incorrecta preparación está: el tiempo (un 37,2% de las madres se toman el tiempo de 10 a 14 minutos), la presentación (65,4% de las madres contestaron que si realizan presentaciones llamativas), la supervisión del consumo de los alimentos (60,3% de las madres respondieron que si revisan las loncheras de sus hijos), el dinero (el 51,1% de ellas gastan 5 soles).

IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1. CONCLUSIONES

En la I.E.I N°080 "Tesoritos de María", se determinó que el factor con mayor porcentaje que influye en la elaboración de las loncheras es la falta de dinero, según lo que indico la encuesta aplicada, una de las principales causas son los precios altos de los alimentos y el ingreso económico no estable.

Las madres de la I.E.I N°080 "Tesoritos de María" tienen un nivel medio en conocimiento quiere decir que aún falta concientizar a las madres para que tengan un mejor entendimiento sobre los alimentos saludables ricos en proteínas, vitaminas y minerales.

Los factores sociales que más resaltaron en la encuesta realizada en la I.E.I N°080 "Tesoritos de María", fueron; que ellas si preparan las loncheras, el tiempo que emplearon es de 10 a 14 minutos y que si realizaron presentaciones llamativas en los alimentos.

La mayor influencia económica en la preparación de las loncheras según las respuestas obtenidas en la encuesta realizada fue de 5 soles.

4.2. RECOMENDACIONES

Alentar al personal de enfermería a realizar programas promocionales en las instituciones educativas dirigido a madres en niños en edad preescolar, como talleres, consejería nutricional y capacitación.

Difundir los resultados de este estudio a la I.E.I N°080 "Tesoritos de María" para fortalecer la actividad de orientar hábitos nutricionales con loncheras saludables, integrando a las madres de diferentes aulas para prepararlas correctamente de acuerdo con la edad del niño.

Sugerir a la directora de la I.E.I N°080 "Tesoritos de María" a implementar programas de educación con el fin aumentar el conocimiento de las madres sobre el tema de las loncheras saludables.

Realizar estudios similares con poblaciones más grandes para identificar problemas relacionados con la variable que se está estudiando.

Se recomienda a los padres que las loncheras escolares de sus hijos contengan tres grupos de alimentos y así cubrir las necesidades nutricionales, según el MINSA, para promover una correcta alimentación y con ello lograr un desarrollo tanto físico como mental.

REFERENCIAS

1. Armas C. Influencia de factores socioculturales en el diseño de bento nutritivo para preescolares. Lima.2021. [Citado el 2 de octubre del 2022]. Disponible en: <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/c249e6af-a83b-4b739c71-bebf050d0f3d/content>
2. UNESCO. La UNESCO y el Programa Mundial de Alimentos están uniendo fuerzas en salud y nutrición escolar para ayudar a los niños a recuperarse después del cierre de las escuelas. abril 2021. [citado el 2 de octubre del 2022]. disponible en: <https://es.unesco.org/news/unesco-y-programamundial-alimentos-aun-efuerzos-favor-salud-y-nutricion-escolares-ayudar>
3. Himberg-Sundet A, Kristiansen AL, Bjelland M, Moser T, Holthe A, Andersen LF, Lien N. Is the environment in kindergarten associated with the vegetables served and eaten? The BRA Study. Scand J Public Health. 2019 Jul;47(5):538-547. Epub 2018 Feb 11. PMID: 29431028; PMCID: PMC6651610.
4. Zambrano,G.Muñoz,J. Conocimientos de las madres sobre el contenido de las loncheras y cómo prepararlas en estudiantes de segundo año de educación básica del semestre 2019-2020 de la unidad de educación privada bilingüe Liceo Panamericano. Guayaquil 2019. [Citado el 4 de octubre del 2022]. Disponible en: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/13663>
5. Bustamante, C. Franco, N. Gomez, M. Promoción de la salud bajo la perspectiva de Nola Pender en una comunidad urbana de Pereira.Pereira-Risaralda. abril 2023. [Citado el 4 de enero del 2024]. Disponible en: <https://digitk.areandina.edu.co/bitstream/handle/areandina/4967/Trabajo%20de%20grado.pdf?sequence=1>
6. Coronel,L. Conocimiento de las madres sobre loncheras saludables y estado nutricional en los niños preescolares. caserío de colpa tuapampa, chota – 2021. Chota-Perú.2023. [Citado el 4 de enero del 2024]. Disponible en: https://repositorio.unach.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14142/394/Coronel_Fernandez_L.pdf?sequence=1&isAllowed=y
7. Cleves,E.Valenzuela,K.Caicedo,L. Consumo y hábitos alimentarios en el ámbito escolar y valoración antropométrica del estado nutricional de los niños y niñas del grado quinto de la institución educativa gabriel plazas del municipio de villavieja.Huila-Colombia.2022.[Citado el 04 de enero del 2024]. Disponible

en:

http://repositorio.uan.edu.co/bitstream/123456789/7693/1/2023_T.G.ElianaValentinaCleves%20Baham%C3%B3n_KarenJulianaValenzuelCalder%C3%B3n_NidiaConstanzaCaicedo%20Lizcano.pdf

8. Arevalo,D.Influencia de una alimentación sana a través de la lonchera saludable en el desarrollo académico de los niños de 4-5 años del CDI mi mundo de colores, periodo lectivo 2020-20201.Cuenca-Ecuador.2022.[Citado el 04 de enero del 2024].Disponible en: <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/22617/4/UPS-CT009782.pdf>
9. Zapata ME, Soruco AI, Carmuega E. Malnutrition in all its forms and socioeconomic indicators in Argentina. Public Health Nutr. 2020 Aug;23(S1):s13s20. doi: 10.1017/S1368980019003124. Epub 2019 Nov 5. PMID: 31685076; PMCID: PMC8056984.
10. Larico.M. Efectos de intervenciones para mejorar el conocimiento de loncheras saludables para padres de niños preescolares en escenarios educativos. Lima.2020.[Citado el 2 de octubre del 2022].Disponible en: https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/3690/T030_72183230_T%20%20%20LARICO%20RODRIGUEZ%20MIRELLA%20STEFANY.pdf?sequence=1&isAllowed=y
11. Espinoza, M. Cultura de las madres sobre la preparación de loncheras saludables para los niños en edad preescolar que asisten a junio de 2017.Lima 2019. [Citado el 4 de octubre del 2022]. Disponible en: <http://repositorio.upsjb.edu.pe/bitstream/handle/upsjb/2273/T-TPLE-MARIA%20YNES%20CELSA%20ESPINOZA%20SALVADOR.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
12. Quispe,C. “El conocimiento de Pronoei Estrellita Feliz Bruckenstein sobre la preparación de almuerzos saludables en madres de niños preescolares, 2018”. Lima 2019. [Citado el 4 de octubre del 2022]. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/27980/Quispe_TCR.pdf?sequence=1&isAllowed=y
13. Navarro,S. Loncheras escolares y estado nutricional de niños de preescolar de la institución pública 009 'Jesús de la Divina Misericordia' y privada 'Niño Jesús', Tumbes, 2019.[Citado el 4 de octubre del 2022].Disponible en: <https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/2283/TES>

IS%20%20NAVARRO%20MORAN%20SHIRLEY.pdf?sequence=1&isAllowed=y

15. Coronel, Y. Plan de Negocios Bento Nutritivo para Satisfacer Demanda de Alimentos Saludables en la Ciudad de Chiclayo - 2019. Pimentel. 2021. [Citado el 4 de octubre del 2022]. Disponible en: <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/8710/Coronel%20N%C3%BA%C3%B1ez%20Yasmin%20Merleny.pdf?sequence=1>
16. Nuñez, A. Conocimiento y elaboración de almuerzos saludables para madres de niños de 4 años en formación inicial en la institución educativa 079 "virgen Morena de Guadalupe", La Prada, 2018-2019. Pimentel 2019. [Citado el 4 de octubre del 2022]. Disponible en: <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/6539/Nu%C3%B1ez%20Vallejos%20Alondra%20Paola.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
17. Velez, L. Samame, P. El conocimiento de las mamás sobre el bento saludable - Ferreñafe - 2018. Chiclayo 2019. [Citado el 2 de octubre del 2022]. Disponible en: http://repositorio.udch.edu.pe/bitstream/UDCH/1649/1/T044_17452478_T.pdf
18. Guerrero, M. El estado nutricional de los preescolares y la calidad de las loncheras saludables sagrado Corazón de María 2019 Condado de Chongoyape N°10007. Pimentel. 2020. [Citado el 2 de octubre del 2022]. Disponible en: <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/7762/Guerrero%20Montenegro%20Monica%20Jannett.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
19. INS. Introducción de loncheras saludables para prevenir la anemia. Lima. Febrero 2019. [Citado el 2 de octubre del 2022]. Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/ins-presento-las-loncheras-escolares-saludables-para-prevenirla-anemia#:~:text=considerar%20lo%20siguiente%3A-,Incluye%20alimentos%20de%20los%20tres%20tipos%20de%20alimentos%3A%20fruta%2C%20bebida,%2C%20ni%20az%C3%BAcar%2C%20ni%20>
20. ESSALUD. ES Salud Lambayeque educa sobre loncheras saludables para los niños. [Internet]. Perú. Marzo 2022. [Citado el 22 de noviembre de 2022]. Disponible en: <http://noticias.essalud.gob.pe/?innoticia=essaludlambayeque-educa-sobreloncheras-saludables-para-los>

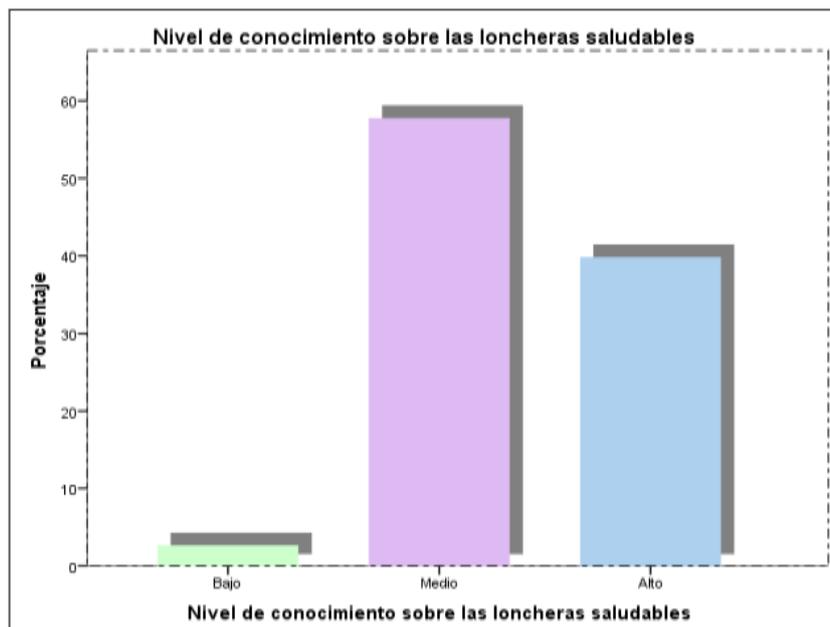
29. AEAL. Alimentación Saludable. [en línea].2017 febrero. [Citado: 2022 de noviembre 12]. Disponible en <http://www.aeal.es/alimentacion-y-nutricion/3-alimentacion-saludable/>
30. Dirección Sub Regional de Salud I Jaén. Importancia de las loncheras saludables. [en línea].2019 Mayo. [Citada: 2022 noviembre 10]. Disponible en: <http://www.disajaen.gob.pe/articulo/importancia-de-las-loncheras-saludables>
31. Gerencia de Desarrollo Humano. Manual del Kiosco y Lonchera Escolar Saludable (Documento preliminar). Manual Escolar. [en línea].2012. [Citado: 2022 noviembre 20]. Disponible en <https://docplayer.es/6054590-M-a-n-u-a-l-e-s-c-o-l-a-r-manual-del-kiosco-lonchera-escolar-saludable-documento-preliminar.html>
32. Loncheras saludables para los niños. Abcdelbebé.com. [en línea]. 2012 junio.[Citado:2022 de noviembre 11]. Disponible en <http://www.abcdelbebe.com/nino/loncherassaludables-para-los-s-14057>
33. Hernández, R. E. Metodología de la Investigación Científica (Cuarta Edición ed.). México: Mcgraw-Hill.2006. Disponible en https://competenciashg.files.wordpress.com/2012/10/sampieri-et-al-metodologia-de-lainvestigacion-4ta-edicion-sampieri-2006_ocr.pdf
34. Belmont. Principios y Guías Éticas para la protección de los sujetos humanos de investigación: Comisión Nacional para la protección de los sujetos humanos de investigación Biomédica y del Comportamiento. Observatorio de Bioética i Dret. [en línea].1079. [Citado: 2022 de octubre 18]. U.S.A. Disponible en <http://www.bioeticayderecho.ub.edu/archivos/norm/InformeBelmont.pdf>
35. Angulo S. Guía práctica: Metodología de la investigación científica y tecnológica. Bolivia: Purmamarca; 2012.Seguro Social de Salud. EsSalud recomienda loncheras nutritivas en época escolar. [en línea].2018. [Citado:2022 octubre 6]. Disponible en <http://www.essalud.gob.pe/essalud-recomienda-loncheras-nutritivas-en-epoca-escolar/>
36. Contreras M. Área de Normas Técnicas. CENAN [Seriada en línea]. 2006 [citado 2022 octubre 28]. Disponible en: www.ins.gob.pe/gxpsites/agxppdwn

ANEXOS

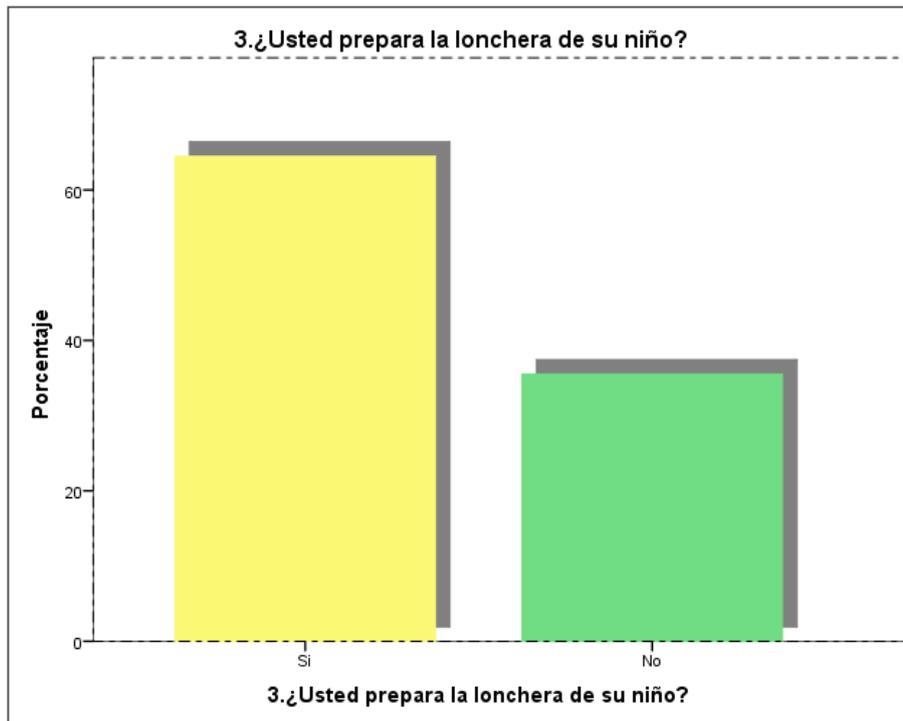
GRAFICA 1



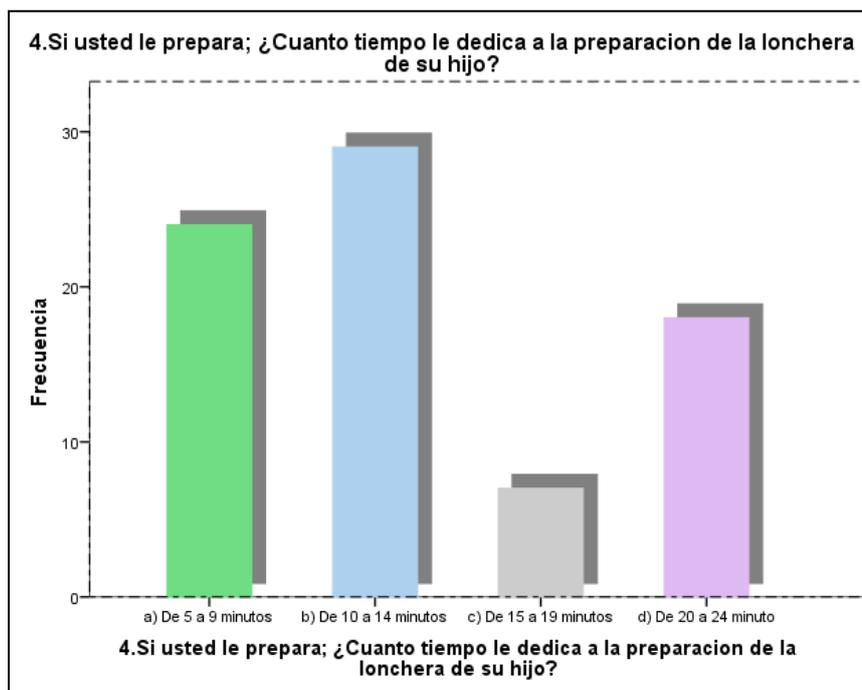
GRAFICA 2



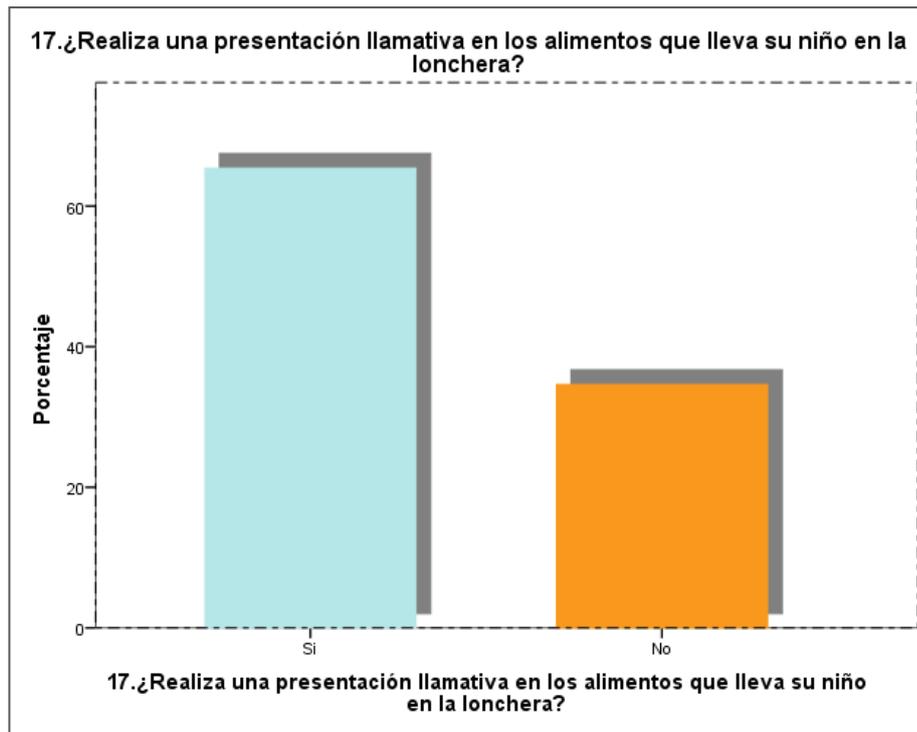
GRAFICA 3



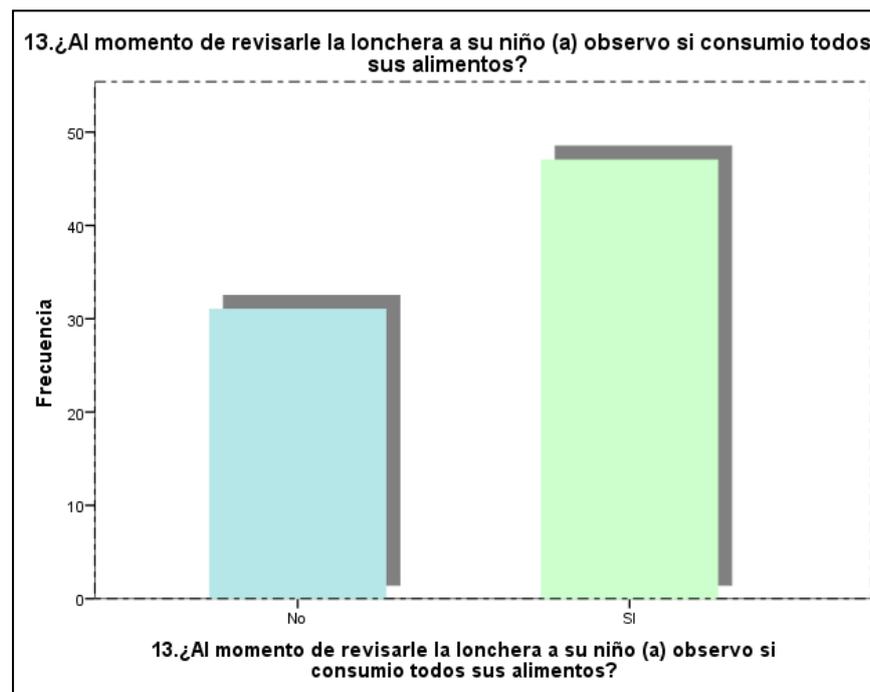
GRAFICA 4



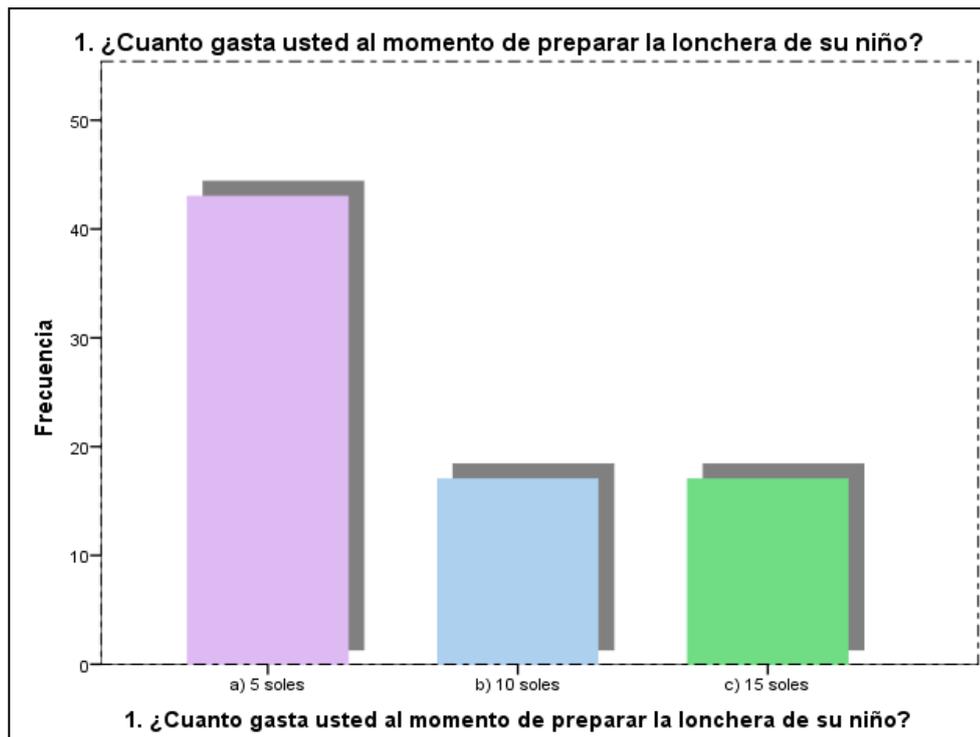
GRAFICA 5



GRAFICA 6



GRAFICA 7



ENCUESTA

EDAD DEL NIÑO:

- a) 3 años
- b) 4 años
- c) 5 años

OCUPACION:

- a) Comerciante
- b) Empleada del Hogar
- c) Negocio en Casa
- d) Ama de Casa
- e) Otros

1. ¿Cuánto gasta usted al momento de preparar la lonchera de su niño?

- a) 5 soles
- b) 10 soles
- c) 15 soles

2. ¿Usted varia la lonchera de su niño?

- a) Si
- b) No

3. ¿Usted prepara la lonchera de su niño o lo compra en la tienda de su preferencia?

- a) Si
- b) No

4. Si usted le prepara; ¿Cuánto tiempo le dedica a la preparación de la lonchera de su hijo?

- a) De 5 a 9 minutos
- b) De 10 a 14 minutos
- c) De 15 a 19 minutos
- d) De 20 a 24 minuto

5. ¿Usted conoce como elaborar una lonchera saludable?

- a) Si
- b) No

- 6. ¿Que debe ir ocasionalmente en una lonchera?**
- a) frutas, proteínas y agua
 - b) comidas chatarra y jugos envasados
 - c) Lácteos, harinas y jugos
- 7. Un ejemplo de lonchera saludable es:**
- a) Refresco natural de naranja, galleta dulce y pan
 - b) Gaseosa, galleta dulce y manzana
 - c) Gaseosa, naranja y pan
 - d) Pan con pollo, plátano y limonada
 - e) Frugos, galleta dulce y manzana
- 8. La lonchera es un conjunto de alimentos que ayudan al niño a:**
- a) Mantener una dieta balanceada
 - b) Satisfacer las necesidades del niño
 - c) Reemplazar el desayuno del niño
 - d) Reemplazar el almuerzo del niño
- 9. ¿Qué fruta cree usted que aporta potasio en la alimentación de su menor hijo?**
- a) Plátano
 - b) Uva
 - c) Pera
 - d) Piña
- 10. ¿Qué dificultades le impiden a usted poder preparar una adecuada lonchera?**
- a) Falta de tiempo
 - b) No conoce lo suficiente
 - c) Falta de dinero
 - d) Ninguna de las anteriores
- 11. ¿Ud. cree que está alimentando bien a su niño con lo que le envía en la lonchera?**
- a) Si
 - b) No
- 12. ¿Usted considera que el agua debe estar presente en la lonchera de su niño?**

- a) Si
- b) No

13. ¿Al momento de revisarle la lonchera a su niño (a) observo si consumió todos sus alimentos?

- a) Si
- b) No

14. ¿Cree usted que las frituras deben estar incluidas en la alimentación de sus hijos?

- a) Si
- b) No

15. Marque usted los alimentos que favorecen el crecimiento del niño y que deben ser considerados en una lonchera saludable:

- a) Plátano y naranja
- b) Jugo de piña y zumo de manzana
- c) Huevo sancochado y pollo deshilachado
- d) Yogurt y mandarina
- e) Manzana y queque casero

16. La bebida que debe estar presente en toda lonchera es:

- a) Gaseosa
- b) Frugos
- c) Refresco natural
- d) Café
- e) Té

COMITÉ DE ÉTICA EN INVESTIGACIÓN – FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Institución: Universidad Señor de Sipán.

Investigadoras: Flores Lopez Romy Alexssandra, Sandoval Santamaria Mabel Alexandra

Título: FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ELABORACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES EN PREESCOLARES DE LA I.E.I N°080 “TESORITOS DE MARÍA” - PICSÍ

Señora, la invitamos a participar en una investigación que se está realizando con la finalidad de determinar los factores que influyen en la elaboración de loncheras saludables para preescolares en niños de la I.E.I N°080 "Tesoritos de María"-Picsi

Procedimientos: Marcar con un aspa o check en la alternativa que usted cree conveniente, son 22 preguntas, solo tomara unos minutos en desarrollarla.

Beneficios: Identificar los factores que influyen en la elaboración de loncheras saludables, evaluar el nivel de conocimiento y analizar la influencia económica y social.

Costo e incentivos: Este cuestionario no tiene costo

Confidencialidad: Le garantizamos que la información que usted brinde es absolutamente confidencial, ninguna persona, excepto las investigadoras Flores Lopez Romy Alexssandra y Sandoval Santamaria Mabel Alexandra, son quienes manejaran la información obtenida, la cual es anónima, pues cada entrevista será codificada, no se colocará nombres ni apellidos. Su nombre no será revelado en ninguna publicación y no mostraremos las respuestas.

Uso de la información obtenida: Esta información serán identificadas con códigos. Si usted no desea que las muestras permanezcan almacenadas ni utilizadas posteriormente, se le respetara su decisión. Aún puede seguir participando del estudio.

Autorizo a tener mi información almacenada de mi hijo(a):

SI NO

Además, la información de los resultados será guardada y usada posteriormente para estudios de investigación beneficiando al mejor conocimiento de la problemática y permitiendo la evaluación de medidas de control, se contará con el permiso del Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud de la USS cada vez que se requiera el uso de las muestras y estas no serán usadas en estudios genéticos.

Derechos de la persona: Si usted decide participar en el estudio puede llenar el cuestionario o podrá retirarse de éste en cualquier momento y no participar del estudio sin perjuicio alguno.

Cualquier duda respecto a esta investigación, puede consultar con los investigadores, a los teléfonos: 933158444 a los teléfonos: 960395636 y/o si usted tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que ha sido tratado injustamente puede contactar al Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud - Universidad Señor de Sipán, teléfono 074-481610 anexo 6203.

CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente a participar en este estudio, comprendiendo las cosas que pueden pasar si **participo** en el proyecto, también tengo conocimiento si decido no participar, aunque yo haya aceptado y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento. Recibiré una copia firmada de este consentimiento.

Participante

Fecha: _____

DNI:

MODELO DE AUTORIZACIÓN PARA EL RECOJO DE INFORMACIÓN

MODELO DE CARTA DE AUTORIZACIÓN PARA EL RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

Picsi, 20 de Mayo del 2023

Quien suscribe:

Sr. Sonia Elvira Espinoza Bazán

Representante Legal – Empresa I.E.I N°080 “Tesoritos de María”

AUTORIZA: Permiso para recojo de información pertinente en función del proyecto de investigación, denominado **FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ELABORACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES EN PREESCOLARES DE LA I.E.I N°080 “TESORITOS DE MARÍA” - PICSÍ**

Por el presente, el que suscribe, Sonia Elvira Espinoza Bazán representante legal de la empresa I.E.I N°080 “Tesoritos de María”. AUTORIZO al estudiante(s) Flores Lopez Romy Alexssandra identificado con DNI N° 71910422, Sandoval Santamaria Alexandra Mabel identificado con DNI N°75937690 estudiantes del Programa de Estudios de la Escuela profesional de Enfermería y autor del trabajo de investigación denominado **FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ELABORACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES EN PREESCOLARES DE LA I.E.I N°080 “TESORITOS DE MARÍA” - PICSÍ** al uso de dicha información que conforma el expediente técnico así como hojas de memorias, cálculos entre otros como planos para efectos exclusivamente académicos de la elaboración de tesis, enunciada líneas arriba de quien solicita se garantice la absoluta confidencialidad de la información solicitada.

Atentamente.

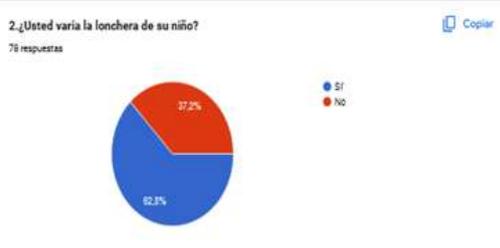
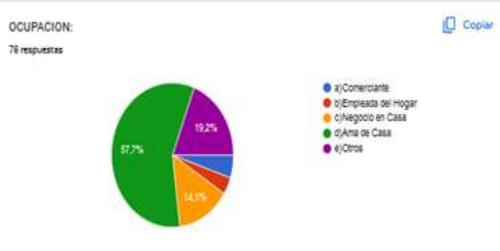
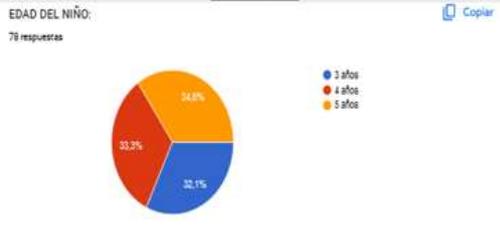


Nombre y Apellidos: *Sonia Elvira Espinoza Bazán*

DNI N°: *76653139*

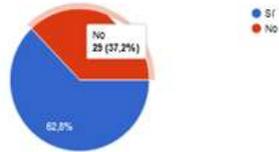
Cargo de la empresa: *Directora*

Preguntas Respuestas 78 Configuración



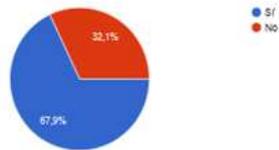
Preguntas Respuestas 72 Configuración

78 respuestas



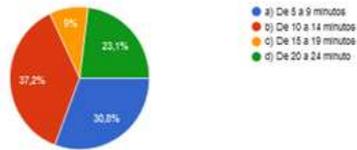
3. ¿Usted prepara la lonchera de su niño o lo compra en la tienda de su preferencia? Copiar

78 respuestas



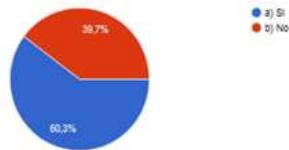
4. Si usted le prepara, ¿Cuánto tiempo le dedica a la preparación de la lonchera de su hijo? Copiar

78 respuestas



5. ¿Usted conoce como elaborar una lonchera saludable? Copiar

78 respuestas

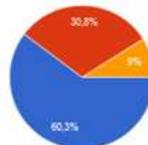


6. ¿Qué debe ir ocasionalmente en una lonchera? Copiar

6. ¿Qué debe ir ocasionalmente en una lonchera?

79 respuestas

Copiar

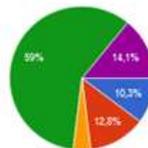


- a) frutas, proteínas y agua
- b) comidas chatarras y jugos envasados
- c) Lácteos, harinas y jugos

7. Un ejemplo de lonchera saludable es:

79 respuestas

Copiar

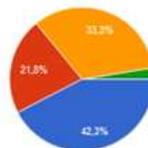


- a) Refresco natural de naranja, galleta dulce y pan
- b) Gaseosa, galleta dulce y manzana
- c) Gaseosa, naranja y pan
- d) Pan con pollo, plátano y limonada
- e) Frugos, galleta dulce y manzana

8. La lonchera es un conjunto de alimentos que ayudan al niño a:

79 respuestas

Copiar

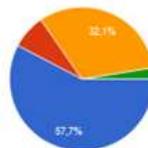


- a) Mantener una dieta balanceada
- b) Satisfacer las necesidades del niño
- c) Reemplazar el desayuno del niño
- d) Reemplazar el almuerzo del niño

9. ¿Qué fruta cree usted que aporta potasio en la alimentación de su menor hijo?

79 respuestas

Copiar



- a) Plátano
- b) Uva
- c) Pera
- d) Piña

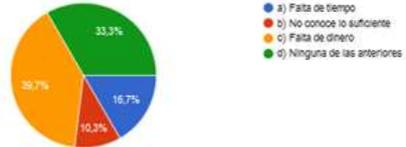
10. ¿Qué dificultades le incidiría a usted poder preparar una adecuada lonchera?

79 respuestas

Copiar

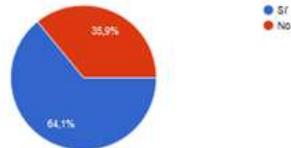
10. ¿Qué dificultades le impiden a usted poder preparar una adecuada lonchera? [Copiar](#)

78 respuestas



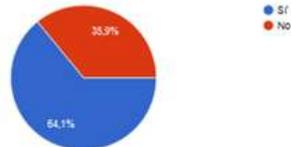
11. ¿Ud. cree que está alimentando bien a su niño con lo que le envía en la lonchera? [Copiar](#)

78 respuestas



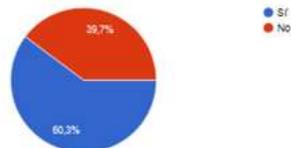
12. ¿Usted considera que el agua debe estar presente en la lonchera de su niño? [Copiar](#)

78 respuestas



13. ¿Al momento de revisar la lonchera a su niño (a) observo si consumió todos sus alimentos? [Copiar](#)

78 respuestas



OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable de estudio	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Items	Instrumentos	Valores finales	Tipo de variables	Escala de medición
Factores que influyen en la elaboración	Es un conjunto de factores socioculturales, económicos, las cuales pueden llegar a ser favorables y no favorables a la hora de preparar una lonchera saludable entre ellos tenemos la falta de tiempo, economía,	Esto se evaluó mediante una herramienta como el cuestionario y encuestas para determinar cuáles son los factores que influyen en la elaboración de loncheras para preescolares, los criterios son: factores culturales,	-Cultural	Conocimiento de la madre	7 items	Cuestionario	Bajo:0-10 pts Medio: 15 pts Alto: 20 pts	Variable independiente	Ordinal
			-Social	Publicidad Creencias Organización	5 items	Cuestionario	Si / No	Variable independiente	Nominal
			-Condicion economica	Dinero asignado para la lonchera	4 items	Cuestionario	Saldo del costo	Variable independiente	Nominal

	acceso a información.	sociales, económicos.							
Variable dependiente: Elaboración de loncheras	Acciones realizadas por las madres de familia con el propósito de incorporar alimentos variados de manera correcta según el aporte nutricional que compense el gasto de energético de los niños de acuerdo con la	Esta variable se midió con una guía de observación de 5 ítems y medidas en saludable y no saludable.	Tipos de alimentos	Carbohidratos Proteínas Bebidas preparadas	3 ítems	Guía de observación	Saludable / No saludable	Variable dependiente	Nominal

	edad tienen.								
				Grasas Trans Bebidas industrializadas	2 items		Si/No		

1. VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

1.1. Instrumento de Validación No Experimental por Juicio de expertos

1. NOMBRE DEL JUEZ	Daly Margott Torres Saavedra	
2.	PROFESIÓN	Enfermera
	ESPECIALIDAD	Salud familiar y comunitaria
	GRADO ACADÉMICO	Magister
	EXPERIENCIA PROFESIONAL (AÑOS)	12 años
	CARGO	Docente
TÍTULO DE LA INVESTIGACION:		
FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ELABORACION DE LONCHERAS SALUDABLES EN PREESCOLARES DE LA I.E.I N°080 "TESORITOS DE MARÍA" - PICSÍ		
3. DATOS DEL TESISISTA		
3.1	NOMBRES Y APELLIDOS	Flores Lopez Romy Alexssandra
3.2	PROGRAMA DE POSGRADO	Sandoval Santamaria Alexandra Mabel
4. INSTRUMENTO EVALUADO	Entrevista <input type="checkbox"/> Cuestionario() Lista de Cotejo <input type="checkbox"/> Encuesta (x)	
5. OBJETIVOS DEL INSTRUMENTO	GENERAL	
	Determinar los factores que influyen en la elaboración de loncheras saludables para preescolares en niños de la I.E.I N°080 "Tesoritos de María", Pisci 2022.	
	ESPECIFICOS	
	<ul style="list-style-type: none"> Identificar los factores que influyen en la elaboración de loncheras saludables en niños de la I.E.I N°080 "Tesoritos de María", Pisci 2022. Evaluar el conocimiento de las madres sobre la correcta elaboración de lonchera saludables en niños de la I.E.I N°080 "Tesoritos de María", Pisci 2022. 	



Me Daly M. Torres Saavedra
ENFERMERA
C.S.P. 50810 - C.E.P. 438

Juez Experto

1. VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

1.1. Instrumento de Validación No Experimental por Juicio de expertos

1.	NOMBRE DEL JUEZ	Mg. Angélica Blanca Flor Fernández Cruzado
	PROFESIÓN	Licenciada de Enfermería
	ESPECIALIDAD	Enfermería en Salud Familiar y Comunitaria
2.	GRADO ACADÉMICO	Magister en Servicios de Salud
	EXPERIENCIA PROFESIONAL (AÑOS)	10 años
	CARGO	Licenciada de Enfermería - Docente
TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:		
FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ELABORACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES EN PREESCOLARES DE LA I.E.I N°080 "TESORITOS DE MARÍA" - PICSÍ		
3. DATOS DEL TESISISTA		
3.1	NOMBRES Y APELLIDOS	Flores Lopez Romy Alexssandra
3.2	PROGRAMA DE POSGRADO	Sandoval Santamaría Alexandra Mabel
4.	INSTRUMENTO EVALUADO	Entrevista () Cuestionario() Lista de Cotejo () Encuesta (x)
5.	OBJETIVOS DEL INSTRUMENTO	<p>GENERAL</p> <p>Determinar los factores que influyen en la elaboración de loncheras saludables para preescolares en niños de la I.E.I N°080 "Tesoritos de María", Pícsi.</p> <p>ESPECÍFICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evaluar el conocimiento de las madres sobre la correcta elaboración de lonchera saludables en niños de la I.E.I N°080 "Tesoritos de María"-Pícsi. • Analizar los factores sociales que conlleva a una incorrecta elaboración de loncheras en niños de la I.E.I N°080 "Tesoritos de María" – Pícsi. • Analizar la influencia económica en la nutrición de los



 Angélica Blanca Fernández Cruzado
 LIC. EN ENFERMERIA
 N° 53005
Experto

1. VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

1.1. Instrumento de Validación No Experimental por Juicio de expertos

1. NOMBRE DEL JUEZ		<i>Daysi Barreto Pérez</i>
2.	PROFESIÓN	<i>Nutricionista</i>
	ESPECIALIDAD	<i>Nutricionista Clínica</i>
	GRADO ACADÉMICO	<i>Magister</i>
	EXPERIENCIA PROFESIONAL (AÑOS)	<i>27 años</i>
	CARGO	<i>Nutricionista Clínica - Docente</i>
TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:		
FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ELABORACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES EN PREESCOLARES DE LA I.E.I N°080 "TESORITOS DE MARÍA" - PICSÍ		
3. DATOS DEL TESISISTA		
3.1	NOMBRES Y APELLIDOS	Flores Lopez Romy Alexssandra
3.2	PROGRAMA DE POSGRADO	Sandoval Santamaria Alexandra Mabel
4. INSTRUMENTO EVALUADO	Entrevista () Cuestionario () Lista de Cotejo () Encuesta (x)	
5. OBJETIVOS DEL INSTRUMENTO	GENERAL Determinar los factores que influyen en la elaboración de loncheras saludables para preescolares en niños de la I.E.I N°080 "Tesoritos de María", Pícsi.	
	ESPECÍFICOS <ul style="list-style-type: none"> • Evaluar el conocimiento de las madres sobre la correcta elaboración de lonchera saludables en niños de la I.E.I N°080 "Tesoritos de María"-Pícsi. • Analizar los factores sociales que conlleva a una incorrecta elaboración de loncheras en niños de la I.E.I 	


 LIC. BARRETO PÉREZ DAYSI
 NUTRICIONISTA
 C.N.P. 1927
 Juez
 Experto