



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

**TESIS**

**CONOCIMIENTOS Y LA PREPARACIÓN DE  
LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE  
NIÑOS DE 4 AÑOS DE EDUCACIÓN INICIAL DE  
LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 079 “VIRGEN  
MORENA DE GUADALUPE”, LA PRADERA,  
2018-2019**

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

**Autora:**

**Bach. Nuñez Vallejos Alondra Paola**

**Asesor:**

**MSc. Velásquez Caro Juan Miguel**

**Línea de Investigación:**

**Ciencias de la vida y cuidado de la salud humana**

**Pimentel – Perú**

**2019**

**CONOCIMIENTOS Y LA PREPARACIÓN DE  
LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE  
NIÑOS DE 4 AÑOS DE EDUCACIÓN INICIAL DE LA  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA 079 “VIRGEN MORENA  
DE GUADALUPE”, LA PRADERA, 2018-2019**

PRESENTADO POR:

**NUÑEZ VALLEJOS, ALONDRA PAOLA**

A la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Señor de  
Sipán

Para optar el título profesional de:

**LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

APROBADO POR:

---

Dr. Norma del Carmen Gálvez Díaz.  
Presidenta

---

Mg. Walter Soto Linares.  
Secretario

---

MSc, Juan Miguel Velásquez Caro.  
Vocal

## **DEDICATORIA**

A Dios, por ser el inspirador y darnos fuerza para continuar en este proceso de obtener uno de los anhelos más deseados.

A mis padres: Edgar y Jeny por su amor, trabajo y sacrificios en todos estos años de mi vida universitaria, gracias a ellos he logrado llegar hasta aquí y convertirme en lo que soy. Ha sido el orgullo y privilegio de ser su hija, son los mejores padres.

A mi esposo Cristhian e hija Paula; por darme su apoyo y paciencia día a día, su amor y respeto para poder continuar y culminar mi vida universitaria, estando a mi lado; y así se enorgullezcan de mi

A mis hermanos: Axel e Isis, por su aliento y amor, para continuar en mis estudios universitarios, y consejos valiosos para seguir adelante.

**Alondra Paola**

## **AGRADECIMIENTO**

A la Universidad Señor de Sipán, por permitirme ser parte de ella.

A los docentes de la Escuela Profesional de Enfermería por sus enseñanzas, conocimientos a lo largo de la preparación de nuestra profesión.

Al jurado evaluador por los aportes para la presente investigación.

A la directora de la Institución Educativa 079 “Virgen Morena de Guadalupe”, La Pradera por acceder a la realización de mi investigación.

**Alondra Paola**

## RESUMEN

La investigación tuvo como objetivo general, determinar la relación entre el nivel de conocimientos y la preparación de loncheras saludables en madres con niños de 4 años de educación inicial de la Institución Educativa 079 “Virgen Morena de Guadalupe” La Pradera, 2018-2019. Metodología: El tipo de estudio fue cuantitativa, diseño descriptiva- correlacional, la recopilación de datos se realizó mediante un cuestionario y guía de observación. Ambos instrumentos fueron aplicados a una muestra de 40 madres con niños de 4 años. Los resultados obtenidos muestran que el 60% de madres tuvieron un nivel de conocimiento global alto sobre loncheras saludables, un nivel medio (55%) en el conocimiento de alimentos energéticos, y un nivel alto tanto en el conocimiento de alimentos constructores (52,5%) como de alimentos reguladores (85%). En cuanto a la preparación de lonchera saludables, el 97,5% lo hicieron correctamente; así mismo la mayoría de las madres realizaron correctamente: las prácticas de aseo de los alimentos (97,5%), la selección de los alimentos nutritivos (95%) y la composición de la lonchera saludable (95%). Los resultados fueron analizados con el software SPSS-20; obteniéndose un coeficiente de correlación de Pearson de  $r=0,74$ , cifra que expresa una correlación lineal alta positiva entre las variables. El estadístico de  $t$  (8,66), que concluye al 95% de confiabilidad que: Existe relación significativa entre el nivel de conocimiento y la preparación de loncheras saludables en madres con niños de 4 años de Educación Inicial de la Institución Educativa 079 “Virgen Morena de Guadalupe”, La Pradera, 2018-2019.

**Palabra claves:** Conocimientos, preparación, loncheras saludables, madres, niños.

## ABSTRACT

The general objective of the research was to determine the relationship between the level of knowledge and the preparation of healthy lunch boxes in mothers with children of 4 years of initial education of Educational Institution 079 “Virgen Morena de Guadalupe” La Pradera, 2018-2019. Methodology: The type of study was quantitative, descriptive- correlational design, the data collection was done through a questionnaire and observation guide. Both instruments were applied to a sample of 40 mothers with children of 4 years. The results obtained show that 60% of mothers had a high level of global knowledge about healthy lunch boxes, an average level (55%) in the knowledge of energy foods, and a high level of knowledge about food manufacturers (52.5%). %) as of regulatory foods (85%). As for the preparation of healthy lunchbox, 97.5% did it correctly; Likewise, most of the mothers performed correctly: food hygiene practices (97.5%), the selection of nutritious foods (95%) and the composition of the healthy lunch box (95%). The results were analyzed with the SPSS-20 software; obtaining a Pearson correlation coefficient of  $r = 0.74$ , a figure that expresses a positive high linear correlation between the variables. The statistic of  $t (8.66)$ , which concludes to 95% of reliability, that: There is a significant relationship between the level of knowledge and the preparation of healthy lunch boxes in mothers with children of 4 years of Initial Education of the Educational Institution 079 Virgin Morena de Guadalupe, La Pradera, 2018-2019.

**Keyword:** Knowledge, preparation, healthy lunch boxes, mothers, children.

## ÍNDICE

<b>DEDICATORIAS .....</b>	<b>iii</b>
<b>AGRADECIMIENTOS.....</b>	<b>iv</b>
<b>RESUMEN.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>vi</b>
<b>I. INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>10</b>
1.1 Realidad Problemática.....	12
1.2 Antecedentes de estudio .....	13
1.3 Teorías relacionadas del tema.....	17
1.4 Formulación del problema .....	25
1.5 Justificación e importancia del estudio .....	26
1.6 Hipótesis .....	26
1.7 Objetivos .....	27
<b>II. MATERIAL Y MÉTODO.....</b>	<b>28</b>
2.1 Tipo y Diseño de Investigación .....	28
2.2 Población y muestra.....	29
2.3 Variables, Operacionalización .....	30
2.4 Técnicas e instrumento de recolección de datos, validez y confiabilidad.....	31
2.5 Procedimientos de análisis de datos.....	33
2.6 Criterios éticos .....	33
2.7 Criterios de rigor científico .....	35
<b>III. RESULTADOS.....</b>	<b>36</b>
3.1 Resultados en Tablas y Figuras.....	36
3.2 Discusión .....	42
<b>IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....</b>	<b>46</b>
4.1 Conclusiones .....	46
4.2 Recomendaciones .....	47
<b>V. REFERENCIAS.....</b>	<b>48</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>53</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Población muestral de madres de niños de 4 años de edad de la I.E.I. 079 “Virgen Morena de Guadalupe”, La Pradera.....	<b>29</b>
Tabla 2. Perfil Socio-demográficas de las madres de niños de 4 años de educación inicial de la I.E.I. 079 “Virgen Morena de Guadalupe”, La Pradera, 2018.....	<b>36</b>
Tabla 3. Nivel de Conocimiento de las madres con niños de 4 años, sobre loncheras saludables de la Institución Educativa Inicial 079 La Pradera, según sus indicadores y forma global.....	<b>37</b>
Tabla 4. Preparación de loncheras saludables por las madres con niños de 4 años de la Institución Educativa Inicial 079 “Virgen Morena de Guadalupe”, La Pradera, según sus indicadores y Global.....	<b>39</b>
Tabla 5. Índices Estadísticos del Nivel de Conocimientos y Preparación de loncheras saludables en madres de niños de 4 años de la I.E.I. 079 “Virgen Morena de Guadalupe”, La Pradera 2018-2019.....	<b>40</b>



## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Figura 1. Perfil Socio-demográficas de las madres de niños de 4 años de educación inicial de la I.E.I. 079 “Virgen Morena de Guadalupe”, La Pradera, 2018.....	<b>36</b>
Figura 2. Nivel de Conocimiento de las madres con niños de 4 años, sobre loncheras saludables de la Institución Educativa Inicial 079 La Pradera, según sus indicadores y forma global.....	<b>38</b>
Figura 3. Preparación de loncheras saludables por las madres con niños de 4 años de la Institución Educativa Inicial 079 “Virgen Morena de Guadalupe”, La Pradera, según sus indicadores y Global.....	<b>39</b>
Figura 4. Índices Estadísticos del Nivel de Conocimientos y Preparación de loncheras saludables en madres de niños de 4 años de la I.E.I. 079 “Virgen Morena de Guadalupe”, La Pradera, 2018-2019.....	<b>41</b>

## I. INTRODUCCIÓN

La edad preescolar es una etapa en la que cambian las necesidades nutricionales del lactante, ya que pasa de una alimentación basada principalmente en la leche a una dieta mixta de alimentos normales en la familia. La alimentación y nutrición adecuada durante esta etapa es un factor que determina un crecimiento y desarrollo normal, por lo tanto, merece mucha atención (1).

Según Los reportes del Fondo Internacional de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), menciona que, casi 70 millones de niños y niñas podrían morir antes de cumplir cinco años, 3,6 millones solamente en 2030, el plazo para cumplir los Objetivos de Desarrollo Sostenibles. Los niños de África subsahariana tendrán 12 veces más posibilidades de morir antes de cumplir cinco años que los niños de los países de altos ingresos. Nueve de cada 10 niños que vivan en una pobreza extrema lo harán en África subsahariana (2).

El desayuno es la base del día para que —sobre todo los niños— puedan resistir a la jornada estudiantil. Una lonchera escolar con alimentos altos en grasa y azúcar podría triplicar el aporte calórico que necesita un niño para crecer sano y si a ello se suma una mala alimentación durante el día y falta de actividad física, el resultado será un niño con sobrepeso u obesidad, lo que afectará a su rendimiento escolar. La lonchera para los niños de educación infantil requiere de menos alimentos por lo mismo que su permanencia en el centro educativo no supera las 4 horas, en el caso que exceda este tiempo, se recomienda agregar otras alternativas con los mismos valores nutricionales (3).

La función principal de una lonchera saludable es poder darle al estudiante la energía y nutrientes indispensables para su organismo y los desafíos diarios que enfrenta en su centro de estudios (4).

La responsable del Departamento de Nutrición del Hospital Almanzor Aguinaga Asenjo de Chiclayo, Isabel Rázuri Pérez, recomendó a las madres de familia preparar loncheras nutritivas y saludables al estar próximo el inicio de clases. Indicó que la lonchera ideal de los escolares se debe caracterizar por llevar alimentos 100 % naturales como frutas frescas y secas, jugos sin azúcar, verduras frescas o sancochadas; pero siempre en cantidades que se ajusten a la edad del menor (5).

En aras de contribuir a disminuir los índices de anemia y mejorar el estado nutricional de los niños y niñas menores de 5 años de edad, se planteó el presente estudio cuyo objetivo es: Determinar la relación que existe entre el nivel de conocimientos y la preparación de loncheras saludables en madres de niños de 4 años de Educación Inicial de la Institución Educativa 079 “Virgen Morena de Guadalupe”, La Pradera, 2018 – 2019. Para lo cual se utilizó una muestra a 40 madres de mencionada Institución Educativa, a las cuales se les aplicó dos instrumentos para establecer la relación entre ambas variables.

Para una mejor comprensión del trabajo de investigación se describe a continuación:

**Introducción:** Se presenta la realidad problemática, los antecedentes de estudio, las teorías relacionadas al tema, la formulación del problema, la justificación e importancia del estudio, la hipótesis y los objetivos.

**Material y Método:** Correspondiente al tipo y diseño de investigación, la población y muestra, las variables y su operacionalización, las técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad, los procedimientos de análisis de datos, los criterios éticos y los criterios de rigor científico.

**Resultados:** Está referido a los resultados en tablas y figuras, y la discusión de resultados.

**Conclusiones y Recomendaciones:** Se presentan los hallazgos más relevantes del estudio y las sugerencias que ellas se derivan.

Por último, las Referencias y los Anexos.

### **1.1. Realidad Problemática.**

Las loncheras son indispensables para los preescolares y escolares porque proporcionan cubrir los requisitos nutricionales, garantizando así una productividad óptima a su formación. El refrigerio saludable está integrado por nutrientes que producen energía, además son favorables al agregar algún alimento de origen animal. Incluso se propone mandar una fruta de su preferencia, recalcando los cítricos. Aquellos refrigerios tienen que ser de fácil asimilación, diversidad y preparación, y no se debe sustituir al desayuno ni al almuerzo del pequeño (6).

Una buena alimentación es necesaria en la vida de la niña o del niño, esto permitirá tener un mejor desarrollo cognoscitivo, sin embargo, con una mala alimentación no tienen un buen estado físico al igual que un buen desarrollo de habilidades y destrezas, y más tarde un buen desenvolvimiento escolar, se ha comprobado que para tener un buen desempeño escolar depende mucho de que estén adecuadamente alimentados (4).

La lonchera que portan los preescolares al colegio realiza un cargo esencial en su dieta del pequeño, por ello, el porcentaje que debe cubrir de por medio es 15 - 25 por ciento de su requisito nutricional diario depende de la etapa, sexualidad y actividad física; así lo señaló la presidenta de la Sociedad Peruana de Nutrición (Sopenut), Roxana Fernández Condori, quien resaltó lo importante que es el compromiso de los progenitores en la preparación del refrigerio que lleva sus niños, toda vez que esta tienen que disminuir en azúcar, lípido y sodio (7).

Los principales dilemas en Salud Pública en el Perú constituyen la desnutrición crónica infantil, el cual, el 19,5% es la prevalencia nacional en niños pequeños de cinco años. La desnutrición crónica infantil perjudica a la persona en todas las etapas de su vida, condiciona al progreso de la sociedad y complica en la erradicación de la pobreza, según la OMS (8). Los productos obtenidos acerca de la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar, alcanzó el 12,9% de la desnutrición crónica infantil en preescolares, lo cual representa una disminución de 0,2 puntos porcentuales en relación al 2016. Con respecto a las regiones, Huancavelica reporta la tasa más alta de desnutrición crónica infantil con 31,2%, seguido de Cajamarca con el 26,6%, el 23,8% de Loreto 23,8%, Pasco con el 22,8%, el 20,9% de Apurímac y Ayacucho con el 20%. En cuanto al caso de anemia, la prevalencia en pequeños de 6 a 35 meses fue de 43,6%, cifra que se redujo 0,9 puntos en 5 años. Las regiones con mayor prevalencia fueron Puno con un 75,9%, Loreto con un 61,5% y 59,1% de Ucayali (9).

A través del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición del instituto nacional de salud, el Ministerio de Salud, aconseja a los progenitores tener vigilancia con las comidas que contiene la lonchera de sus hijos y determina que productos deben incluir con contenido que asocian proteínas de simple digestión y ejecución. Asimismo, el autor exhorta que; deben impedirse las loncheras tendentes a la descomposición ya que podrían ocasionar una infección digestiva al pequeño, por ende, se contribuye en la productividad del preescolar (10).

Según el nutricionista Alfredo Piazza especialista en EsSalud, sugirió que los progenitores deben mandar en las loncheras comidas que le agrade al preescolar “No ignorar que solo son un suplemento y no comida primordial”. Las comidas infalibles en los refrigerios son los energéticos, contribuyen calorías para y estudiar y entretenerse, exquisitos en prótido para el crecimiento y desarrollo. Asimismo, indicó nutrientes que comprende minerales y vitaminas que normaliza y defienden a nuestro organismo son las frutas y verduras. El refrigerio debe brindar a la preescolar resistencia, no debe sustituir el alimento primordial como es el desayuno o almuerzo, que es una diminuta merienda lo cual no debe exceder de 250 - 300 calorías (11).

Los preescolares durante el periodo de estudio, deben concurrir a clases acompañados de una lonchera saludable; que les pueda brindar la energía e indispensables nutrientes para que el organismo responda al trajinar diario que desarrollan en clase; por lo tanto, surge la necesidad de que las madres de familia tengan cierto dominio de los aportes nutritivos que tienen los alimentos para preparar dietas con un balance nutricional que sea adecuado en concordancia a su edad de su menor hijo. Motivo por el cual como futura profesional de la salud y no siendo ajena a esta problemática propongo la presente investigación con el objeto de establecer cuál es el nivel de conocimientos sobre la elaboración de loncheras saludables en las madres de los pequeños de 4 años en Educación Inicial de la I.E. 079 “Virgen Morena de Guadalupe”, La Pradera, 2018-2019.

## **1.2. Antecedentes de Estudio**

En la búsqueda de investigaciones realizadas en los diferentes contextos internacional, nacional y local, se ha podido encontrar los siguientes hallazgos sobre el tema en cuestión:

## **A nivel internacional**

Jaramillo M B. 2017. En Ibarra realizo un estudio sobre "Características nutricionales de la lonchera escolar y el estado nutricional de los preescolares de la Escuela Modesto A. Peña Herrera en Cotacachi, año lectivo 2016 - 2017". Su finalidad fue reconocer los requisitos nutricionales del refrigerio preescolar y la condición en nutrición de los pequeños del Colegio Modesto A. Peñaherrera. La localidad investigada fueron 69 pequeños en edades integradas en intervalo de 3 - 5 años del nivel inicial, los apuntes se consiguieron a través de la observación sobre las loncheras que portaban los preescolares durante dos días. Se reconoció el tipo de alimentos que conformaban las loncheras teniendo en cuenta el aporte calórico y los nutrientes que se mostraron con gran frecuencia dichas loncheras. Para la valoración de la fase nutricional no se hallaron casos de desnutrición severa, pero se anotaron 4 casos de baja talla severa, además se anotó 3 casos de emaciación según el indicador Talla/Edad y según el indicador Peso/Talla (12).

García A C.2015. En Guatemala de la Asunción, realizó un estudio sobre "Propuesta de un Programa de alimentación saludable y actividad física para la comunidad educativa, estudio realizado en centros educativos privados y públicos de la ciudad de Guatemala. Enero – Mayo 2015". La obesidad y el sobrepeso son patologías referidas un dilema mundial, en salud pública como individual, su prevalencia aumenta año tras año perjudicando principalmente a los infantiles y adultos jóvenes. Las actividades permiten reducir este plagio para que procuren influir en personas jóvenes para futuro poder establecer costumbres y reducir así la prevalencia de sobrepeso u obesidad. Fue un estudio descriptivo transversal. El lugar que se realizó en dos colegios privados y uno público de la ciudad de Guatemala. Se concluyó, que los tres colegios aceptaron que es posible implementar todo tipo de propuestas por la progresiva prevalencia que existe de obesidad y sobrepeso en preescolares, independientemente si es público o privado (13).

Tevalán B D.2015. En Guatemala de la Asunción realizó el estudio sobre "Evaluación de la composición y el valor nutricional de las loncheras escolares, de cinco establecimientos educativos privados y cinco establecimientos públicos, del departamento de Guatemala. Enero - Mayo 2015". Conforme un estudio ejecutado en tres colegios de la Ciudad de México, no rebasan el 13% en alimentos que brinda energía a larga duración en total de las loncheras observadas. El volumen energético considerado en los tres colegios no rebasó el 70% de las loncheras. Se desarrolló en cinco colegios públicos

y cinco privados. Los resultados obtenidos son los nutrientes que se hallaron en la mayor parte de las loncheras fueron: panes, proteico, frutas, jugos, galletas, frituras. Un 85% en el refrigerio se hallaron por encima de la sugerencia la cantidad de energía y carbohidratos, además el 92% para la cantidad de prótido y en la cantidad de grasa un 60%. Se concluyó que el contenido de los productos energéticamente densos es alto, que constituyen los refrigerios, el requisito nutricional en mayor parte de las loncheras se hallan por encima de las sugerencias (14).

### **A nivel nacional**

Siña E C. y Valencia N A.2018. En Lima ejecutaron un estudio sobre "Conocimientos sobre lonchera saludable según características sociodemográficas de madres de niños del nivel primaria: Centro Educativo Particular Líder Ingenieros UNI, distrito San Juan de Lurigancho, Lima". Localidad estuvo formada por madres de 114 niños de ambos géneros de primaria, que están matriculados durante el año escolar 2016. Tuvo los siguientes productos, un 21% en conocimiento bajo obtuvieron las madres, 64% conocimiento medio y conocimiento alto un 15%. Se concluyo que las madres de los escolares la mayoría su nivel de conocimiento es medio, con inclinación a conocimiento bajos. Se analizó que de 6 solo 4 dimensiones tuvieron conocimientos bajos, carbohidratos, prótido, minerales y grasas; en la dimensión vitaminas obtuvieron conocimiento medio y se obtuvo conocimiento alto en la dimensión agua (15).

Garibay L M. 2017. En Lima realizo el estudio acerca de "Conocimientos de las madres sobre la preparación de loncheras escolares de niños en edad preescolar, en el PRONOEI Aldeas Infantiles, San Juan de Lurigancho- 2017". Tuvo los siguientes resultados que equivale un 109 de madres evaluadas es 100%, 79 madres presento un nivel de conocimiento inadecuado sobre la elaboración de la lonchera equivale un 72,5%. En cuanto a las dimensiones, 52 madres tienen un nivel inadecuado sobre los beneficios de la lonchera eso es un 47,7 %, y el 52,3% equivale 57 madres que sus conocimientos son adecuados. Por ello, se concluyó que la mayor parte de las madres de los preescolares tienen un nivel de conocimiento inadecuado sobre la elaboración de loncheras (16).

Chunga C Z. 2017. En Piura realizó su estudio sobre "Efectividad de una intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables en las madres de niños en edad preescolar de la Institución Educativa Inicial N° 1447 San José - La Unión, Marzo - Abril 2017". Localidad estuvo formada por 50 madres que finalizaron con los criterios de inclusión, a quienes se entrevistó aplicando un cuestionario. Un 100% equivale unas 50 madres encuestadas, el 54% equivale 11 que evidenciaron un bajo nivel en conocimiento, sobre la elaboración de la lonchera, y tan solo el 22% evidenciaron alto nivel en conocimientos. Luego de participar un 84% equivale 52 de madres que evidenciaron alto nivel en conocimiento acerca la elaboración de loncheras saludables. Ninguna madre mostró un nivel bajo. Los productos de la prueba dirigen a negar la hipótesis nula en favor de la alternativa, lo que significa, que la Intervención Educativa sobre elaboración de Loncheras mejoró significativamente ( $\text{Sig.} < 0.05$ ) en el nivel de conocimientos en las madres de familia (17).

Minaya L T., Pérez M J. y Vásquez S Y. 2017. En los Olivos realizaron un estudio sobre "Relación entre el nivel de conocimiento y el cumplimiento de las loncheras saludables en las madres de los estudiantes de la Institución Educativa Inicial Nuestra Señora de Fátima, Comas - 2015". La población universal fue de 230 madres; la muestra de 80. Cuyo producto se obtuvo una relación de Spearman = - 0.117 y un valor  $p = 0.300$  es decir, no existe evidencias para confirmar la relación entre el nivel de conocimiento y el nivel de cumplimiento de las loncheras saludables en las madres de los estudiantes. Se concluyó que no existe relación entre el nivel de conocimiento y el cumplimiento de las loncheras saludables en las madres de los estudiantes de la Institución Educativa Inicial Nuestra Señora de Fátima en el distrito de Comas en el año 2015 (18).

Abanto J L. 2016. En Trujillo realizó el estudio "Efectividad del Programa Educativo: Loncherita saludable y el conocimiento de las madres de preescolares. Institución Educativa Inicial Virgen de Fátima 1682. La Esperanza, 2014". La indagación tuvo como finalidad, especificar la efectividad del Programa Educativo "Loncherita saludable", el nivel de las madres del preescolar en conocimiento de la I.E.I Virgen de Fátima N° 1682, La Esperanza, 2014. Para la recolección de la información al azar se eligió una muestra de 52 madres que efectuaron los requisitos de selección estimados en la indagación, a quienes se desarrolló un temario con técnica de la entrevista, alcanzándose los siguientes resultados antes del programa educativo, pre test, el 13,5% en madres de



preescolares mostraron un buen nivel de conocimientos, en conocimientos regulares un 42,3% y el 44,2 % un deficiente nivel en conocimiento. Conclusión: el Programa Educativo “Loncherita Saludable” fue seguro al incrementar el nivel en conocimientos de madres de preescolares, además se aplicó la prueba de Wilcoxon para la contratación de la hipótesis acerca de las muestras relacionadas evidenciándose alta significancia estadística  $p < 0.05$  (19).

Colquehuanca Z I.2014. En Juliaca realizo el 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. La muestra se concreta mediante el muestreo probabilístico estratificado se consiguió la muestra de 147 madres de la Institución Educativa inicial N°305, y 55 madres de la Institución Educativa Inicial Adventista Túpac Amaru. El nivel de conocimiento acerca de la importancia de las loncheras, en la I.E.I. N° 305 se evidenció un nivel medio de conocimientos el 77,6% de las madres; mientras que en las madres de la I.E.I. Adventista Túpac Amaru, el 58.2% se muestra un bajo nivel. En el nivel de conocimiento de importancia de los grupos de nutrientes, se evidenció 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% presentó un bajo nivel, es decir se encuentra una disimilitud entre el nivel de conocimiento de importancia de los grupos de alimentos (20).

### **A nivel local**

En nuestro medio no existe ningún trabajo de investigación actualizado que se halla publicado en relación al presente tema.

### **1.3. Teorías relacionadas al tema**

#### **Teoría de Nola Pender Modelo de Promoción de la Salud.**

Reconoce en la teoría que el factor individuo cognitivo–perceptivos son cambiados por la peculiaridad situacional, interpersonal y personal, dando como producto la colaboración en comportamiento propicio de salud, además se conserva una pauta para la acción. El modelo de dicha teórica ayuda para admitir conceptos notables sobre comportamientos de promoción de la salud y para integrar los hallazgos de indagación, de tal manera que beneficie en la concepción de hipótesis comparables.

La teoría permanece siendo mejorada y ampliada en cuanto su competencia para aclarar el vínculo entre los elementos que se influye en las alteraciones del comportamiento sanitaria. La instrucción de las personas acerca cómo protegerse y encaminar una buena vida se basa en el modelo, “debemos fomentar una vida sana que es primordial, antes que el cuidado porque de ese modo se disminuye gente enferma, se da independencia a las personas, existe menos gastos de recursos y se evidencia mejoría hacia el futuro” (21).

#### **-Metaparadigmas desarrollados en la teoría**

- *Individuo*: Exploran condiciones de vida en el cual puedan manifestar su propia potencia de la salud humana.

Los individuos evalúan en las direcciones observadas el crecimiento positivas y el empeño de conseguir una igualdad razonable entre el camino y la estabilidad.

- *Cuidado o enfermería*: Durante el último decenio el bienestar ha tenido su auge como especialidad de la enfermería, la enfermera se establecen en el primordial agente delegado de impulsar a los usuarios para que conservan su salud.

- *Salud*: Reconoce en el individuo elementos cognitivos-preceptuales que son cambiados por las características situacionales, personales e interpersonales, lo cual da como producto la participación en conductas beneficiosa de salud, cuando existe una pauta para la acción.

- *Entorno*: Teniendo en cuenta toda su complejidad biopsicosocial las personas interactúan con el entorno, siendo transformados a lo largo del tiempo.

Para tener un cambio de conducta, es bueno tener la reconfiguración iniciada por uno mismo en las pautas interactivas de la persona (21).

#### **- Alimentación**

Según Bembibre C., alimentación “es el desarrollo mediante el cual las personas consumen diferentes tipos de alimentos con la finalidad de recibir los nutrientes indispensables para sobrevivir. Estos nutrientes luego se transforman en energía y proporciona al organismo vivo que sea de aquellos elementos que solicita para vivir. La alimentación son actividades y procesos más fundamentales de los seres vivos ya que está directamente relacionada con la supervivencia” (22). La alimentación es un acto voluntario y consciente que aprendemos a lo largo de nuestra vida. La alimentación puede no ser la adecuada y está influenciada por diversos factores como los medios de comunicación (24).

## **- Nutrición**

Según Aldaz, “Nutrición es un grupo de actividades que el organismo efectúa para transformar y asimilar las sustancias nutritivas contenidas en los alimentos que es la digestión, absorción, utilización, eliminación” (23).

OMS, refiere que la “nutrición es la ingesta de alimentos en el organismo que tiene vínculo con las necesidades dietéticas. Una excelente nutrición es un componente elemental de la salud buena”.

“Una nutrición mala puede disminuir la protección, incrementar en la vulnerabilidad de las patologías, variar tanto el desarrollo físico y mental, y disminuir la productividad” (25).

## **- Los nutrientes:**

Paz Gonzales, sostiene que “son componente donde se localizan dentro de los nutrientes y el cuerpo requiere para que desarrolle variadas funciones y la salud lo conserven. Se hallan 5 tipos de nutrientes llamados prótidos, Lípidos, Carbohidratos, Minerales y Vitaminas” (26).

- *Proteínas:* Contribuyen el componente de construcción que el organismo requiere para moldear células. Son esenciales para crear nuevos tegumentos y restaurar la piel, los músculos, y, general todos los órganos.

Los principios primordiales de prótidos son las comidas de origen animal. Asimismo, exceden en el embrión de los vegetales, en porciones semejante a la carne (26).

- *Carbohidratos:* Brindan calor y energía para desplazarnos y poder exponer todas las labores diarias. Son de origen vegetal y se localizan en los cereales como es el maíz, trigo, arroz y sus productos (26).

- *Grasas:* En nuestro cuerpo y mente, son la fuente más reconcentrado de energía. En caso de los niños son fuente de calorías mientras en la etapa adultez deben consumir con medida y se presencia en las carnes rojas, piel del pollo, leche (26).

- *Vitaminas:* Se menciona las siguientes vitaminas que son A, D, E, K, C, complejo B y el ácido Fólico. Cumplen funciones fundamentales para el organismo. Apoyan en el proceso de transformación de energía y así pueden favorecer el sistema de defensa del cuerpo contra las patologías, en el cual, se encuentran en casi todos los alimentos especialmente en las frutas, hortalizas y alimentos de origen animal (26).

- *Minerales*: Colaboran en diversas funciones determinadas y forman parte de los tejidos del cuerpo. Entre los principales minerales se hallan el calcio, hierro, yodo y el zinc. Los minerales influyen en el crecimiento, reproducción del ser vivo, la función muscular, entre otros (26).
- *Fibra*: Ayuda a eliminar las heces con facilidad, reduce el colesterol en la sangre, además previene el cáncer de colon. Se encuentra en los alimentos de origen vegetal tenemos como frutas, hortalizas, verduras, granos y cereales integrales (26).

#### - **Alimentación saludable**

Es aquella que contribuye a cada individuo los alimentos indispensables para cubrir sus requisitos nutricionales, en situación de salud y en las diferentes etapas de la vida. Cada ser humano tiene unas peticiones nutricionales en función a la edad, género, talla, actividad física que desarrolla y estado de salud o patología (27).

Para conservar la salud y prevenir la aparición de patologías hay que crear hábitos saludables o un estilo de vida saludable; es decir, hay que seleccionar una alimentación equilibrada, realizar ejercicio físico de forma regular y evitar vicios como fumar y consumir bebidas alcohólicas de alta graduación (27).

#### - **Alimento Saludable**

“Contribuyen energía, nutrientes y además aparece libre de contaminación, los seres humanos lo requieren para conservar un óptimo funcionamiento del organismo” (24).

#### - **Características que debe tener una alimentación saludable**

Las características siguientes permite tener una alimentación saludable:

- ✓ *Tiene que ser completa*: esto contribuye en tener los nutrientes que requiere nuestro organismo como son los hidratos de carbono, proteínas, grasas, minerales, vitaminas y agua.
- ✓ *Tiene que ser proporcionada*: Se refiere a los hidratos de carbono han de caer entre un 55 - 60% de la kcal total al día; un 25 al 30% de grasas; y un 12 - 15% de proteínas. Así mismo los nutrientes están distribuidos custodiar una proporción entre sí.
- ✓ *Tiene que ser competente*: Para tener un peso adecuado por medio de los rangos normales, así los pequeños puedan lograr un crecimiento y desarrollo proporcional se debe tener en cuenta la cantidad de alimentos.

- ✓ *Tiene que ser adaptada:* se contribuye a varios aspectos que son la edad, género, a la talla, actividad física, el estado de salud y el trabajo que fomenta la persona.
- ✓ *Tiene que ser modificada:* Si es mayor variedad habrá mayor seguridad en garantizar los nutrientes necesarios, teniendo en cuenta diferentes alimentos de diferentes grupos (verduras y hortalizas, carnes y aves, frutas, lácteos, legumbres, etc.) (27).

### **- Lonchera Saludable**

Es un grupo de nutrientes con el propósito de proveer a los preescolares la resistencia y nutrientes indispensables para conservar el desempeño físico e intelectual, cubrir sus recomendaciones nutricionales, desarrollar sus potencialidades en la etapa de desarrollo y crecimiento correspondiente (29).

### **- Importancia de las Loncheras Saludables**

La nutricionista Rosana Ortiz Martínez sostiene que “Lonchera saludable compone una comida esencial ya que proporciona a los pequeños garantizar una aportación tanto de intensidad como comida que son esenciales durante la permanencia en la escuela y mejorar su rendimiento” (28).

La especialista añade que una lonchera saludable, como parte de la alimentación, no reemplaza ninguna de las 3 comidas importantes, siendo de ellas la principal para que el niño inicie el día bien alimentado. Por lo tanto, es interesante tener en cuenta la cantidad de alimento, dependiendo la edad, la cantidad de horas que el preescolar permanezcan en su institución educativa (28).

### **- Principios básicos de una lonchera saludable**

Una lonchera saludable comprende alimentos que contribuye nutrientes indispensables en el cual no pone en riesgo la salud (29).

1. **Composición:** Debe integrar alimentos energéticos, constructores y reguladores desde un punto de vista nutricional, sin olvidar los líquidos.

a. Alimentos energéticos: Brinda energía necesaria para los niños. Dentro de ellos consideramos grupos de carbohidratos y grasas, como ejemplo las fibras en caso de carbohidratos, maní, palta en caso de grasas.

b. Alimentos constructores: Fomenta en formación de los tejidos tenemos los ligamentos,

órganos, sangra y masa ósea. Se da considerable realce al consumo de prótidos de ascendencia animal por brindar destacable cualidad en nutrición, sin embargo, descubrimos en este equipo a los prótidos de descendencia animal y vegetal.

c. Alimentos reguladores: Los niños necesitan defensas para enfrentar ante patologías, y los nutrientes reguladores son que concede dicha protección, por ejemplo, las frutas y verduras,

d. Líquido: Refiere al fluido/agua, en absoluta elaboración de las bebidas de frutas, cocimiento de cereales, infusiones.

2. **Inocuidad:** Para evitar que los alimentos se contaminen, deben ser manejados con una considerable vigilancia. Asimismo, considerable saber y supervisar los recipientes que se usan, lo cual deben ser más oportunos para no descomponer la comida mientras el intervalo de la jornada escolar o receso.

3. **Practicidad.:** Permite que la elaboración de los nutrientes deba ser ligera y simple, así asegurarnos deban ser puestos en circunstancias excelentes en el refrigerio.

4. **Variedad:** La creatividad y variedad son las reglas más efectivas para así favorecer la adquisición de comidas nutritivas tanto saludables, teniendo en cuenta su textura, los colores, combinaciones. Por ende, refrigerio debe ser programada en período teniendo en cuenta la comida adecuada a nuestra capacidad y conseguir mandar un refrigerio saludable.

5. **Idoneidad:** En momento de elaborar la lonchera se debe tener en cuenta la longevidad del pequeño, su ocupación y el período de permanencia mientras esté afuera del hogar.

#### **- Loncheras saludables para los niños**

Mientras en el período del preescolar se ocasiona un declive de los requisitos energéticos, a la vez desacelera el crecimiento. En las menores necesidades surgen una situación de adaptación en el cual corresponde la mayoría de casos a una disminución del apetito (29).

En esta edad, la finalidad es enseñar costumbres o hábitos alimentarios oportuno para llevar una forma saludable supervivencia, tanto actual como posteriormente. Se sabe que es una etapa en que se crea el placer alimentario, el cual en este período se instauran prioridad y repulsión alimenticias en la que colaboran componentes hereditarios, comunitarios y culturales. El preescolar su alimentación es en función de lo que observa a la hora de

alimentarse los adultos en casa (30).

El refrigerio tiene que contribuir al preescolar intensidad y comidas primordiales para el cuerpo; ya que logran sustituir los alimentos principales, tanto es el desayuno y el almuerzo. La esencia es ofrendar comida nutritiva, así se observen tentador y pueda gustarle a los preescolares (30).

#### **- No debe tener la lonchera escolar**

Debe evidenciar lo que ingerimos en casa, por ello es considerable que la familia encuentre adecuadas costumbres. Juega una tarea fundamental los apoderados o docentes en instruir qué se debe consumir y qué no, aclara la nutricionista Haydeé Córdova (31).

Uno de los fallos más frecuentes al elaborar el refrigerio escolar para la especialista es incorporar comida ultra procesados o que contenga bastante azúcar, grasa y sal, esto suele colocar productos empacados; ya que no brindan suficiente energía (32).

En vez de seleccionar los procesados deben optar por comidas naturales, son los que más nutrientes contribuyen a pequeños y adolescentes, es decir fibra, vitaminas, carbohidratos, minerales o azúcar natural que brindan energía adecuada a los estudiantes (31).

#### **- Alimentos que no son recomendados**

a. *Alimentos chatarra*: No contribuyen algún importe nutricional, lo único pueden dar porciones prominentes de grasa y azúcares.

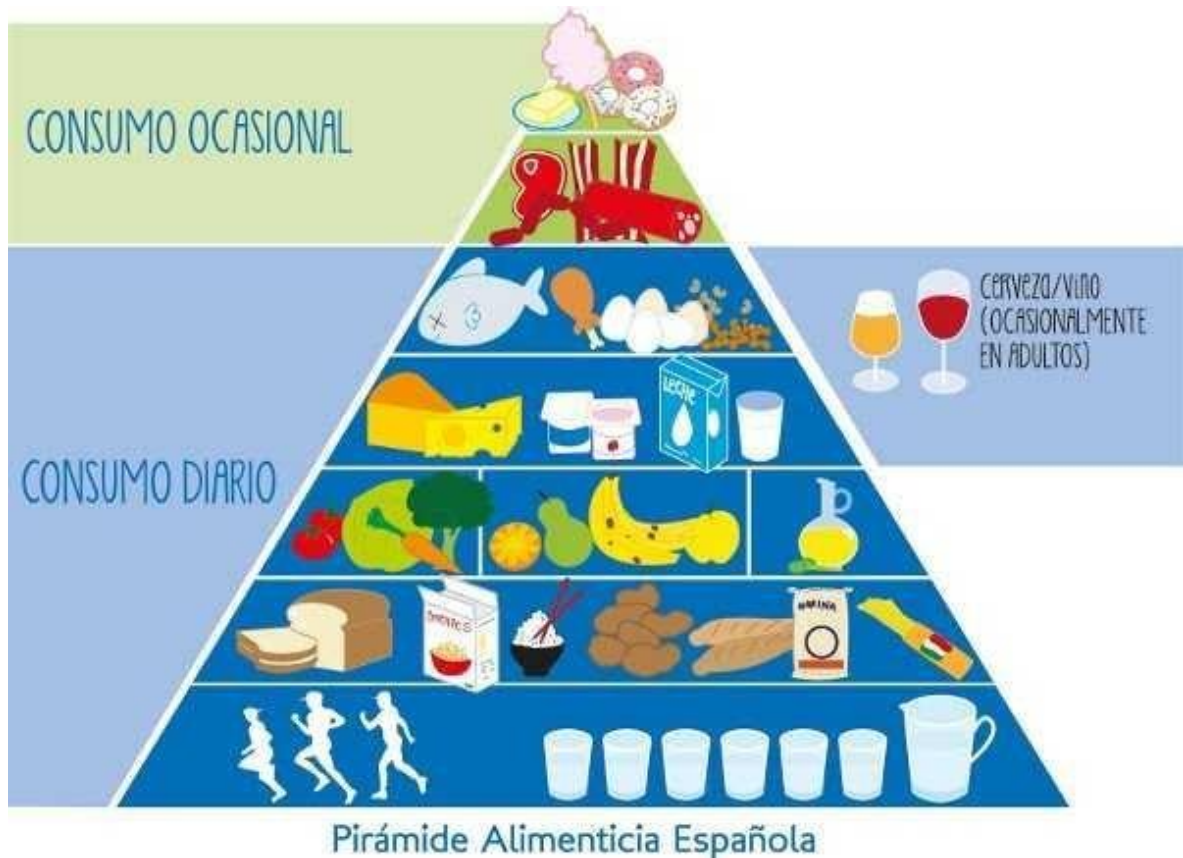
b. *Jugos artificiales*: Provocan alergias, además produce la obesidad en niños, en el cual contiene colorantes azúcares.

c. *Comidas con salsa*: Ocasionan la alteración del alimento, también contiene bastante grasa y colorantes artificiales (29).

#### **- Los beneficios de una lonchera saludable**

- Crea buenos costumbres alimenticias.
- Promueve la obtención de consciencia para la alimentación saludable.
- Ofrece comidas indispensables para un desarrollo apropiado.
- Fomenta adecuados estilos alimenticios desde la niñez (29).

- Alimentos que debe contener toda lonchera nutritiva.



Nuestro cuerpo requiere gran variedad de alimentos, y la pirámide es la que indica cuáles son dichos alimentos, teniendo en cuenta diferentes cantidades. La clave para proporcionar una lonchera saludable debe comprender la cantidad correcta de los grupos de alimentos, según los requisitos del preescolar (32).

Talia Schwartzman L., directora de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, sugiere que se debe incluir un mínimo de tres grupos de alimentos en una lonchera por ejemplo una carne, un cereal y una fruta. Teniendo en cuenta las raciones, que no sea deficientes ni excesivas. Además, se debe seleccionar raciones adecuadas que le aportarán la cantidad indispensable de nutrientes para su jornada escolar (32).

- **Conocimiento**

La sabiduría es producto en el desarrollo de enseñanza. El cual su final resultado se conserva en el sistema cognitivo, especialmente en el recuerdo, en seguida de ser incorporado por intermedio de la captación, ajustado y aprovechado a disposiciones cognitivas y en los precedentes conocimientos los que el individuo importe.



Por otra parte, es un grupo de funciones indefinidos que ocasiona hallarse en roce con ciertos círculos del ambiente el cual nombramos realidad (33).

### **- Tipos de conocimiento**

Según Escalante O, los clasifica en:

*a. Conocimiento Proposicional:* Se basa en tener conocimiento sobre un tema al que se llega por medio de la investigación y no por la experiencia personal. Es un conocer público, lógico y coherente, verificable mediante normas de comprobación.

*b. Conocimiento Ordinario:* Basa en opiniones ocasionadas por el sentido común especializado y parte de la experiencia, es intuitivo; y no es especializado y sobre todo es de la experiencia. Por relacionarse con la percepción y la acción su objetivo se observa limitada, el cual genera impresiones humanas la experiencia privada de la vida cotidiana.

*c. Conocimiento Funcional:* Es un tipo de conocimiento procedimental y condicional, en el cual se relaciona con la experiencia, y para llevarlo a la práctica se debe basar en lo declarativo.

*d. Conocimiento Procedimental:* Se basa por medio de la destreza y no depende del conocimiento declarativo, esto se relaciona con el cómo hacer algo. Por ende, abarca la capacidad para saber actuar en una determinada situación.

*e. Conocimiento Empírico:* Todo hombre obtiene en las diversas necesidades que se presentan en la vida, y eso se basa en la experiencia y percepción, muchas veces adquiriendo por su instinto y no teniendo un pensamiento argumentado en el cual todo conocimiento que genera no compromete la ciencia o leyes.

*f. Conocimiento Científico:* Es un conocer crítico con argumentos, verificable, unificado, objetivo que explica los sucesos a partir de leyes, por ello lo diferencia del conocimiento empírico (34).

### **1.4. Formulación del Problema**

¿Cuál es la relación entre el conocimiento y la preparación de las loncheras saludables en madres de niños de 4 años de educación inicial de la Institución Educativa 079 “Virgen Morena de Guadalupe”, La Pradera, 2018 - 2019?

### **1.5. Justificación e importancia del estudio**

Reciente investigación se justificó en la medida que es de los dilemas cual afecta a nuestro entorno e incluso a nuestros habitantes infantiles, es la mala alimentación que suelen consumir los infantes; y existen una sucesión de comidas que pueden sospechar un riesgo en establecidas etapas de la vida, como la infantil, hay que conservar especialmente que el niño disfrute de una nutrición apropiada. En este estudio se trata de indagar cuál es el conocimiento y la elaboración de la lonchera saludable que realizan las madres de los preescolares en educación inicial, que les permita recuperar el desgaste de energía durante sus actividades escolares. Además, los niños preescolares están en proceso de desarrollo y crecimiento, de vital interés, desde esta trama, que la vigente indagación percibe importancia académica, comunitaria y profesional.

Este trabajo de investigación, también es importante porque de los resultados que se obtuvo en la intervención van a servir como fuente de consulta, para mejorar la sabiduría de las madres y la práctica de preparación de una saludable lonchera; que permita asegurar un rendimiento académico y físico adecuado, desde que es la etapa preescolar.

Se procura confortar la representación del capacitado enfermero desde el punto de vista profesional, en el medio del fomento de la salud en lo que relación a la atención del preescolar en su habitual desarrollo intelectual, así promover la aceptación de estilos alimentarios favorecidos para el preescolar y su parentela (29).

### **1.6. Hipótesis**

**H<sub>i</sub>:** Existe relación significativa entre el nivel de conocimientos y la preparación de loncheras saludables en madres de niños de 4 años de Educación Inicial de la Institución Educativa 079 “Virgen Morena de Guadalupe”, La Pradera, 2018-2019.

**H<sub>0</sub>:** No existe relación significativa entre el nivel de conocimientos y la preparación de loncheras saludables en madres de niños de 4 años de Educación Inicial de la Institución Educativa 079 “Virgen Morena de Guadalupe”, La Pradera, 2018-2019.

## **1.7. Objetivos**

### **1.7.1. Objetivos General**

Determinar la relación entre el nivel de conocimientos sobre preparación de loncheras saludables en madres de niños de 4 años de Educación Inicial 079 “Virgen Morena de Guadalupe”, La Pradera, 2018 – 2019.

### **1.7.2. Objetivos Específicos**

- Identificar el nivel de conocimientos sobre loncheras saludables que poseen las madres de niños de 4 años de Educación Inicial 079 “Virgen Morena de Guadalupe”, La Pradera, 2018 – 2019.

- Evaluar la correcta preparación de loncheras saludables que poseen las madres de niños de 4 años de Educación Inicial 079 “Virgen Morena de Guadalupe”, La Pradera, 2018 – 2019.

- Evaluar la relación entre el nivel de conocimientos y la preparación de loncheras saludables en madres de niños de 4 años de Educación Inicial 079 “Virgen Morena de Guadalupe”, La Pradera, 2018 – 2019.

## II. MATERIAL Y MÉTODO

### 2.1. Tipo de estudio y diseño de Investigación

#### 2.1.1. Tipo de Investigación

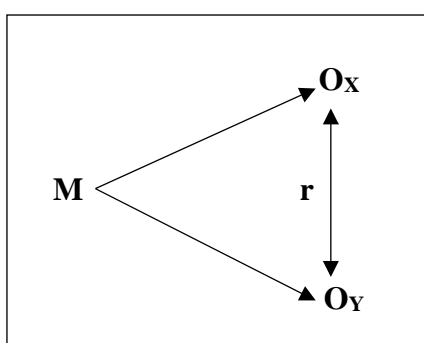
La presente investigación es de tipo cuantitativa. El tipo de investigación cuantitativo se caracteriza porque permite ordenar los resultados de las observaciones de las conductas, las características, los factores, los procedimientos de fenómenos y hechos.

El tipo de investigación es descriptivo porque tuvo como objetivo central la descripción de los fenómenos. Se sitúa en un primer nivel del conocimiento científico, Hernández, Fernández y Baptista, sostienen que la investigación descriptiva busca especificar propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice, es decir es descriptiva porque se efectúa cuando se desea describir, en todos sus componentes principales, una realidad y busca especificar propiedades, características y los perfiles importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que se someta a un estudio (Hernández Sampieri) (35).

#### 2.1.2. Diseño de investigación

El diseño de investigación es el tipo descriptivo-correlacional, porque se orientó a la determinación del grado de relación existente entre dos o más variables de interés en una misma muestra de sujetos o el grado de relación existente entre dos fenómenos o eventos observables.

Cuyo esquema es el siguiente:



Donde:

**M**= Muestra conformada por las madres de niños de 4 años de Educación Inicial 079 “Virgen Morena de Guadalupe”, La Pradera.

**O** = Observación realizada a cada variable.

**X** = Variable que se va a medir los conocimientos sobre loncheras saludables en madres de 4 años de Educación Inicial 079.

**Y** = Variable que va a medir la preparación de loncheras saludables en madres de 4 años de Educación Inicial 079.

**r** = El coeficiente de correlación.

## 2.2. Población y muestra

Teniendo en cuenta que el total de madres que conforman las dos aulas de niños de 4 años de edad de la Institución Educativa de Inicial 079; son 40 personas, se consideró al total como una población muestral, que se estila cuando el número total de sujetos conforman también la muestra, tal como se observa en la siguiente tabla:

Tabla N° 1. Población Muestral de madres de niños de 4 años de edad de la I.E.I. 079 “Virgen Morena de Guadalupe”, La Pradera.

Aula	n	%
Roja	20	50,0
Lila	20	50,0
<b>T O T A L</b>	<b>40</b>	<b>100,0</b>

*FUENTE: departamento académico de la I.E.I. 079 La Pradera.*

### - **Criterios de inclusión:**

Madres con niños de 4 años de edad que estudian en mencionada institución.

Madres que aceptan participar en el estudio.

### - **Criterios de exclusión:**

Madres con niños de 4 años de edad que no estudian en dicha institución.

Madres que no deseen participar en el estudio.

Madres que no concurren a las reuniones programadas por la institución educativa.

## 2.3. Variables, Operacionalización

### 2.3.1. Variables

Variable Independiente: Conocimientos de loncheras saludables.

Variable Dependiente: Preparación de loncheras saludables.

#### A. Definición Conceptual

- Conocimiento de loncheras saludables:

Conjunto de saberes que tienen las madres sobre loncheras saludables, en cuanto a su importancia, la clasificación, composición, alimentos que deben incluir, cuidados y conservación.

- Preparación de loncheras saludables:

Conjunto de acciones que realizan las madres con el objeto de mezclar alimentos de forma adecuada según aporte nutricional que satisfaga el desgaste de energía de los niños en concordancia con su edad.

#### B. Definición Operacional

- Conocimiento de loncheras saludables:

Esta variable fue medida a través un cuestionario de 20 ítems en los siguientes niveles:

<b>Niveles</b>	<b>Puntuación</b>
Conocimiento B a j o	1 – 7
Conocimiento Medio	8 – 14
Conocimiento Alto	15 - 20

- Preparación de loncheras saludables:

Esta variable se midió a través una Guía de Observación que consta de 15 ítems y medida en las siguientes categorías:

<b>Categorías</b>	<b>Puntajes</b>
Correcta	9 – 15
Incorrecta	1 – 8

### 2.3.2. Operacionalización de las variables

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Técnicas e instrumentos de recolección de datos
Variable Independiente:	Aspectos Cognoscitivos	- Conocimiento del grupo de alimentos energéticos	1, 2, 3, 4, 5	Técnica: La Encuesta  Instrumento: Cuestionario
<b>Conocimientos de loncheras saludables:</b>		- Conocimiento del grupo de alimentos constructores	6, 7, 8, 9	
		- Conocimiento del grupo de alimentos reguladores	10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20	
Variable Dependiente:	Conocimientos Prácticos	- Practicas de aseo	1, 8, 14	Técnica: La Observación  Instrumento: Guía de Observación
<b>Preparación de loncheras saludables:</b>		- Selección de alimentos nutritivos	2, 3, 4, 5, 6, 7, 9	
		- Composición de lonchera saludable	10, 11, 12, 13, 15	

## 2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

### 2.4.1. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

Los datos fueron obtenidos mediante la aplicación de una encuesta y la observación, lo cual me permitió establecer cuál es el conocimiento y preparación de loncheras saludables de las madres de niños de 4 años de educación inicial de la Institución Educativa 079 “Virgen Morena de Guadalupe”, La Pradera.

El instrumento que se utilizó para medir el nivel de conocimientos sobre loncheras saludables, fue un cuestionario de 20 ítems, con preguntas del tipo abiertas y de elección múltiple, que me permitió recolectar la información necesaria para responder la problemática definida y cumplir con los objetivos formulados, con previo consentimiento informado. Este cuestionario consta de cuatro partes: La primera parte consta de 5 preguntas socio-demográficas, la segunda parte lo conforma 5 preguntas acerca de conocimiento del grupo de alimentos energéticos, tercera parte consta de 4 preguntas correspondientes al conocimiento del grupo de alimentos constructores y la cuarta parte de 11 preguntas sobre el conocimiento del grupo de alimentos reguladores.

Para evaluar la segunda variable sobre la preparación de las loncheras saludables por parte de las madres de niños de 4 años de edad, se utilizó la guía de observación y consta de la escala de Likert, compuesta de 15 procesos para ser calificados en un registro de aplicación que tiene la alternativa SI (proceso correcto), NO (proceso incorrecto), según corresponda a lo que se presente observar.

#### **2.4.2. Validez y confiabilidad**

Para la validación del instrumento en el presente estudio se sometió al juicio de expertos, conformado por 3 profesionales calificados de la carrera de nutrición: Lic. Nutricionista Rosa E Campos Velásquez, con 7 años de experiencia profesional, cargo Nutricionista Asistencial y labora en Hospital Referencial de Ferreñafe; la Lic. Nutricionista Yane Asmat Mundaca, especialista en nutrición clínica, con 10 años experiencia, cargo nutricionista y labora en EsSalud; y la Lic. Nutricionista Blanca Pérez Acuña, especialista en Nutrición clínica, 8 años de experiencia, cargo nutricionista y labora en el hospital Luis Heisen Inchastegui EsSalud. El cuestionario fue revisado exhaustivamente por cada uno de las expertas, quienes enfatizaron en la modificación de los términos técnicos para un mejor entendimiento de las madres y especificar algunas preguntas.

La Confiabilidad del instrumento se realizó a través de una prueba piloto, con el propósito de probar y reafirmar si el diseño preliminar de los ítems de los instrumentos goza de confiabilidad. El tipo de prueba piloto que se utilizó fue la "Prueba Piloto Excluyente".



Para la realización de la prueba piloto, se aplicó a una muestra a 15 madres que tienen hijos de 4 años de edad de otra institución educativa de inicial. De acuerdo con el resultado estadístico Alfa de Crombach, los ítems formulados en ambos instrumentos resultaron confiables; siendo su valor para el Conocimiento sobre loncheras saludables de 0,748 y de 0.741, para preparación de loncheras saludables. (Anexos N° 5 y 6).

## **2.5. Métodos de análisis de datos.**

Una vez recopilados los datos manualmente, éstos se ingresaron a una base creada en una hoja de cálculo. Para la confiabilidad y el análisis de datos se utilizó el software SPSS versión 24 y los resultados serán sistematizados en tablas y figuras estadísticas para su análisis e interpretación de los mismos. Se utilizará la estadística descriptiva e inferencial.

## **2.6. Procedimientos de análisis de datos.**

Una vez aprobado el proyecto de investigación por la escuela de enfermería de la Universidad Señor de Sipán, se solicitó el permiso correspondiente a la Dirección de la Institución Educativa del Nivel Inicial 079, en donde se realizó la investigación para coordinar las fechas y horarios exactos con las docentes responsables de las aulas de 4 años, y convocar a las madres de familia que constituyen la muestra de estudio. Luego se procedió a firmar el consentimiento informado a la muestra identificada que reúna los criterios de inclusión, para luego proceder a recolectar los datos, mediante la aplicación de los instrumentos de investigación, según fecha acordada previamente con las docentes y las madres de familia.

## **2.7. Criterios éticos**

Justificaron en los "fundamentos éticos básicos" que explica Belmont y son aquellos principios frecuentes que se encarga como procedencia para explicar de los mandatos éticos y tasaciones particulares de los actos humanos, son los siguientes (36):

1. Respeto a las personas: Comprende por lo menos dos convicciones éticas. Iniciando es que totalmente las personas tienen que ser considerados como representantes autónomos, y la segunda, que todos los seres humanos cuya soberanía está reducida tienen razón a ser predilectadas. En la totalidad de los estudios en que se ejecutan individuos, el respeto a los seres humanos requiere que los individuos estén en la indagación espontánea y con el reportaje apropiada. En determinados casos, el uso de la razón no es obvia. El uso de prisioneros como individuos de indagación nos promete un prototipo instructivo (36).

2. Beneficencia: Se considera a los seres humanos de forma ética no exclusivamente acatando sus juicios y defendiéndolos de perjuicio, además sacrificándose en cerciorarse su tranquilidad. En asuntos de estudios particulares, los examinadores y los socios de las escuelas tienen responsabilidad de colocar la forma que acceda el logro del supremo beneficio y el minúsculo riesgo que pueda acontecer como resultado del ensayo e indagación. En el suceso de estudio científica en frecuente, los individuos de la sociedad tienen el compromiso de considerar los beneficios que se continuarán a largo plazo, y los peligros que pueden ser el producto de la adquisición de conocimiento superior y del desarrollo de nuevo aspectos de descender en medicina, psicoterapia y ciencias sociales. El fundamento de beneficencia con reiteración juega un cargo bien determinado y aceptado en varios espacios de indagación con las personas (36).

3. Justicia: ¿Quién debe ser el beneficiario de la investigación y quién debería sufrir sus cargas? Este es un dilema que afecta a la justicia, en la percepción de "equidad en la distribución", o "lo que es merecido". Se da una injusticia cuando se rechaza un beneficio a una persona que tiene derecho al mismo, sin ningún motivo razonable, o cuando se prevalece indebidamente una carga. Otra manera de concebir el principio de justicia es afirmar que los iguales deben ser tratados con igualdad. Sin embargo, esta afirmación necesita una explicación ¿Quién es igual y quién es desigual? ¿Qué motivos pueden justificar el desvío en la distribución por igual? Casi todos los comentaristas están de acuerdo en que la distribución basada en experiencia, edad, necesidad, competencia, mérito y posición constituye a veces criterios que justifican las diferencias en el trato por ciertos fines. (36).

## **2.8. Criterios de Rigor científico**

El rigor científico es un concepto transversal en el desarrollo de una investigación y permite valorar la aplicación escrupulosa y científica de los métodos de investigación y de las técnicas de análisis para la obtención y el procesamiento de los datos.

De acuerdo lo expuesto anteriormente, se tuvo en cuenta los siguientes criterios de rigor científico propuesto por Angulo S.

Fiabilidad y validez como ejes del rigor: Siendo estas dos cualidades indispensables en los instrumentos de carácter científico para la recogida de datos, por lo tanto, los instrumentos.

La credibilidad o valor de la verdad: También denominado como autenticidad, que es un requisito importante debido a que permite evidenciar los fenómenos y las experiencias humanas, tal y como son percibidos por los sujetos de investigación, este criterio ha sido aplicado debido a que la investigadora muestra los resultados sin ninguna manipulación de acuerdo a intereses personales.

La transferibilidad o aplicabilidad: Consiste en poder transferir los resultados de la investigación a otros contextos, teniendo en cuenta que los fenómenos estudiados están íntimamente vinculados a los momentos, a las situaciones del contexto y a los participantes Por ello lograr aplicar este criterio en el estudio, se tuvo en cuenta los criterios de selección de la muestra de acuerdo a las características específicas de los sujetos de investigaciones, lo cual garantiza que los resultados pueden ser generalizados a toda la población en estudio (37).

### III. RESULTADOS

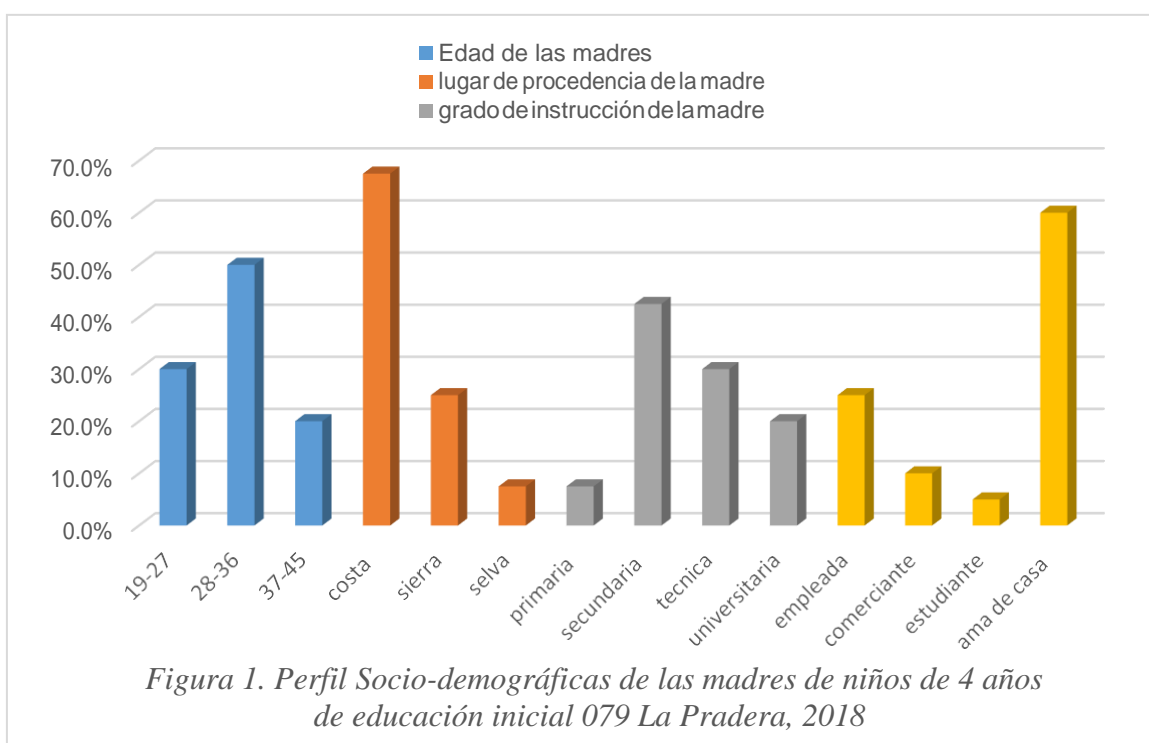
#### 3.1. Resultados en Tablas y Figuras

La información recopilada a través de los instrumentos de investigación, fueron sistematizados en tablas y figuras estadísticas que se muestran a continuación:

Tabla 2. Perfil Socio-demográficas de las madres de niños de 4 años de educación inicial de la I.E. 079 “Virgen Morena de Guadalupe”, La Pradera, 2018.

Perfil	Alternativas				Total
	19 – 27	28 – 36	37 – 45		
Edad de las madres	12	20	8		40
	30,0%	50,0%	20,0%		100,0%
Lugar de procedencia de la madre	Costa	Sierra	Selva		Total
	27	10	3		40
	67,5%	25,0%	7,5%		100,0%
Grado de instrucción de la madre.	Primaria	Secundaria	Técnica	Universidad	Total
	3	17	12	8	40
	7,5%	42,5 %	30,0%	20,0%	100,0%
Ocupación laboral de la madre	Empleada	Comerciante	Estudiante	Ama de casa	Total
	10	4	2	24	40
	25,0%	10,0%	5,0%	60,0%	100,0%

FUENTE: Encuesta aplicada a la muestra de estudio (Ver figuras en Anexo N° 4)



En la tabla 2, se visualiza que, en cuanto a la edad, el 50% (20) de las madres tienen entre 28 - 36 años, el 30% (12) entre 19 – 27 años, y el 20% (8) entre 37 – 45 años.

En referencia al lugar de donde proceden las madres de la muestra del estudio, el 67,5% (27) son de la costa, el 25% (10) de la sierra, y un 7,5% (3) proceden de la sierra.

En cuanto al grado de instrucción que cursaron las madres; el 42,5% (17) son de la costa, el 30% (12) procede de la sierra, y un 7,5% (3) de la selva.

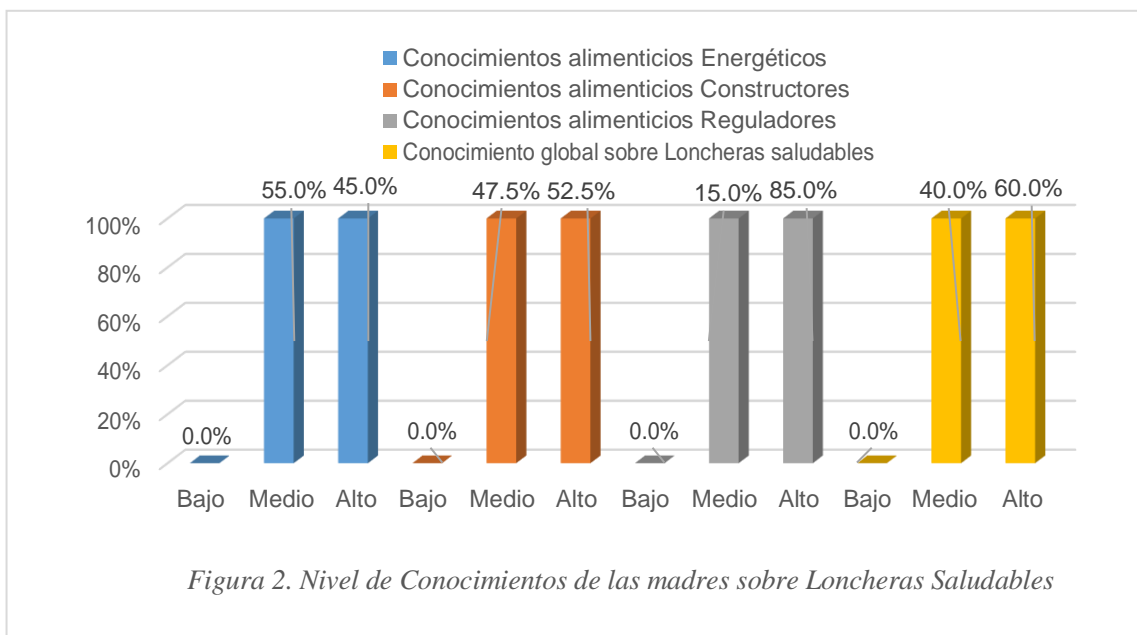
En relación con la ocupación laboral a la que se dedican las madres de la muestra de estudio; el 60% (24) son amas de casa, el 25% (10) son empleadas, el 10% (4) se dedican al comercio y solo el 5% (2) son estudiantes.

De lo mencionado se deduce que, la mayoría de las madres: son jóvenes, proceden de la costa, estudiaron la secundaria, y son amas de casa.

Tabla 3. Nivel de Conocimiento de las madres con niños de 4 años, sobre loncheras saludables de la Institución Educativa Inicial 079 La Pradera, según sus indicadores y forma global.

Tipo de conocimiento	Niveles			Total
	Bajo	Medio	Alto	
Conocimiento alimentos	--	22	18	40
Energéticos	--	55,0%	45,0%	100,0%
Conocimiento alimentos	Bajo	Medio	Alto	Total
Conocimiento alimentos	--	19	21	40
Constructores	--	47,5%	52,5%	100,0%
Conocimiento alimentos	Bajo	Medio	Alto	Total
Conocimiento alimentos	--	6	34	40
Reguladores	--	15,0%	85,0%	100,0
Conocimiento global sobre	Bajo	Medio	Alto	Total
Conocimiento global sobre	--	16	24	40
Loncheras saludables	--	40,0%	60,0%	100,0%

FUENTE: Encuesta aplicada a la muestra de estudio.



En la tabla 3, se observa el nivel de conocimiento de las madres con niños de 4 años sobre las loncheras saludables:

En cuanto al conocimiento de alimentos energéticos, el 55% (22) de las madres que constituyeron la muestra de estudio, tuvieron un nivel medio, y el 45% (18) un alto nivel.

En referencia al conocimiento sobre los alimentos constructores, el 52,5% (21) de las madres alcanzaron un nivel alto, y el 47,5% (19) de ellas un nivel medio.

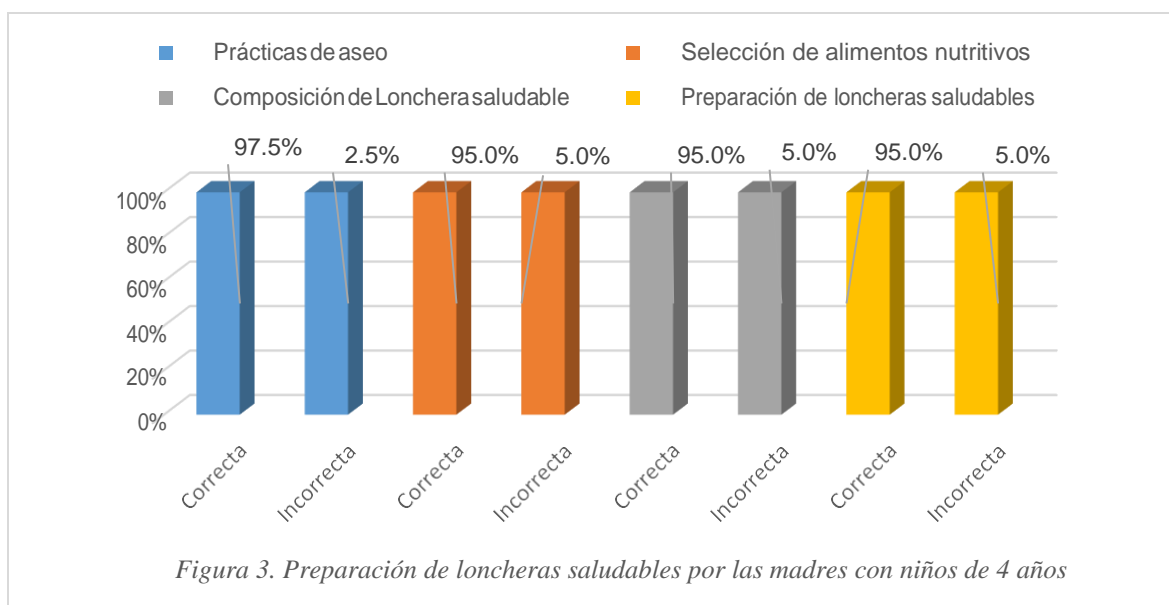
Con respecto al conocimiento de alimentos reguladores, el 85% (34) de las madres lograron un alto nivel, y el 15% (6) un nivel medio.

El conocimiento global de las madres sobre loncheras dio como resultado que el 60% (24) tuvieron un nivel alto, a diferencia del 40% (16) que alcanzaron un nivel medio.

Tabla 4. Preparación de loncheras saludables por las madres con niños de 4 años, de la Institución Educativa Inicial 079 “Virgen Morena de Guadalupe”, La Pradera, según sus indicadores y global.

Conocimientos prácticos	Categorías		
	Correcta	Incorrecta	Total
Prácticas de aseo	39	1	40
	97,5%	2,5 %	100,0%
Selección de alimentos nutritivos	38	2	40
	95,0%	5,0%	100,0%
Composición de Lonchera saludable	38	2	40
	95,0%	5,0%	100,0%
Preparación de loncheras Saludables.	38	2	40
	95,0%	5,0%	100,0%

FUENTE: Encuesta aplicada a la muestra de estudio.



En la tabla 4, se muestra la elaboración de loncheras saludables por las madres de los preescolares de mencionada institución educativa:

En lo referente a las prácticas de aseo; el 97,5% (39) de las madres realizaron correctamente el aseo de los alimentos que constituyeron la lonchera; mientras que el 2,5% (1) lo hizo incorrectamente.

En cuanto a la selección de los alimentos nutritivos que conformaron la lonchera saludable; el 95% (38) de las madres lo hicieron correctamente; a diferencia del 5% (2) de ellas que lo realizaron incorrectamente.

Con respecto a la composición de la lonchera saludable; el 95% (38) de las madres lograron prepararla correctamente teniendo en cuenta los requerimientos nutritivos de su niño/a; por el contrario, el 5% (2) lo hizo incorrectamente.

Tabla 5. Índices Estadísticos del Nivel de Conocimiento y Preparación de loncheras saludables en madres de niños de 4 años de la I.E.I. 079 “Virgen Morena de Guadalupe”, La Pradera, 2018-2019.

	<i>Variable 1</i>	<i>Variable 2</i>
Media	15.45	13.225
Varianza	5.792307692	3.973717949
Observaciones	40	40
Coefficiente de correlación de Pearson	<b>0.742625082</b>	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	39	
<b>Estadístico t</b>	<b>8.660169937</b>	
<b>P(T&lt;=t) una cola</b>	<b>6.37366E-11</b>	
Valor crítico de t (una cola)	1.684875122	
P(T<=t) dos colas	1.27473E-10	
Valor crítico de t (dos colas)	2.02269092	

*Prueba t para medias de dos muestras emparejadas Variable 1: Conocimiento de loncheras saludables. (X) Variable 2: Preparación de loncheras saludables. (Y)*



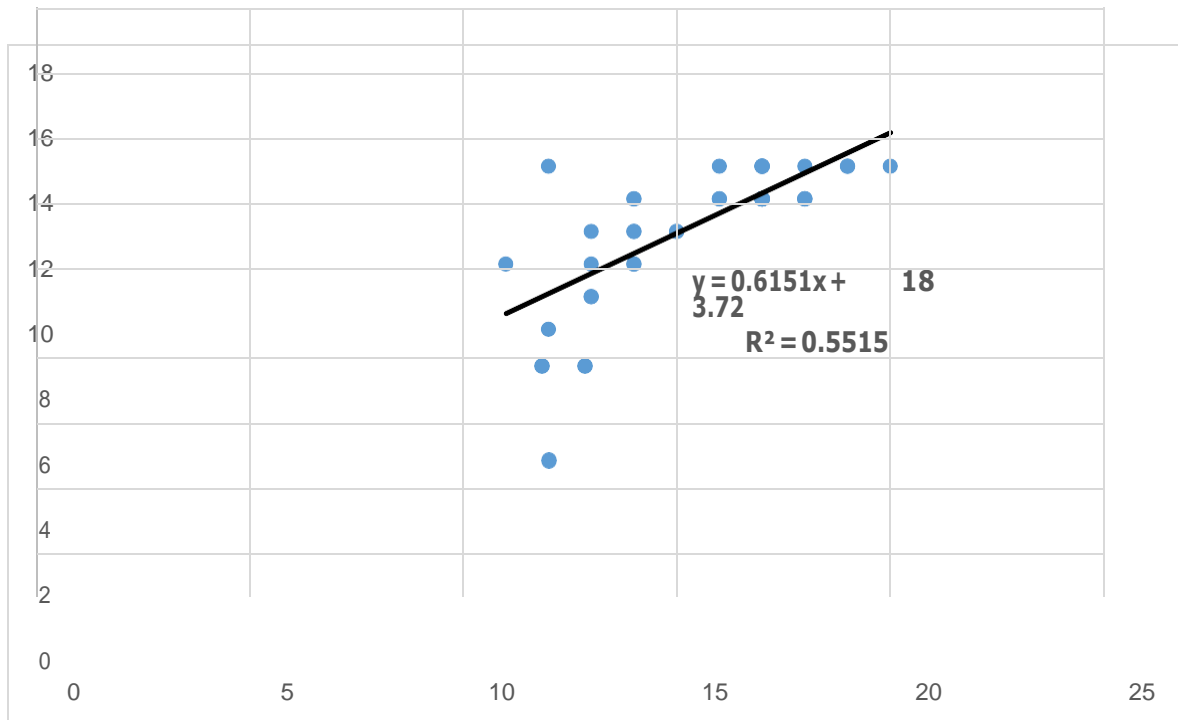


Figura 4. Recta de correlación entre el nivel de conocimientos y preparación de loncheras saludables en madres I.E.I. 079 – La Pradera.

En la tabla 5 se muestra los índices estadísticos de las variables en estudio:

La media aritmética ( $\bar{X}$ ) del nivel de conocimiento sobre loncheras saludables de las madres que conformaron la muestra de estudio fue de 15,45 puntos, y 13,23 puntos en la media ( $\bar{Y}$ ) de la preparación de las loncheras saludables; puntaje que los ubica en promedio, en el nivel de conocimiento alto, y en la categoría de preparación correcta de las loncheras saludables.

La varianza ( $S^2$ ) obtenida de 5,79 y 3,97 puntos; nos indica que la dispersión de la frecuencia de los datos de ambas variables, en torno de sus respectivos promedios, fue moderada.

El coeficiente de Correlación de Pearson ( $r$ ) fue de 0,74; lo que expresa la existencia de una correlación alta; es decir que a medida que se incrementa el conocimiento de las madres sobre loncheras saludables, también se incrementa la capacidad de preparación de las loncheras saludables para los niños de 4 años.

El estadístico de  $t$ , resulto ser mayor al punto crítico de  $T$  ( $P \leq 0,05$ ) de una cola; es decir  $8,66 > 6,37$ ; por lo tanto, se acepta la Hipótesis Alternativa ( $H_a$ ) y se rechaza la Hipótesis Nulas ( $H_0$ ). Y se concluyó que:

Existe relación significativa entre el nivel de conocimientos y la preparación de loncheras saludables en madres de niños de 4 años de Educación Inicial 079 “Virgen Morena de Guadalupe”, La Pradera, 2018-2019; al 95% de confiabilidad.

### **3.2. Discusión de resultados**

Los expertos en nutrición, señalan la importancia que tiene la lonchera en la dieta del niño, la cual debe cubrir entre el 15% al 25% de su requerimiento nutricional diario, según su edad, sexo y actividad física (7). La función principal de la lonchera saludable es poder darle al estudiante la energía y nutrientes indispensables para su organismo y los desafíos diarios que enfrente en su centro de estudio (4).

Describir las características socio-demográficas de las madres de niños de 4 años de edad en mencionada institución educativa, (Tabla 2); permite tener un referente de ellas para visualizar con claridad los resultados obtenidos en la presente investigación; entre la información más relevante, se halló que el 50% (20) de las madres sus edades fluctúan entre 28-36 años, y el 30% (12) son menores de 28 años; el 67,5% (27) de ellas proceden de la costa y el 25% (12) de la sierra; el 42,5% (17) tienen educación secundaria, el 30% (12) técnica y el 20% (8) educación universitaria; en cuanto a la ocupación laboral el 60% (24) son amas de casa, un 25% (10) son empleadas y el 10% (4) se dedican al comercio.

Se logró identificar el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables que poseen las madres de niños de 4 años de Educación Inicial 079 La Pradera, (Tabla 3); al comprobarse que globalmente el 60% (24) de las madres, posee un nivel alto de conocimiento; a diferencia del 40% (16) que alcanzaron un nivel medio. En referencia a sus indicadores de esta variable, un mayor porcentaje fueron obtenidos; en el nivel medio (55%) en el conocimiento de alimentos energéticos, y un alto nivel tanto en el conocimiento de alimentos constructores (52,5%), como en el conocimiento de alimentos reguladores (85%). Resultados que expresan que la mayoría de las madres no tienen dominio sobre el aporte energético de los alimentos; sin embargo, la mayoría de ellas tienen conocimiento del aporte proteico de las comidas de origen animal y vegetal; así mismo del valioso aporte de los alimentos reguladores (frutas y verduras). La teoría menciona que una característica que debe de tener una alimentación saludable, es que los nutrientes deben estar repartidos guardando una proporción entre sí. Así, los hidratos

de carbono (CHO) han de suponer entre un 55 y un 60% de las kcal totales al día; las grasas, entre un 25 y un 30%; y las proteínas, entre un 12 y un 15%. Además, hay que ingerir agua de 1,5 a 2 litros al día (27).

Mayores porcentajes al presente estudio fueron hallados por Colquehuanca Z.I (20), en su estudio: Conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en madres con niños de 4 a 5 años de dos instituciones educativas del nivel inicial, el Juliaca; al reportar que el 54,4% y el 76,5% de las madres de cada institución, presentaron una nivelación media y baja de inteligencia sobre la elaboración de refrigerios nutritivos, respectivamente. Abanto J.L (19), ejecutando un estudio en Trujillo, sobre: Efectividad del Programa: Loncherita saludable y el conocimiento de las madres de preescolares en una escuela, encontró que después en la aplicación del estímulo y durante el post test; un porcentaje de 71,2 las madres de los preescolares evidenciaron un buen nivel de inteligencia. Así como por Chunga C.Z (17), en su trabajo sobre: Efectividad de una intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables en las madres en preescolares de una Escuela de Inicial en Piura; reporta que durante el post test, previa estimulación; porcentaje de 84 que equivale 52 madres incrementaron a un alto nivel de inteligencia de la elaboración de refrigerios saludables.

Sin embargo, menores resultados a la presente investigación fueron obtenidos de Minaya L.T., Pérez M.J. y Vásquez S.Y (18), en su ensayo sobre: Relación entre el nivel de conocimiento y el cumplimiento de las loncheras saludables en las madres de los estudiantes de un Colegio de Inicial en Lima; al encontrar que un porcentaje de 50 de las madres presentaron un alto nivelación en conocimientos. Y por Siña E.C. y Valencia N.A (15), en su estudio: Conocimientos sobre loncheras saludable según particularidad sociodemográficas de madres de escolares de un colegio en Lima; al encontraron que el 64% conocimiento medio.

Los especialistas mencionan que uno de los errores más comunes al preparar la lonchera escolar es incluir alimentos ultra procesados o procesados que están llenos de azúcares, grasas y sal, por lo general son productos empacados como los fritos y la bollería; estos no dan una energía duradera (31).

Al evaluar la correcta preparación de loncheras saludables que poseen las madres de los niños de 4 años de Educación Inicial 079 La Pradera, (Tabla 4); se constató que el 95,5% (39) de las madres prepararon correctamente la lonchera saludable, combinando

adecuadamente los ingredientes alimenticios en función a los requerimientos nutritivos de su menor hijo; a diferencia del 2,5% (1) no logró hacerlo correctamente. En cuanto a los indicadores de esta variable, los mayores porcentajes señalan que el 97,5% (39) de las madres realizan correctamente las prácticas de aseo de los alimentos; el 95% (38) de ellas seleccionan correctamente los alimentos nutritivos, y el 95% (38) hicieron correctamente la composición de la lonchera saludable.

Porcentaje muy superior fue hallado en el presente estudio, en comparación al obtenido por Garibay L.M (16); quien realizando su investigación: Conocimientos de las madres sobre la preparación de loncheras escolares de niños en edad preescolar, en un PRONOI en Lima, encontró que el 72,5% (79) de las madres presentaron un nivel de conocimiento inadecuado en la preparación de la lonchera escolar.

Al respecto La Gerencia de Desarrollo Humano (28), recomienda que las loncheras saludables desde el punto de vista nutricional deben estar integrada por alimentos energéticos, constructores, reguladores equivale a las frutas y líquidos.

No obstante que el tema nutricional compete directamente a otra profesión; la enfermería está involucrada en este menester según Nola Pender en su teoría y en su modelo de promoción de la salud; se basa en la educación de la persona sobre cómo cuidarse y llevar una vida saludable. La enfermera se constituye en el principal agente encargado de motivar a los usuarios para que mantengan su salud personal (21). Por otro lado, la enfermera es la profesional de salud que mayor contacto tiene con las madres y el desarrollo del niño, en sus diferentes fases de su vida.

Entre las limitaciones encontradas en el presente estudio mencionamos los escasos trabajos actualizados que se han publicado sobre el tema en cuestión tanto en el nivel internacional como a nivel local; la extensión de tiempo empleado para evaluar la preparación de las loncheras por las madres, por el tiempo que disponían.

Al analizar la relación que existe entre el nivel de conocimiento y preparación de loncheras saludables en madres de niños de 4 años de Educación Inicial de la Institución Educativa 079 “Virgen Morena de Guadalupe”, La Pradera, 2018 - 2019, (Tabla N° 5); se visualiza que los índices estadísticos, determinaron una media aritmética de 15,45 y 13,23 puntos, respectivamente para el nivel de conocimiento y de preparación de loncheras saludables obtenido por las madres de la muestra de estudio; cifras que en promedio los ubica en el nivel de conocimiento alto y en la categoría de preparación

correcta de loncheras saludables. Con una dispersión de la frecuencia de los datos moderada (5,79 y 3,97 puntos) en torno de sus respectivos promedios aritméticos. El Coeficiente de Correlación de Pearson ( $r$ ) que fue 0,74; determinó la existencia de una correlación lineal alta positiva, lo que indica que a medida que se incrementa el conocimiento de las madres sobre loncheras saludables, también se incrementa la capacidad de preparación de mencionadas loncheras para niños de 4 años. El estadístico de  $t$ , resultó ser mayor que el punto crítico de  $t$  ( $P \leq 0,05$ ) de una cola ( $8,66 > 6,37$ ). Asimismo, se admite la Hipótesis Alternativa ( $H_a$ ), y se concluye al 95% de confiabilidad que: Existe relación significativa entre el nivel de conocimiento y la preparación de loncheras saludables en madres de niños de 4 años de Educación Inicial de la Institución Educativa 079 “Virgen Morena de Guadalupe”, La Pradera, 2018-2019.

## IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 4.1. CONCLUSIONES

1. El perfil socio-demográfico, arrojó que el 80% de las madres de la muestra de estudio, tienen edades que oscilan entre 19 – 36 años; la mayoría de ellas (67,5%) proceden de la costa, cursaron la secundaria (42,5%) y son amas de casa (69%)
2. Se identificó que el 60% de las madres de niños de 4 años, presentaron un nivel alto de conocimiento sobre loncheras saludables. Sin embargo, la mayoría de las madres tuvo un nivel medio (55%) en el conocimiento de alimentos energéticos, y un nivel alto tanto en el conocimiento de alimentos constructores (52,5%) como en el conocimiento de alimentos reguladores (85%).
3. Al evaluar la preparación de las loncheras saludables, el 97,5 % de las madres las hicieron correctamente, en función a los requerimientos nutricionales de sus hijos de 4 años. Así mismo la mayoría de ellas, realizaron correctamente: las prácticas de aseo de los alimentos (97,5%), la selección de los alimentos nutritivos (95%) y la composición de la lonchera saludable (95%).
4. El Coeficiente de Correlación de Pearson (r) obtenido de 0,74; expresa la existencia de una correlación lineal alta positiva; dando a entender que a medida que se incrementa el conocimiento de las madres sobre loncheras saludables, también se incrementa la capacidad de preparación de mencionadas loncheras para niños de 4 años.
5. La Prueba Estadística de t de 8,66; mayor al punto crítico de t (6,37) de una cola ( $P \leq 0,05$ ), determinó la acepta la Hipótesis Alternativa ( $H_a$ ), y por lo tanto se concluye al 95% de confiabilidad que: Existe relación significativa entre el nivel de conocimiento y la preparación de loncheras saludables en madres de niños de 4 años de Educación Inicial de la Institución Educativa 079 “Virgen Morena de Guadalupe”, La Pradera, 2018-2019.

## **4.2. RECOMENDACIONES**

1. Difundir los resultados de la presente investigación a las autoridades educativas de la Institución del Nivel Inicial 079 de Pimentel, con el objeto de fortalecer las actividades de tutoría sobre los hábitos alimenticios a través de las loncheras saludables, integrando a las madres de los diferentes grados a prepararlas correctamente, teniendo en consideración la edad del niño.
2. Promover que los(as) practicantes de enfermería implementen programas promocionales, como talleres, consejerías nutricionales y sesiones educativas, dirigido a las madres de niños en edad preescolar.
3. Que la Gerencia Regional de Salud (GERESA), considere en su plan anual la capacitación de madres con niños edad preescolar y escolar, con temas dirigidas a la preparación nutricional de loncheras saludables con alimentos de nuestra región.
4. El Gobierno Regional, planificar un trabajo intersectorial a fin de destinar recursos humanos y económicos para la capacitación de personal especializado en la preparación de loncheras saludables; que involucre al personal de salud, docentes de los diferentes niveles, padres de familia, etc., con el objeto de contrarrestar los casos de anemia y obesidad infantil.

## REFERENCIAS

1. Herrera, J U y Rimarachín, E R. Alimentos contenidos en las loncheras de niños preescolares, ciudad de Chota-2012. (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional de Cajamarca. Chota.2013. Disponible en <file:///C:/Users/Marco/Downloads/T%20613.2%20H565%202013.pdf>
2. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). Estado Mundial de la Infancia 2016: Una oportunidad para cada niño. [en línea].2016. [fecha de acceso 01 junio de 2016]. Disponible en [https://www.unicef.org/spanish/publications/files/UNICEF\\_SOWC\\_2016\\_Spanish.pdf](https://www.unicef.org/spanish/publications/files/UNICEF_SOWC_2016_Spanish.pdf)
3. Zavala, J. Receta: loncheras saludables ideales para estudiantes de inicial y primaria. CORREO. [en línea].2019. [Citado: 2019 de abril 01]. Disponible en <https://diariocorreo.pe/salud/loncheras-saludables-modelos-de-refrigerio-para-inicial-y-primaria-805261/>
4. Aprende a preparar una verdadera lonchera saludable. PERÚ INFORMA. [en línea].2019.[Citado: 2019 de marzo 1]. Disponible en <http://www.peruinforma.com/aprende-a-preparar-una-verdadera-lonchera-saludable/>
5. Lambayeque: Recomiendan a madres preparar 'loncheras saludables'. RPP NOTICIAS. [en línea].2013. [Citado: 2013 de febrero 22]. Disponible en <https://rpp.pe/peru/actualidad/lambayeque-recomiendan-a-madres-preparar-loncheras-saludables-noticia-569674>
6. Velásquez, A y Cabezas, C. Las Loncheras Escolares. Ministerio de Salud: Instituto Nacional de Salud. [en línea]. Bol - Inst Nac Salud (Perú) 2010. Disponible en <https://repositorio.ins.gob.pe/xmlui/bitstream/handle/INS/421/BOLETIN-2010-ene-feb-editorial.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
7. Sánchez-Abanto, J. Evolución de la desnutrición crónica en menores de cinco años en el Perú. Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública. (en línea).2012; 29(3). Disponible en <https://rpmesp.ins.gob.pe/index.php/rpmesp/article/view/377/2496>
8. Sánchez-Abanto, J. Evolución de la desnutrición crónica en menores de cinco años en el Perú. Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública. [en línea].2012; 29(3). Disponible en <https://rpmesp.ins.gob.pe/index.php/rpmesp/article/view/377/2496>
9. Huancavelica es la región con mayor desnutrición crónica infantil. MAXIMIXE [en línea].2018. [Citado: 2018 de junio 04]. Disponible en



<http://alertaeconomica.com/huancavelica-es-la-region-con-mayor-desnutricion-cronica-infantil/>

10. Contreras M. Área de Normas Técnicas. CENAN [Seriada en línea]. 2006 [citado 2008 Jul 23]. Disponible en: [www.ins.gob.pe/gxpsites/agxppdwn](http://www.ins.gob.pe/gxpsites/agxppdwn)
11. Seguro Social de Salud. EsSalud recomienda loncheras nutritivas en época escolar. [en línea].2018. [Citado:2018 de marzo 6]. Disponible en <http://www.essalud.gob.pe/essalud-recomienda-loncheras-nutritivas-en-epoca-escolar/>
12. Jaramillo Echevarría, M B. Características nutricionales de la lonchera escolar y el estado nutricional de los preescolares de la Escuela Modesto A. Peña Herrera en Cotacachi, año lectivo 2016 - 2017. [Tesis de Licenciatura]. Ibarra: Universidad Técnica del Norte; 2017. Disponible en <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/7311/1/06%20NUT%20217%20TRA%20BAJO%20DE%20GRADO.pdf>
13. García Chua A C. Propuesta de un Programa de alimentación saludable y actividad física para la comunidad educativa, estudio realizado en centros educativos privados y públicos de la ciudad de Guatemala. Enero - Mayo 2015. [Tesis de Grado].Guatemala: Universidad Rafael Landívar; 2015. Disponible en <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2015/09/15/Garcia-Andrea.pdf>
14. Tevalán García B D. Evaluación de la composición y el valor nutricional de las loncheras escolares, de cinco establecimientos educativos privados y cinco establecimientos públicos, del departamento de Guatemala. Enero - Mayo 2015. [Tesis de Licenciatura]. Guatemala: Universidad Rafael Landívar; 2015. Disponible en <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2015/09/15/Tevalan-Brenda.pdf>
15. Siña Ticona E C. y Valencia Alvarado N A. Conocimientos sobre lonchera saludable según características sociodemográficas de madres de niños del nivel primaria: Centro Educativo Particular Líder Ingenieros UNI, distrito San Juan de Lurigancho, Lima. [Tesis de Licenciatura]. Lima: Universidad Norbert Wiener; 2018. Disponible en <http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1988/TITULO%20-%20Nelly%20Alejandra%20Valencia%20Alvarado.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
16. Garibay Gonzales L M. Conocimientos de las madres sobre la preparación de loncheras escolares de niños en edad preescolar, en el PRONOEI Aldeas Infantiles, San Juan de Lurigancho- 2017. [Tesis de Licenciatura]. Lima: Universidad César Vallejo; 2017. Disponible en <http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/7768/TESIS-%202017%20Garibay%20Gonzales%20Magoni.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

17. Chunga Tume C Z. Efectividad de una intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables en las madres de niños en edad preescolar de la Institución Educativa Inicial N° 1447 San José - La Unión, Marzo-Abril 2017. [Tesis de Licenciatura]. Perú: Universidad Nacional de Piura; 2017. Disponible en <http://repositorio.unp.edu.pe/bitstream/handle/UNP/1012/Med-Chu-Tum-17.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
18. Minaya L T., Pérez M J. y Vásquez S Y. Relación entre el nivel de conocimiento y el cumplimiento de las loncheras saludables en las madres de los estudiantes de la Institución Educativa Inicial Nuestra Señora de Fátima, Comas - 2015. [Tesis de Licenciatura]. Lima: Universidad de Ciencias y Humanidades; 2017. Disponible en [http://repositorio.uich.edu.pe/bitstream/handle/uich/162/Minaya\\_MT\\_Perez\\_MJ\\_Vasquez\\_SY\\_TENF\\_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uich.edu.pe/bitstream/handle/uich/162/Minaya_MT_Perez_MJ_Vasquez_SY_TENF_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
19. Abanto Abanto J L. Efectividad del Programa Educativo: Loncherita saludable y el conocimiento de las madres de preescolares. Institución Educativa Inicial Virgen de Fátima 1682. La Esperanza, 2014. [Tesis de Maestría]. Perú: Universidad Católica los Ángeles Chimote; 2016. Disponible en [http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/359/PROGRAMA\\_EDUCATIVO\\_ABANTO\\_ABANTO\\_JENNY\\_LISSET.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/359/PROGRAMA_EDUCATIVO_ABANTO_ABANTO_JENNY_LISSET.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
20. Colquehuanca Colque Z I. 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. [Tesis de Licenciatura]. Juliaca: Universidad Peruana Unión; 2014. Disponible en [https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/225/Zenaida\\_Tesis\\_bachiller\\_2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/225/Zenaida_Tesis_bachiller_2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
21. Pender, N. J. Promoción de Salud. Teorías en Enfermería. [en línea]. 2013. [Citado: 2019 de enero 25]. Disponible en <http://teoriasenenfermeria.blogspot.com/2013/05/modelo-de-promocion-de-salud-capitulo-21.html>
22. Bembibre C. Definición de Alimentación. Definición ABC [Publicación periódica en línea]. 2009. Julio [citada: 2019 enero 15]; 1(1). Disponible en <https://www.definicionabc.com/salud/alimentacion.php>
23. Aldaz, R. Alimentación y nutrición (Definición). Gastronomía Navarra [Internet].

- Madrid: Copyleft 2000. 2014 setiembre. [Citado: 2019 febrero 25]. Disponible en <http://blogs.periodistadigital.com/gastronomianavarra.php/2014/09/13/alimentacion-y-nutricion-definicion->
24. Ministerio de Salud (MINSA). Directiva Sanitaria: Para la promoción de quioscos y comedores escolares saludables en las instituciones educativas. Perú: PRYSMA S.A.C.; 2015. Directiva Sanitaria N° 063-MINSA/DGPS.V.01
  25. Organización Mundial de la Salud. Nutrición. [en línea]. 2019. [Citado: 2019 de enero 28]. Disponible en <https://www.who.int/topics/nutrition/es/>
  26. Paz Gonzales. Alimentación y nutrición: ¿En qué se diferencia? Guioteca. [en línea].2014. [fecha de acceso 20 de febrero del 2019]. Disponible en <https://www.guioteca.com/educacion-para-ninos/alimentacion-y-nutricion-en-que-se-diferencian/>
  27. AEAL. Alimentación Saludable. [en línea].2017 febrero. [Citado: 2019 de marzo 12]. Disponible en <http://www.aeal.es/alimentacion-y-nutricion/3-alimentacion-saludable/>
  28. Dirección Sub Regional de Salud I Jaén. Importancia de las loncheras saludables. [en línea].2019 Mayo. [Citada: 2019 mayo 10]. Disponible en <http://www.disajaen.gob.pe/articulo/importancia-de-las-loncheras-saludables>
  29. Gerencia de Desarrollo Humano. Manual del Kiosco y Lonchera Escolar Saludable (Documento preliminar). Manual Escolar. [en línea].2012.[Citado: 2019 marzo 20]. Disponible en <https://docplayer.es/6054590-M-a-n-u-a-l-e-s-c-o-l-a-r-manual-del-kiosco-y-lonchera-escolar-saludable-documento-preliminar.html>
  30. Loncheras saludables para los niños. Abcdelbebé.com. [en línea]. 2012 junio. [Citado:2019 de febrero 11]. Disponible en <https://www.abcdelbebe.com/nino/loncheras-saludables-para-los-s-14057>
  31. Qué no debe tener la lonchera escolar. El Universo. [en línea].2018 Mayo. [Citado: 2019 marzo 15]. Disponible en <https://www.eluniverso.com/vida/2018/05/08/nota/6750054/que-no-debe-tener-lonchera>
  32. Ramos F. ¡Prepara las más ricas loncheras nutritivas para el colegio! Mujer activa. [en línea].2013 Marzo. [Citado: 2019 de Abril 12]. Disponible en <http://www.espacioninos.com/escolar/prepara-las-mas-ricas-loncheras-nutritivas-para-el-cole.html>
  33. Estela Raffino M. Conocimiento. Concepto de. [en línea]. 2019 febrero. [Citado: 2019 de mayo 11]. Disponible en <https://concepto.de/conocimiento/>

34. Escalante O. Tipos de Conocimiento. Metodología de Investigación. ACADEMIA. [Intgernet].2015[citado 2019 de junio 20]. Disponible en [https://www.academia.edu/12142957/Tipos\\_de\\_Conocimiento](https://www.academia.edu/12142957/Tipos_de_Conocimiento)
35. 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-la-investigacion-4ta-edicion-sampieri-2006\\_ocr.pdf](https://competenciashg.files.wordpress.com/2012/10/sampieri-et-al-metodologia-de-la-investigacion-4ta-edicion-sampieri-2006_ocr.pdf)
36. 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: 1979 de abril 18]. U.S.A. Disponible en <http://www.bioeticayderecho.ub.edu/archivos/norm/InformeBelmont.pdf>
37. Angulo S. Guía práctica: Metodología de la investigación científica y tecnológica. Bolivia: Purmamarca; 2012.

## ANEXOS

### ANEXO N° 1



#### ACTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA INVESTIGACION

Yo,.....; identificado (a) con D.N.I ..... declaro haber sido informado de manera clara, precisa y oportuna de los fines que busca la presenta investigación titulada “Conocimientos y la preparación de loncheras saludables en madres de niños de 4 años de educación inicial de la institución educativa 079 “Virgen Morena de Guadalupe”, La Pradera, 2018-2019. Que tiene como objetivo principal determinar la relación entre el nivel de conocimientos sobre la preparación de loncheras saludables en madres de niños de 4 años de Educación Inicial 079 “Virgen Morena de Guadalupe”, La Pradera, 2018-2019. Los datos obtenidos de mi participación, serán fielmente copiados por el investigador, además procesados en secreto y en estricta confidencia respetando mi intimidad. Por lo expuesto otorgo mi consentimiento para realizar la encuesta, así como respetando mis derechos para responder con una negativa.

---

USUARIO (A) PARTICIPANTE

---

INVESTIGADOR RESPONSABLE

**ANEXO N° 2**  
**UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA**  
**ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**  
**Cuestionario sobre Conocimiento de Loncheras Saludables**

**I. DATOS GENERALES**

1. Institución Educativa: \_\_\_\_\_

2. Fecha de aplicación: \_\_\_\_\_

**II. OBJETIVO**

Recopilar información sobre el nivel de conocimiento que Ud. posee sobre la preparación de loncheras saludables.

**III. INSTRUCCIONES**

Estimada señora a continuación le presentamos un conjunto de preguntas, orientadas a conocer el nivel de preparación de la lonchera saludable que Ud. posee; para lo cual le solicitamos según corresponda, llenar los espacios en blanco o marcar con un aspa (X) una sola alternativa de cada pregunta. Este cuestionario tiene carácter de anónimo, motivo por lo cual le solicito que responda con sinceridad.

**IV. DATOS SOCIO-DEMOGRÁFICOS**

i. Edad de la madre ..... años

ii. Estado civil:

a) Madre soltera ( )    b) Casada ( )    c) Viuda ( )    d) Conviviente ( )

iii. Grado de Instrucción:

a) Primaria ( )    b) Secundaria ( )    c) Técnica ( )    d) Profesional ( )

iv. Número de hijos: \_\_\_\_\_

v. Ocupación laboral: \_\_\_\_\_

**V. ITEMS**

**A. CONOCIMIENTO DEL GRUPO DE ALIMENTOS ENERGÉTICOS**

1. Los carbohidratos son nutrientes y nos dan:

- a) Energía a nuestro organismo.
- b) Brinda proteínas.
- c) Por qué nos protege de las enfermedades.
- d) Proporciona nutrientes al organismo.

2. ¿Qué alimentos son ricos en carbohidratos?

- a) Zanahoria, mandarina, pasas.
- b) Avena, arroz, cebada, maíz, trigo.
- c) Leche, huevo, pescado.
- d) Fresa, yogurt, queso.

3. El alimento que contienen más grasa:
- Chirimoya, mango.
  - Maní, pasas.
  - Chocolate, caramelo.
  - Aceite, mantequilla.
4. Las grasas dan a nuestro organismo:
- Energía y calor.
  - Frio.
  - Cansancio.
  - Estrés.
5. ¿Cuántas veces su niño (a) tiene que llevar en la lonchera alimentos que dan energía?
- Una vez a la semana.
  - Interdiario.
  - Todos los días.
  - No debe llevar.

## **B. CONOCIMIENTO DEL GRUPO DE ALIMENTOS CONSTRUCTORES**

6. Las proteínas son necesarias para:
- Proporcionar energía.
  - Proporcionar vitaminas.
  - Proporcionar minerales.
  - Crecimiento y desarrollo.
7. Los alimentos más ricos en proteínas son:
- Pescado y huevo.
  - Mandarina y plátano.
  - Pan y papa.
  - Zapallo y pollo.
8. Las proteínas (menestras, huevo y queso) son de origen:
- Animal y vegetal.
  - Mineral.
  - Vegetal.
  - Animal.
9. ¿Cuántas veces a la semana su niño (a) tiene que llevar alimentos que contengan proteínas?
- Una vez.
  - Dos veces a la semana.
  - Todos los días.
  - Interdiario.

## **C. CONOCIMIENTO DEL GRUPO DE ALIMENTOS REGULADORES**

10. Los alimentos que contiene vitamina A y tiene que ser considerado en lonchera es:
- Mango, espinaca y zanahoria.
  - Galleta, chizito y frugos.
  - Gelatina, gaseosa y chifle.
  - Chicharos, frijoles, ajonjolí.

11. La vitamina que fortalece los huesos, dientes y tejidos es la:
- a) Vitamina Q.
  - b) Vitamina H.
  - c) Vitamina C.
  - d) Vitamina B1.
12. La vitamina K es fundamental:
- a) Para la digestión.
  - b) Para el metabolismo de las células.
  - c) Para regenerar los huesos.
  - d) Necesarias para la coagulación normal de la sangre.
13. La bebida que tiene que estar en la lonchera es:
- a) Frugos.
  - b) Gaseosa.
  - c) Refresco natural.
  - d) Café.
14. ¿Qué alimentos tienen gran contenido de agua?:
- a) Avena, trigo.
  - b) Pan, frugos.
  - c) Frutas, verduras.
  - d) Quinoa, gelatina.
15. El refresco que ayuda en la absorción del hierro es:
- a) Refresco de naranja.
  - b) Leche.
  - c) Agua mineral.
  - d) Gelatina.
16. Los alimentos que contienen calcio y tiene que estar presente en la lonchera:
- a) Manzana, yogurt.
  - b) Fresa, limón.
  - c) Papa, camote.
  - d) Leche y queso.
17. Los alimentos que contengan hierro y tienen que estar en la lonchera son:
- a) Huevo frito y yogurt.
  - b) Pan con mermelada y frugos.
  - c) Pan con pollo y jugo de mango.
  - d) Papa y queso.
18. La fruta que aporta más potasio y tiene que estar presente en la lonchera es:
- a) Durazno.
  - b) Plátano.
  - c) Manzana.
  - d) Chirimoya.



19. El mineral principal para la hemoglobina en la sangre es:
- a) Potasio.
  - b) calcio.
  - c) Zinc.
  - d) Hierro.
20. ¿Qué ejemplo de lonchera tiene que llevar su niño (a) al colegio?:
- a) Pan con tortilla de verduras + refresco de naranja +manzana.
  - b) Papitas fritas + huevo frito+ galleta.
  - c) Leche + pan con huevo + chocolate.
  - d) Gaseosa +galleta + chizito.

**GRACIAS POR SU  
COLABORACIÓN**

### LISTA DE CÓDIGOS

ÍTEM	RESPUESTA
1	A
2	B
3	D
4	A
5	C
6	D
7	A
8	A
9	C
10	A
11	C
12	D
13	C
14	C
15	A
16	D
17	C
18	B
19	D
20	A

### Baremación

Nivel de Conocimiento	Intervalos
Bajo	1 – 7 puntos
Medio	8 – 14 puntos
Alto	15 – 20 puntos

## ANEXO N° 3

### GUIA DE OBSERVACIÓN

#### PARA DETERMINAR LA PREPARACIÓN DE LA LONCHERA SALUDABLE TÉCNICA DE OBSERVACION EN LA PREPARACIÓN DE LA LONCHERA SALUDABLE EN MADRES DE NIÑOS MENORES DE 4 AÑOS.

#### I. DATOS GENERALES

Nombre y Apellidos de la madre: \_\_\_\_\_

Nombre y Apellidos del niño(a): \_\_\_\_\_

#### II. OBJETIVO

Observar la selección de los ingredientes alimenticios que utilizan las madres de niños de 4 años de Educación Inicial N° 079, durante la preparación de loncheras saludables en concordancia a las normas alimenticias para pre-escolares.

#### III. INSTRUCCIONES:

La investigadora observará los procedimientos que utiliza cada una de las madres de la muestra de estudio y marcará en cada proceso con una “X”, si el proceso realizado por la madre es correcto (SI) o incorrecto (NO).

#### IV. PROCEDIMIENTOS

N°	PROCESO A EVALUAR	REGISTRO DE APLICACIÓN		OBSERVACIONES
		SI	NO	
1	Se lava las manos antes de manipular los alimentos.			
2	La lonchera del niño contiene alimentos de acuerdo a su contenido nutricional.			
3	La lonchera contiene alimentos constructores.			
4	La lonchera contiene alimentos reguladores.			
5	La lonchera contiene alimentos energéticos.			
6	La lonchera contiene alimentos líquidos.			

7	La lonchera tiene una combinación proporcional de alimentos constructores, reguladores, energéticos y líquidos.			
8	La madre ha utilizado envase para los alimentos fraccionados.			
9	La madre selecciona la bebida en base a productos naturales.			
10	Con los ingredientes alimenticios presentes prepare una lonchera saludable.			
11	¿Cuál de las siguientes loncheras se le muestra considera Ud. que es saludable?			
12	La lonchera de su niño contiene alimentos ricos en hierro.			
13	La lonchera de su niño contiene muchos carbohidratos.			
14	La madre antes de preparar la lonchera de su niño, lava los alimentos.			
15	La lonchera contiene un jugo de fruta o la fruta al natural.			

### Baremación

<b>Categorías</b>	<b>Intervalos</b>
Correcta	9 – 15 puntos
Incorrecta	1 – 8 puntos

## ANEXO N° 4

### DETERMINACIÓN DE LA CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO DE CONOCIMIENTOS SOBRE LONCHERAS SALUDABLES

Para la confiabilidad del cuestionario:

Se procedió a utilizar la fórmula Alpha – Crombach

$$\alpha = \frac{K}{K - 1} \left[ 1 - \frac{\sum Vi}{Vt} \right]$$

Donde:

$\alpha$  = *Alpha de Crombach*

$K$  = *Número de ítems desarrollados*

$V_i$  = *Varianza de cada ítem*

$V_t$  = *Varianza del total*

$$\alpha = \frac{20}{20 - 1} \left[ 1 - \frac{4,08}{14,06667} \right]$$

$$\alpha = 1,053[0,710]$$

$$\alpha = 0,748$$

Como  $\alpha$  es mayor a 0.6 entonces el instrumento es confiable.

**ANEXO N° 5**  
**DETERMINACIÓN DE LA CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO DE**  
**PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES**

**Para la confiabilidad del cuestionario:**

**Se procedió a utilizar la formula Alpha – Crombach**

$$\alpha = \frac{K}{K - 1} \left[ 1 - \frac{\sum Vi}{Vt} \right]$$

**Donde:**

$\alpha$  = *Alpha de Crombach*

$K$  = *Número de items desarrollados*

$Vi$  = *Varianza de cada item*

$Vt$  = *Varianza del total*

$$\alpha = \frac{15}{15 - 1} \left[ 1 - \frac{3,03}{9,8381} \right]$$

$$\alpha = 1,071[0,692]$$

$$\alpha = 0,741$$

**Como  $\alpha$  es mayor a 0.6 entonces el instrumento es confiable**

**ANEXO N° 6**  
**CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERAS SALUDABLES DE LAS MADRES CON NIÑOS DE 4 AÑOS DE LA I.E.I. 079**  
**“VIRGEN MORENA DE GUADALUPE”, LA PRADERA, 2018 - 2019.**

N°	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	TOTAL
1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	9
2	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
3	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	11
4	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	9
5	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	17
6	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	17
7	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	11
8	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	10
9	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	12
10	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	16
11	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	12
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	19
13	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	14
14	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	11
15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	19
<b>VARIANZA</b>	<b>0.24</b>	<b>0.17</b>	<b>0.21</b>	<b>0.26</b>	<b>0.17</b>	<b>0.21</b>	<b>0.24</b>	<b>0.27</b>	<b>0.00</b>	<b>0.26</b>	<b>0.24</b>	<b>0.17</b>	<b>0.21</b>	<b>0.24</b>	<b>0.21</b>	<b>0.24</b>	<b>0.21</b>	<b>0.27</b>	<b>0.07</b>	<b>0.21</b>	<b>14.07</b>

<b>K</b>	20
$\sum vi$	4.08
<b>Vt</b>	14.06666667

<b>SECCION 1</b>	1.053
------------------	-------

<b>SECCION2</b>	0.710
<b>ABSOLUTO</b>	
<b>S2</b>	0.710

<b><math>\alpha</math></b>	0.748
----------------------------	-------

ANEXO N° 7

PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES POR LAS MADRES CON NIÑOS DE 4 AÑOS.

N°	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	TOTAL
1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	8
2	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
3	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	8
4	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	7
5	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	14
7	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	8
8	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	8
9	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	8
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
11	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	8
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	14
13	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	10
14	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	8
15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	14
<b>VARIANZA</b>	<b>0.24</b>	<b>0.17</b>	<b>0.21</b>	<b>0.26</b>	<b>0.17</b>	<b>0.21</b>	<b>0.21</b>	<b>0.27</b>	<b>0.07</b>	<b>0.21</b>	<b>0.24</b>	<b>0.12</b>	<b>0.24</b>	<b>0.21</b>	<b>0.21</b>	<b>9.84</b>

<b>K</b>	15
<b><math>\sum v_i</math></b>	3.03
<b>Vt</b>	9.838095238

<b>SECCION 1</b>	1.071
<b>SECCION2</b>	0.692
<b>ABSOLUTOS2</b>	0.692

<b><math>\alpha</math></b>	0.742
----------------------------	-------



**ANEXO N° 8****RESULTADOS DE LOS CONOCIMIENTOS DE LONCHERA SALUDABLE.****CONOCIMIENTO DE ALIMENTOS ENERGÉTICOS**

<b>N°</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>TOTAL</b>
<b>1</b>	1	0	1	1	1	4
<b>2</b>	1	1	1	1	1	5
<b>3</b>	1	1	1	1	1	5
<b>4</b>	1	0	1	1	1	4
<b>5</b>	1	1	1	1	1	5
<b>6</b>	1	1	1	1	1	5
<b>7</b>	1	1	1	1	0	4
<b>8</b>	1	1	1	1	1	5
<b>9</b>	1	1	1	0	1	4
<b>10</b>	1	1	1	1	1	5
<b>11</b>	1	1	0	1	0	3
<b>12</b>	1	1	1	1	1	5
<b>13</b>	1	0	1	1	0	3
<b>14</b>	1	0	1	1	0	3
<b>15</b>	1	1	1	0	0	3
<b>16</b>	0	0	1	0	1	2
<b>17</b>	1	1	1	0	0	3
<b>18</b>	0	0	1	1	0	2
<b>19</b>	0	0	1	0	1	2
<b>20</b>	1	1	1	0	1	4
<b>21</b>	1	0	1	1	1	4
<b>22</b>	0	0	1	0	1	2
<b>23</b>	1	1	1	0	1	4
<b>24</b>	1	0	0	0	1	2
<b>25</b>	1	1	1	0	1	4
<b>26</b>	0	1	1	1	0	3
<b>27</b>	1	1	0	0	0	2
<b>28</b>	1	0	0	0	1	2
<b>29</b>	1	1	1	1	1	5
<b>30</b>	1	1	1	1	1	5
<b>31</b>	0	1	0	1	1	3
<b>32</b>	1	1	1	0	0	3
<b>33</b>	0	0	1	1	0	2
<b>34</b>	1	0	1	1	0	3
<b>35</b>	1	1	1	0	0	3
<b>36</b>	0	0	1	1	0	2
<b>37</b>	0	0	1	0	1	2
<b>38</b>	0	0	1	0	1	2
<b>39</b>	1	1	1	0	1	4
<b>40</b>	0	1	0	1	1	3

**CONOCIMIENTO DE ALIMENTOS CONSTRUCTORES**

<b>N°</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>TOTAL</b>
1	1	1	1	0	3
2	1	1	1	1	4
3	1	1	1	1	4
4	1	1	1	0	3
5	1	1	1	1	4
6	1	1	1	0	3
7	1	1	1	1	4
8	1	1	1	1	4
9	1	1	1	1	4
10	1	1	1	1	4
11	0	1	1	1	D3
12	1	1	1	0	3
13	0	1	1	0	2
14	1	1	1	0	3
15	1	1	1	1	4
16	1	1	1	1	4
17	0	1	1	1	3
18	0	1	1	1	3
19	1	1	1	1	4
20	0	1	1	0	2
21	0	1	1	0	2
22	1	1	1	1	4
23	1	1	1	1	4
24	1	1	0	1	3
25	1	1	1	1	4
26	0	1	1	0	2
27	0	1	1	0	2
28	1	1	1	1	4
29	1	1	1	1	4
30	1	1	1	1	4
31	1	1	1	1	4
32	0	1	1	1	3
33	0	1	1	1	3
34	1	1	1	0	3
35	1	1	1	1	4
36	0	1	1	1	3
37	1	1	1	1	4
38	1	1	1	1	4
39	0	1	1	0	2
40	1	1	1	1	4

**CONOCIMIENTO DE ALIMENTOS REGULADORES**

<b>N°</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>TOTAL</b>
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	10
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
3	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	8
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
5	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	7
6	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	9
7	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	9
8	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	8
9	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	9
10	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
11	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	5
12	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	10
13	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	9
14	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	9
15	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	9
16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
17	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	8
18	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	8
19	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	8
20	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	6
21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
22	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	5
23	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9
24	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	8
25	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9
26	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	7
27	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	8
28	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
29	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	10
30	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	8
31	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
32	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	8
33	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	8
34	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	9
35	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	9
36	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	8
37	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	8
38	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	8
39	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	6
40	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11

**ANEXO N° 9****RESULTADOS DE LA PREPARACIÓN DE LONCHERA SALUDABLE.****PRÁCTICAS DE ASEO**

<b>N°</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>TOTAL</b>
<b>1</b>	1	1	1	3
<b>2</b>	1	1	1	3
<b>3</b>	1	1	1	3
<b>4</b>	1	1	1	3
<b>5</b>	1	1	1	3
<b>6</b>	1	1	1	3
<b>7</b>	1	1	1	3
<b>8</b>	1	1	1	3
<b>9</b>	1	1	1	3
<b>10</b>	1	1	1	3
<b>11</b>	1	1	1	3
<b>12</b>	1	1	1	3
<b>13</b>	1	1	1	3
<b>14</b>	1	1	0	2
<b>15</b>	1	1	1	3
<b>16</b>	1	1	1	3
<b>17</b>	1	0	1	2
<b>18</b>	1	1	1	3
<b>19</b>	1	1	1	3
<b>20</b>	1	0	1	2
<b>21</b>	1	1	1	3
<b>22</b>	1	0	1	2
<b>23</b>	1	1	1	3
<b>24</b>	1	0	1	2
<b>25</b>	1	1	1	3
<b>26</b>	1	1	1	3
<b>27</b>	0	0	0	0
<b>28</b>	1	1	1	3
<b>29</b>	1	1	1	3
<b>30</b>	1	1	1	3
<b>31</b>	1	1	1	3
<b>32</b>	1	0	1	2
<b>33</b>	1	0	1	2
<b>34</b>	1	1	1	3
<b>35</b>	1	1	1	3
<b>36</b>	1	1	1	3
<b>37</b>	1	1	1	3
<b>38</b>	1	1	0	2
<b>39</b>	0	1	1	2
<b>40</b>	1	1	1	3

**SELECCIÓN DE ALIMENTOS NUTRITIVOS**

<b>Nº</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>TOTAL</b>
1	1	1	1	1	1	1	1	7
2	1	1	1	1	1	1	1	7
3	1	1	1	1	1	1	1	7
4	1	1	1	1	1	1	1	7
5	1	1	1	1	1	1	1	7
6	1	1	1	1	1	1	1	7
7	1	1	0	1	1	1	1	6
8	1	1	1	1	1	1	1	7
9	1	1	1	1	1	1	1	7
10	1	1	1	1	1	1	1	7
11	0	1	0	1	1	0	1	4
12	1	1	1	1	1	1	1	7
13	1	1	1	1	1	1	1	7
14	1	1	1	1	1	1	1	7
15	1	1	1	1	1	1	1	7
16	0	1	1	1	1	1	1	6
17	1	1	0	1	1	0	1	5
18	1	0	1	1	1	0	1	5
19	1	1	1	1	0	0	1	5
20	0	1	0	1	1	0	0	3
21	0	1	1	1	1	1	1	6
22	0	1	0	1	1	0	0	3
23	1	1	1	1	1	1	1	7
24	1	1	0	1	1	0	1	5
25	1	1	1	1	1	1	1	7
26	1	1	1	1	1	1	1	7
27	0	0	1	1	1	0	0	3
28	1	1	1	1	1	1	1	7
29	1	1	1	1	1	1	1	7
30	1	1	1	1	1	1	1	7
31	1	1	1	1	1	1	1	7
32	1	1	1	1	1	0	1	6
33	1	0	1	1	1	0	1	5
34	1	1	1	0	1	1	1	6
35	1	1	1	1	1	1	1	7
36	1	0	1	1	0	1	1	5
37	1	1	0	1	1	1	1	6
38	1	1	1	1	1	1	1	7
39	1	0	1	1	1	1	0	5
40	1	1	1	1	1	1	1	7

**COMPOSICIÓN DELONCHERA SALUDABLE**

<b>N°</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>TOTAL</b>
<b>1</b>	1	1	1	0	1	4
<b>2</b>	1	1	1	1	1	5
<b>3</b>	1	1	1	0	1	4
<b>4</b>	1	1	1	0	1	4
<b>5</b>	1	1	1	1	1	5
<b>6</b>	1	1	1	1	1	5
<b>7</b>	1	1	1	1	1	5
<b>8</b>	1	1	1	0	1	4
<b>9</b>	1	1	1	1	1	5
<b>10</b>	1	1	1	1	1	5
<b>11</b>	1	1	1	1	1	5
<b>12</b>	1	1	1	1	1	5
<b>13</b>	1	1	1	0	1	4
<b>14</b>	1	1	1	1	0	4
<b>15</b>	1	1	1	0	1	4
<b>16</b>	1	1	1	1	1	5
<b>17</b>	1	1	1	1	1	5
<b>18</b>	1	1	1	1	1	5
<b>19</b>	1	1	1	1	1	5
<b>20</b>	1	1	1	1	0	4
<b>21</b>	1	1	1	1	1	5
<b>22</b>	1	1	1	1	0	4
<b>23</b>	1	1	1	0	1	4
<b>24</b>	0	1	1	1	1	4
<b>25</b>	1	1	1	0	1	4
<b>26</b>	1	1	1	1	1	5
<b>27</b>	0	1	0	1	1	3
<b>28</b>	1	1	1	1	1	5
<b>29</b>	1	1	1	1	1	5
<b>30</b>	1	1	1	1	1	5
<b>31</b>	1	1	1	0	1	4
<b>32</b>	0	1	1	1	1	4
<b>33</b>	1	1	0	1	1	4
<b>34</b>	1	1	0	1	1	4
<b>35</b>	1	1	1	0	1	4
<b>36</b>	0	1	1	1	1	4
<b>37</b>	1	1	1	1	1	5
<b>38</b>	0	1	1	1	1	4
<b>39</b>	1	1	0	1	0	3
<b>40</b>	1	1	1	0	1	4

**RESULTADOS ESTADÍSTICOS DE LAS VARIABLES EN ESTUDIO**

<b>NUMERO</b>	<b>CONOCIMIENTO</b>	<b>PREPARACIÓN</b>
1	17	14
2	20	15
3	17	14
4	18	14
5	16	15
6	17	15
7	17	14
8	17	14
9	17	15
10	19	15
11	11	12
12	18	15
13	14	14
14	15	13
15	16	14
16	17	14
17	14	12
18	13	13
19	14	13
20	12	9
21	17	14
22	11	9
23	17	14
24	13	11
25	17	14
26	12	15
27	12	6
28	17	15
29	19	15
30	17	15
31	18	14
32	14	12
33	13	11
34	15	13
35	16	14
36	13	12
37	14	14
38	14	13

<b>39</b>	12	10
<b>40</b>	18	14
<b>PROMEDIO</b>	<b>15.45</b>	<b>13.23</b>
<b>S</b>	<b>2.41</b>	<b>1.99</b>
<b>C.V.</b>	<b>15.58</b>	<b>15.07</b>
<b>r</b>	<b>0.742625082</b>	

### Baremación

<b>Nivel de Conocimiento</b>	<b>Intervalos</b>
Bajo	1 – 7 puntos
Medio	8 – 14 puntos
Alto	15 – 20 puntos

### Baremación

<b>Categorías</b>	<b>Intervalos</b>
Correcta	9 – 15 puntos
Incorrecta	1 – 8 puntos



**ANEXO N° 10**

**MATRIZ DE LOS RESULTADOS DEL NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE LONCHERAS SALUDABLES.**

<b>NÚMERO</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>TOTAL</b>
<b>1</b>	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	17
<b>2</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
<b>3</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	17
<b>4</b>	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
<b>5</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	16
<b>6</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	17
<b>7</b>	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	17
<b>8</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	17
<b>9</b>	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	17
<b>10</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
<b>11</b>	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	11
<b>12</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	18
<b>13</b>	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	14
<b>14</b>	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	15
<b>15</b>	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	16
<b>16</b>	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17
<b>17</b>	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	14
<b>18</b>	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	13
<b>19</b>	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	14
<b>20</b>	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	12
<b>21</b>	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17
<b>22</b>	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	11
<b>23</b>	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	17
<b>24</b>	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	13

25	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	17
26	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	12
27	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	12
28	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17
29	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	19
30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	17
31	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
32	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	14
33	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	13
34	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	15
35	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	16
36	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	13
37	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	14
38	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	14
39	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	12
40	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
<b>TOTAL</b>																				<b>618</b>	

**ANEXO N° 11**

**MATRIZ DE LOS RESULTADOS DE LA PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES.**

<b>NÚMERO</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>TOTAL</b>
<b>1</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	14
<b>2</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
<b>3</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	14
<b>4</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	14
<b>5</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
<b>6</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
<b>7</b>	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
<b>8</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	14
<b>9</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
<b>10</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
<b>11</b>	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	12
<b>12</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
<b>13</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	14
<b>14</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	13
<b>15</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	14
<b>16</b>	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
<b>17</b>	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	12
<b>18</b>	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	13
<b>19</b>	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	13
<b>20</b>	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	9
<b>21</b>	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
<b>22</b>	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	9
<b>23</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	14
<b>24</b>	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	11

<b>25</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	14
<b>26</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
<b>27</b>	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	6	
<b>28</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	
<b>29</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	
<b>30</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	
<b>31</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	14	
<b>32</b>	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	12	
<b>33</b>	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	11	
<b>34</b>	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	13	
<b>35</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	14	
<b>36</b>	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	12	
<b>37</b>	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	
<b>38</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	13	
<b>39</b>	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	10	
<b>40</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	14	
<b>TOTAL</b>																<b>529</b>	

ANEXO N° 12  
SOLICITUD PARA EJECUTAR LA INVESTIGACIÓN.



**“Año del Dialogo y la Reconciliación Nacional”**

Pimentel, 07 de diciembre de 2018

**Solicito:** Autorización recolección de datos para trabajo de investigación.

**Prof. Claude Ivy Cubas Mori**  
Directora I.E.I. N° 079 “Virgen Morena de Guadalupe”  
**Presente.-**

De mi consideración:

Me dirijo a usted en nombre de la Universidad Señor de Sipán, para saludarlo cordialmente y a la vez motiva la presente para presentar a la Srta. **NÚÑEZ VALLEJOS ALONDRA PAOLA**, estudiante de la Escuela Académica Profesional de Enfermería de esta Casa Superior de Estudios, quien está realizando el proyecto de investigación denominado: **“CONOCIMIENTOS Y LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE NIÑOS DE 4 AÑOS DE EDUCACIÓN INICIAL DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 079 “VIRGEN MORENA DE GUADALUPE” – LA PRADERA, 2018 – 2019”**, requisito fundamental en la asignatura de Investigación I.

En tal sentido, acudo a su despacho para solicitar tenga a bien conceder permiso a la estudiante en mención, a fin que pueda recolectar datos para la ejecución del proyecto de investigación en la Institución que usted tan dignamente dirige.

Agradeciendo por anticipado su gentil atención, me despido.

Atentamente,

cc.archivo  
mjsg/sec



  
Dra. Norma del Carmen Galvez Diaz  
E.A.P. DE ENFERMERIA  
DIRECTORA

**ADMISIÓN E INFORMES**

074 481610 - 074 481632

**CAMPUS USS**

Km. 5, carretera a Pimentel  
Chiclayo, Perú

[www.uss.edu.pe](http://www.uss.edu.pe)

**ANEXO N° 13**  
**VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS (Encuesta).**

**VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO SOBRE CONOCIMIENTOS Y LA  
PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE NIÑOS  
DE 4 AÑOS DE EDUCACIÓN INICIAL DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
079 "VIRGEN MORENA DE GUADALUPE", PIMENTEL, 2018 – 2019.**


INDICACIONES. Señor Especialista, solicito apoyo de su conocimiento y excelencia profesional para que emita juicios sobre el cuestionario sobre conocimientos y la preparación de loncheras saludables en madres de niños de 4 años de educación inicial de la institución educativa 079 "Virgen Morena de Guadalupe", Pimentel, 2018 – 2019. Luego de un riguroso análisis de los indicadores del test, marque con un aspa (x) en el casillero de acuerdo a su criterio y experiencia laboral, estableciendo si cuenta o no con los requisitos mínimos de formulación para su aplicación.

**I. DATOS GENERALES:**

**Apellidos y Nombres del profesional experto:** Rosa E. Campos Velásquez.

**Aspectos de validación:**

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE				REGULAR				BUENA				MUY BUENA				EXCELENTE			
		0-20		21-40		41-60		61-80		81-100		0-20		21-40		41-60		61-80		81-100	
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado												X								
VOCABULARIO	Es apropiado al nivel correspondiente															X					
OBJETIVIDAD	Está expresado en indicadores precisos y claros															X					
ORGANIZACIÓN	Los ítems presentan una organización lógica.																	X			
PERTINENCIA	Los ítems corresponden al área que se va a evaluar																X				
CONSISTENCIA	Basado en los aspectos teóricos y científicos																		X		
COHERENCIA	Coherencia en la redacción de los indicadores																		X		
METODOLOGIA	La guía de observación responde al propósito de la investigación																			X	

Nombres y Apellidos	Rosa E. Campos Velásquez	
Grado Académico	Licenciada	
Especialidad	Nutricionista	FIRMA
Cargo / Función	Nutricionista Asistencial	

Fecha: Noviembre del 2018

**VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO SOBRE CONOCIMIENTOS Y LA PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE NIÑOS DE 4 AÑOS DE EDUCACIÓN INICIAL DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 079 “VIRGEN MORENA DE GUADALUPE”, PIMENTEL, 2018 – 2019.**


INDICACIONES. Señor Especialista, solicito apoyo de su conocimiento y excelencia profesional para que emita juicios sobre el cuestionario sobre conocimientos y la preparación de loncheras saludables en madres de niños de 4 años de educación inicial de la institución educativa 079 “Virgen Morena de Guadalupe”, Pimentel, 2018 – 2019. Luego de un riguroso análisis de los indicadores del test, marque con un aspa (x) en el casillero de acuerdo a su criterio y experiencia laboral, estableciendo si cuenta o no con los requisitos mínimos de formulación para su aplicación.

**I. DATOS GENERALES:**

Apellidos y Nombres del profesional experto: **YANE ASMAT MUNDACA**

**Aspectos de validación:**

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE				REGULAR				BUENA				MUY BUENA				EXCELENTE			
		0 - 20				21 - 40				41 - 60				61 - 80				81 - 100			
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado												X								
VOCABULARIO	Es apropiado al nivel correspondiente													X							
OBJETIVIDAD	Está expresado en indicadores precisos y claros														X						
ORGANIZACIÓN	Los ítems presentan una organización lógica.														X						
PERTINENCIA	Los ítems corresponden al área que se va a evaluar														X						
CONSISTENCIA	Basado en los aspectos teóricos y científicos														X						
COHERENCIA	Coherencia en la redacción de los indicadores														X						
METODOLOGIA	La guía de observación responde al propósito de la investigación														X						

Nombres y Apellidos	YANE ASMAT MUNDACA	 FIRMA
Grado Académico	LIC. NUTRICIÓN	
Especialidad	NUTRICIÓN CLÍNICA	
Cargo / Función	NUTRICIONISTA	

Fecha: Noviembre del 2018

**VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO SOBRE CONOCIMIENTOS Y LA  
PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE NIÑOS  
DE 4 AÑOS DE EDUCACIÓN INICIAL DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
079 “VIRGEN MORENA DE GUADALUPE”, PIMENTEL, 2018 – 2019.**


INDICACIONES. Señor Especialista, solicito apoyo de su conocimiento y excelencia profesional para que emita juicios sobre el cuestionario sobre conocimientos y la preparación de loncheras saludables en madres de niños de 4 años de educación inicial de la institución educativa 079 “Virgen Morena de Guadalupe”, Pimentel, 2018 – 2019. Luego de un riguroso análisis de los indicadores del test, marque con un aspa (x) en el casillero de acuerdo a su criterio y experiencia laboral, estableciendo si cuenta o no con los requisitos mínimos de formulación para su aplicación.

**I. DATOS GENERALES:**

Apellidos y Nombres del profesional experto: **BLANCA PÉREZ ACUÑA**

**Aspectos de validación:**

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE				REGULAR				BUENA				MUY BUENA				EXCELENTE			
		0-20				21-40				41-60				61-80				81-100			
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado											X									
VOCABULARIO	Es apropiado al nivel correspondiente											X									
OBJETIVIDAD	Está expresado en indicadores precisos y claros											X									
ORGANIZACIÓN	Los ítems presentan una organización lógica.											X									
PERTINENCIA	Los ítems corresponden al área que se va a evaluar												X								
CONSISTENCIA	Basado en los aspectos teóricos y científicos											X									
COHERENCIA	Coherencia en la redacción de los indicadores												X								
METODOLOGIA	La guía de observación responde al propósito de la investigación												X								

Nombres y Apellidos	BLANCA PÉREZ ACUÑA	 FIRMA
Grado Académico	LIC. NUTRICIÓN	
Especialidad	NUTRICIÓN CLÍNICA	
Cargo / Función	NUTRICIONISTA	

Fecha: Noviembre del 2018