

**UNIVERSIDAD SAN PEDRO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**PROGRAMA DE ESTUDIOS DE ENFERMERÍA**



**Conocimiento y práctica sobre lonchera saludable en madres de  
preescolares de la institución educativa Sarita Colonia-2018**

**Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería**

**Autor:**

**Segura Betancur, María Esther**

**Asesor:**

**Mg. Donayre Navarro, Maria Aurora Del Rosario**

**Huacho – Perú**

**2020**

**PALABRAS CLAVE:**

- Práctica
- Lonchera saludable

Tema	Lonchera saludable
Especialidad	Enfermería

Topic	healthy lunchbox
Especially	Nursing

LINEA DE INVESTIGACION: **SALUD PUBLICA**

## **DEDICATORIA**

Agradecer a Dios que me dio la oportunidad de vivir y tener una hermosa familia; así mismo por haber puesto en mi camino a unas extraordinarias personas que han sido mi soporte y compañía durante todo el periodo estudiantil.

A mis padres Manuel y Enedina, porque creyeron en mí, dándome ejemplos dignos de superación, hoy puedo ver alcanzada mi sueño, porque en los momentos más difíciles de mi vida estuvieron apoyándome incondicionalmente. El deseo de orgullo que siente por mí, fue lo que me impulso y motivo a llegar hasta el final. Los quiero con todo mi corazón.

A mi hija y hermanos gracias por estar conmigo, ser ejemplos de superación y apoyarme siempre, los quiero mucho.

Segura Betancur maría Esther

## **AGRADECIMIENTO**

Expreso mi profundo agradecimiento a las personas que hicieron posible esta investigación a los docentes de la Universidad San Pedro que en calidad de asesores y jurados dedicaron su tiempo contribuyendo de esta manera con sus aportes al enriquecimiento de la presente investigación.

A la Institución Educativa Inicial N°526, Director, profesores y madres de familia por su apoyo y colaboración en hacer posible la presente investigación.

**CARTA DE AUTORIZACION DE LA AUTORA PARA LA CONSULTA,  
REPRODUCCION, REPRODUCCION PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACION  
ELECTRONICA DE TEXTO COMPLETO**

HUACHO, 30 DE JULIO DEL 2019

**BIBLIOTECA CENTRAL**

ESTIMADOS SEÑORES

Segura Betancur, Maria Esther identificada con código de alumno N°1612200112, autora del presente estudio de pregrado titulado “conocimiento y practica sobre lonchera saludable en madres de preescolares de la institución educativa sarita cilonia-2018”, con el fin de optar el título profesional de licenciada en enfermería, bajo la norma peruana que regula los derechos de la persona natural que realiza la creación intelectual autor en el Derecho Legislativo 822. Ley sobre el derecho de Autor

Articulo 2.- El derecho de propiedad intelectual sobre las obras protegidas en esta ley, autorizamos a la biblioteca general de la universidad san pedro.

Permita la consulta del contenido del presente trabajo de pre grado en la página web de la facultad de la biblioteca general y las redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio la universidad, para su reproducción total o parcial y publicación electrónica del texto completo de la presente investigación para fines académicos a usuarios interesados ya sea en formato de CD-ROM o digital, desde internet, intranet; y así permita mostrar al mundo la producción intelectual de la Universidad San Pedro, a través de la visibilidad de la presente investigación.

---

Segura Betancur, María Esther

DNI: 46502161

INDICE DE CONTENIDO	
<b>ÍNDICE DE TABLA</b> .....	1
<b>ÍNDICE DE GRAFICO</b> .....	1
<b>RESUMEN</b> .....	2
<b>SUMMARY</b> .....	3
<b>I. INTRODUCCION</b> .....	4
<b>CONCEPTUACIÓN O MARCO CONCEPTUAL</b> .....	20
<b>Importancia</b> .....	21
<b>Objetivos:</b> .....	21
<b>HIPÓTESIS:</b> .....	26
<b>OBJETIVOS:</b> .....	26
<b>Objetivo general</b> .....	26
<b>Objetivo específico</b> .....	26
<b>II. METODOLOGÍA</b> .....	27
<b>Tipo y diseño de investigación</b> .....	27
<b>Población</b> .....	27
<b>La muestra</b> .....	27
<b>Técnica e instrumentos de investigación</b> .....	28
<b>III. RESULTADOS</b> .....	30
<b>CONCLUSIONES</b> .....	37
<b>RECOMENDACIONES</b> .....	38
<b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	39
<b>ANEXOS</b> .....	43
<b>ANEXO 2</b> .....	52
<b>ANEXO 5</b> .....	63
<b>ANEXO 6</b> .....	64
<b>ANEXO 7</b> .....	65
<b>ANEXO 8</b> .....	66

## ÍNDICE DE TABLA

**Tabla N°1:**

Nivel de conocimiento sobre lonchera saludable en madres de preescolares de la institución educativa Sarita Colonia 2018.

**Tabla N°2:**

Practica sobre lonchera saludable en madres de preescolares de la institución educativa Sarita Colonia 2018.

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

### **Figura N°1:**

Nivel de conocimiento sobre lonchera saludable en madres de preescolares de la institución educativa Sarita Colonia 2018.

### **Figura N°2:**

Practica sobre lonchera saludable en madres de preescolares de la institución educativa Sarita Colonia 2018.



## RESUMEN

La lonchera saludable debe contener los alimentos esenciales para el preescolar ya que durante los primeros 5 años es donde se desarrolla la mayor parte de su cerebro es la etapa de crecimiento y desarrollo de capacidades cognitivas; por eso surge la necesidad de investigar:

### **¿Cuáles es el nivel de conocimiento y práctica sobre lonchera saludable en madres de preescolares de la institución educativa Sarita Colonia 2018?**

El objetivo del estudio es describir el nivel de conocimiento y práctica sobre lonchera saludable en madres de preescolares de la institución educativa Sarita Colonia. El diseño es de tipo no experimental, de enfoque cuantitativo, método descriptivo de corte transversal, la muestra obtenida a través del muestreo no probabilística fueron 73 madres de dicho centro educativo siendo la técnica la encuesta y el instrumento el cuestionario para el nivel de conocimiento y para la práctica se aplicó la técnica de observación y el instrumento fue una lista de cotejo el cual fueron sometidos a prueba de validez y confiabilidad, se aplicó la estadística descriptiva. Las conclusiones: del 100% (73) madres encuestadas el 41.1% tienen conocimientos medios, 38.4% tienen conocimiento alto y el 20.5% conocimiento bajo, con respecto a la práctica del 100% (73) loncheras cotejadas el 75.3% tienen prácticas no adecuadas y el 24.7% prácticas adecuadas.

## SUMMARY

The healthy lunch box must contain the essential foods for the preschooler since during the first 5 years it is where most of his brain develops, it is the stage of growth and development of cognitive abilities; So there is a need to investigate:

What is the level of knowledge and practice on healthy lunchbox in mothers of preschoolers of the educational institution sarita colonia 2018?

The objective of the study is to describe the level of knowledge and practice on healthy lunchbox in mothers of preschoolers of the Sarita Colonia educational institution. The design is non-experimental, with a quantitative approach, a descriptive cross-sectional method, the sample obtained through the non-probability sampling were 73 mothers from said educational center, the survey being the technique and the questionnaire the instrument for the level of knowledge, and for the practice, the observation technique was applied and the instrument was a checklist the which were approved for validity and reliability, descriptive statistics was applied. The conclusions: of the 100% (73) mothers surveyed 41.1% have medium knowledge, 38.4% have high knowledge and 20.5% low knowledge, with respect to the practice of 100% (73) collated lunchboxes, 75.3% have inappropriate practices and 24.7% adequate practices.

## I. INTRODUCCION

La alimentación es muy importante en cada etapa de la vida de una persona para su apropiado desarrollo, en la etapa de vida del preescolar alcanzan una mayor significancia para lograr un crecimiento y desarrollo óptimo; para una alimentación saludable la madre tiene un rol preponderante porque es la madre la encargada del cuidado y la alimentación del preescolar por tanto deben conocer y poner en práctica conocimientos adecuados para prevenir enfermedades prevalentes de la infancia ya que pone en peligro la salud; es así que se menciona los diferentes antecedentes los cuales se detallan a continuación:

Baldeon, B. (2016). Conocimiento de las madres sobre la preparación de lonchera escolar saludable en la I.E.P. Jesús Guía Santa Clara – Ate 2016. El autor se propuso evaluar el conocimiento de las madres sobre la elaboración de loncheras escolares saludables; el estudio ha sido de nivel aplicado, tipo cuantitativo, método descriptivo transversal, su población estuvo compuesta por 64 madres, y como instrumentos emplearon cuestionarios, para ello se validó mediante la prueba piloto con el coeficiente de correlación de Pearson, y la confiabilidad de la prueba de Kuder Richardson. Sus conclusiones; su nivel de conocimiento de las madres del 100 % (64), 61% (39) conocen y 39% (25) no conocen el proceso de preparado de las loncheras-, respecto a la dimensión contenido, el 62% (40) conocían sobre ello, mientras que el 38% (24) no conocía sobre el contenido, por último, para la dimensión preparación, el 50% (32) conocía sobre la preparación, mientras que el 50% (32) no tenían conocimiento sobre ello.

Licla, B. Porras, H. (2015). Conocimiento y práctica de madres sobre el contenido de la lonchera y estado nutricional del preescolar en la institución educativa N° 314 “Los Pinos” Sapallanga 2014. El autor se propuso evaluar si el conocimiento de las madres sobre el contenido de la lonchera y el estado nutricional estudiantil se relacionan con sus prácticas; el estudio ha sido de nivel descriptivo de corte transversal y

correlacional, diseño no experimental, y enfoque cuantitativo, se aplicó el muestreo de censo siendo la muestra 50 madres de estudiantes, utilizó como instrumento el cuestionario tanto para el conocimiento y las prácticas el cual fue validado por Lissett Ivonne Requena Raygada (2006). Sus conclusiones; respecto al nivel de conocimiento y práctica del 100% (50) madres, el 26% (13) de madres tienen un alto conocimiento en la elaboración de loncheras, mientras que el 74% (37) madres tienen un conocimiento medio de las loncheras, lo cual está relacionado con la preparación de la lonchera, ya que el 76% (38) presentan buenas prácticas, sumado a ello se encontró como resultado que no existe relación entre el nivel de conocimiento y la práctica de preparación de la lonchera

Rivero, R. (2015). Nivel de conocimiento de las madres de familia acerca de la lonchera saludable en el asentamiento humano el Mirador, Pamplona Alta, Lima - Perú, Marzo - junio, 2013. El autor se propuso conocer el nivel de conocimiento que presentan las madres de familia acerca de la lonchera saludable. Es un estudio descriptivo y de método transversal, teniendo como muestra a 109 madres de familia, y se utilizó como instrumento al cuestionario; para validar el instrumento se empleó la prueba de juicio de expertos, encontrando un valor de 0,85 y la confiabilidad lo realizó mediante la prueba de Kuder-Richardson, encontrando un valor de 0,90. Sus conclusiones; respecto al nivel de conocimiento del 100% (109) de encuestados, el 56% (59) presentan un nivel de conocimiento bajo esto se presentan porque según sus respuestas desconocen las funciones y las características de los alimentos ricos en fibra, de origen constructor, energético y regulado.

Colquehuanca, C. (2014). 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. El autor se propuso conocer cuál es el grado de conocimiento que tienen las madres de niños sobre preparación de loncheras nutritivas en 2 instituciones educativas. Tipo de estudio descriptivo, transversal, diseño no experimental y de tipo comparativo. La

muestra utilizada estuvo integrada por 202 madres de las dos instituciones; la técnica empleada fue la encuesta y como instrumento el cuestionario, el cual fue validado mediante la prueba piloto, su categorización se realizó por la escala Stanonese, y su validación mediante la prueba de Pearson, Alfa Cobranch y Sperman-Brown, encontrando como valor a 0,78. Usó el programa estadístico SPSS 19 para tabular los datos obtenidos y enumerarlos en la tablas, luego se procedió a analizar, explicar y discutir los resultados y presentar recomendaciones de trabajo. La prueba estadística utilizada fue la prueba T para muestras independientes. Sus conclusiones; respecto a los niños del I.E.I. N°305, el 54,4% de las madres tienen un nivel de conocimiento medio, mientras que el 67,3% de los niños del I.E.I. Túpac Amaru tienen un nivel de conocimiento bajo, con un nivel de importancia del 5%; en la I.E.I. N°305, la evidencia muestra que el 77,6% de las madres tienen un nivel de conocimiento intermedio; en la I.E.I. Adventista, el 58.2% presentan un nivel bajo; mientras que el 73.5% de las madres del I.E.I N° 305 tienen un nivel medio.

Rodríguez, S. Santos, A. (2013) Conocimiento materno sobre loncheras nutritivas y el estado nutricional de los preescolares, Moche-2013. Tesis de licenciatura en enfermería. Los autores se han propuesto evaluar si el conocimiento materno sobre loncheras nutritivas se relaciona con el estado nutricional de los preescolares. Es un estudio de nivel descriptivo, de corte transversal y correlacional; tuvo una muestra de 71 madres de familia; como instrumento emplearon al cuestionario y escala lickert diseñado por Castro y Rafael (2008), la validez fue sometido a juicio de expertos y sometida mediante el coeficiente de correlación intraclase de 0,726 y para la confiabilidad se aplicó la prueba piloto a 20 madres y los resultados se procesaron SPSS versión 20windws. Se usó la prueba estadística de Alfa de Cronbach, el procesamiento de datos se realizó empleando el paquete estadístico SPSS versión 20. Los resultados han sido mostrados mediante tablas de distribución de frecuencias unidimensionales y bidimensionales, con sus valores absolutos y porcentuales, así mismo, para evaluar la relación entre las variables se empleó la prueba estadística

Gamma. Sus conclusiones; respecto al grado de conocimiento de las madres, del 100%(71) de las madres, un 53.5% presenta conocimientos buenos, mientras que el 46.5 % presenta un nivel de conocimiento regular.

Alvarado, T. (2013). Conocimientos de las madres de niños en la edad preescolar sobre preparación de una lonchera saludable en la I.E.I.115-24 semillitas del saber: Cesar Vallejos 2012. El autor se propuso evaluar el nivel de conocimiento que presentan las madres de niños preescolares sobre la elaboración de loncheras saludables; el trabajo ha sido de nivel aplicativo, enfoque cuantitativo, método descriptivo y de corte transversal. Teniendo una población de 100 madres, con un muestreo probabilístico, tomando una muestra de 60 madres de familia, él instrumento empleado fue el cuestionario elaborado por la investigadora, la validez ha sido mediante juicio de expertos y procesada en la tabla de concordancia y prueba binomial el cual dio como resultado  $p < 0.05$ , indicando que es significativo; por otro lado, la confiabilidad se realizó mediante la prueba piloto, y los resultados fueron procesados mediante el programa estadístico de Excel, usó la prueba estadística de Kuder Richarson. Sus conclusiones; respecto al nivel de conocimiento de las madres del 100% (60), el 57% (34) presenta un conocimiento deficiente sobre la preparación de loncheras saludables y el 43% (26) si conoce sobre una correcta preparación del mismo.

Fiesta, B. y Ramírez, C. (2012). Nivel de conocimiento y prácticas en la preparación de una lonchera nutritiva de las madres de niños menores de 5 años de la I.E. Virgen del Carmen-Manzanares 2012. Tesis de licenciatura de enfermería. Universidad José Faustino Sánchez Carrión -Perú. Los autores se han propuesto evaluar el nivel de conocimiento y prácticas de las madres sobre la elaboración de una lonchera nutritiva; su estudio descriptivo de corte transversal con diseño no experimental. Teniendo una población de 100 madres, realizó un muestreo probabilístico aleatorio simple, una muestra de 70 madres de familia, él instrumento empleado fue el cuestionario elaborado por la investigadora, la validez fue sometido a juicio de

expertos y sometida mediante el coeficiente de concordancia R de fin el cual dio como resultado 0.7 y para la confiabilidad se empleó la prueba piloto en 66 madres. Sus conclusiones, del 100% (70) de las madres, el 47.1% tiene conocimiento alto de preparación, el 27.2% presenta un conocimiento medio y el 25.7% presenta un conocimiento bajo, con respecto al nivel de la práctica sobre preparación de una lonchera nutritiva, el 48.6% tiene práctica muy adecuada, el 28.5% practica adecuada y el 22.9% práctica muy adecuada.

La presente investigación tiene como fundamento científico las siguientes teorías de enfermería. Para esta investigación se trabajó con el modelo de promoción de la salud de Nola Pender basa en la teoría del aprendizaje social de Albert Bandura, donde ella define la importancia de los procesos cognitivos en la modificación del comportamiento.

Bandura, así mismo hace referencia que la persona o como él lo denomina el aprendiz motivado aprende con interacción en su entorno, en esta interacción sucede un conjunto de proceso como la atención, retención de la información o conducta observada, donde la reproducción de lo observado y la motivación a seguir realizando dicha conducta de acuerdo a lo obtenido ya sea positivo o negativo, la motivación cumple una función importante dentro del aprendizaje ya que cuanto más se encuentre motivado la persona más va querer aprender, así mismo la autoeficacia y las expectativas que se forma la persona también tiene un papel fundamental ya que influyen en el aprendizaje de manera positivamente o negativamente para la persona de esta manera obtiene conocimiento que se evaluarán a través de sus conductas que serán reflejaron en la práctica.

Las definiciones de Albert Bandura y Nola Pender hacen referencias a dos elementos principales como son los factores cognitivo-perceptivos que serían las madres y los factores modificantes que es el entorno, esta internación de elementos es con la finalidad de lograr conductas sobre los conocimientos de la lonchera saludable. Para

adquirir las conductas de la teoría de promoción de la salud frente a la lonchera saludable se tiene que tener en consideración dos elementos o componentes que es la conductas cognitivo-perceptivos que son las madres y los factores modificantes que vienen a hacer los situacionales, interpersonales y conductuales que van a brindar información a la persona por medio de la interacción con la familia ,por los medio de comunicación, por orientación del profesional de salud, y así mismo de la observación de las conductas que se ve reflejado en otras personas; esto puede conducir de una manera favorable o desfavorable para que pueda informarse con respecto a todas las opciones que pueda desarrollar o practicar las madres sobre la loncheras saludables en la institución educativa Sarita Colonia, así mismo esta interacción entre la cognición que presenta las madres y los factores situacionales son importantes para que las madres adopten prácticas de las conductas promotoras de salud. Para que las madres adopten las conductas en su vida diaria deben estar motivadas, para poder aplicar lo retenido; si la motivación influye positivamente o negativamente en las madres sobre la lonchera saludable si hay motivación es más probable que la madre adopte las conductas favorables, pero si no hay motivación es probable que no se adopten las conductas y prácticas. Para que las madres adopten conductas promotoras de salud de manera rutinaria.

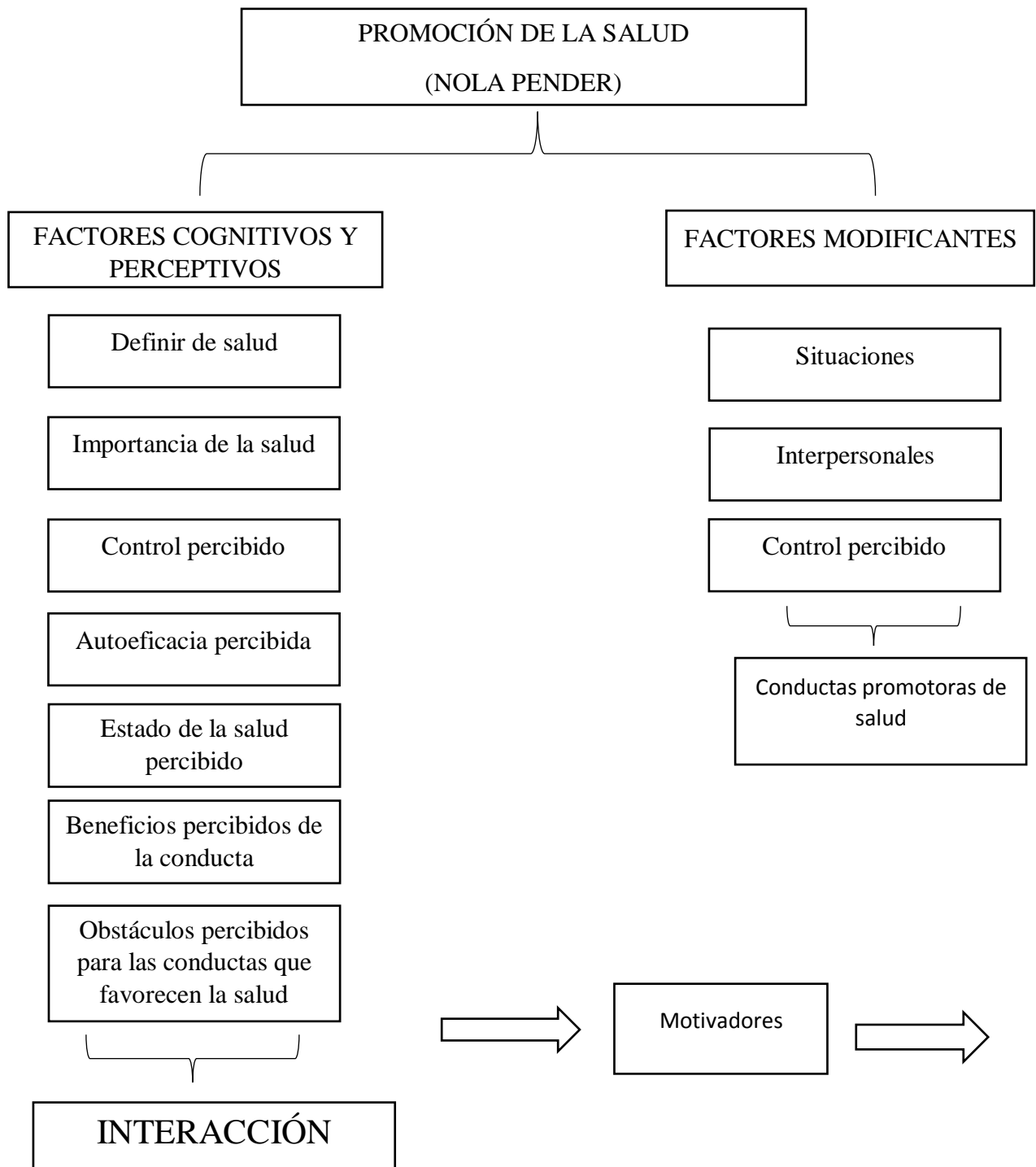
Para ello tiene que procesar e interiorizarlos conceptos:

- Definición de salud: Bienestar físico, social y mental, ausencia de enfermedades a temprana edad en el inicial de la institución educativa Sarita Colonia.
- La importancia de la lonchera saludable: Es para favorecer al crecimiento, desarrollo y aprendizaje, así mismo evitar enfermedades que afecte la salud del preescolar.
- Control percibido de la salud: A través de realizar las acciones preventivas que realicen las madres para el crecimiento, desarrollo y aprendizaje del niño.

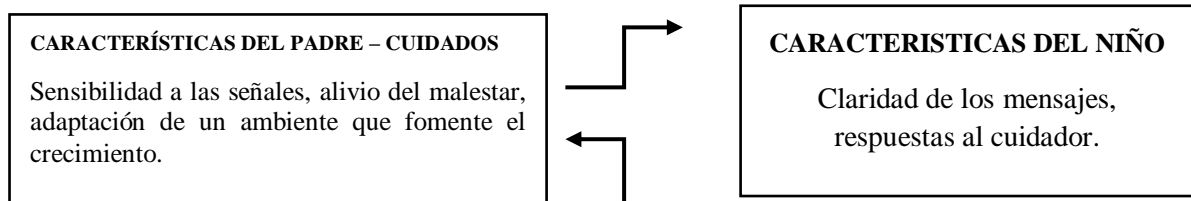


- Autoeficacia percibida: Uso de las acciones que realizan las madres orientadas a las medidas preventivas frente al aumento de enfermedades a temprana edad y una lonchera inadecuada con el propósito de disminuir enfermedades y mejorar la lonchera saludable.
- Estado de salud percibido: Aumento de riesgos de enfermedades a consecuencia de una inadecuada lonchera saludable que le envían al niño al colegio, esto motiva a las madres adoptar conductas de prevención.
- Beneficios percibidos de la conducta: La disminución de enfermedades a temprana edad y la preparación de una lonchera saludable para el preescolar.
- Obstáculos percibidos para las conductas que favorecen la salud: la poca participación comunitaria de las madres, la falta de intervención del personal de salud y de institución educativa Sarita Colonia y de recursos económicos, la escasa información sobre la lonchera saludable por parte de los medios de comunicación que no explican las consecuencias y enfermedades que produce una lonchera inadecuada.

Así mismo los factores motivacionales pueden actuar de manera positiva o negativa en las madres ya que los obstáculos percibidos muchas veces son determinantes que dificultan la realización de comportamientos o conductas promotoras de salud. Los conocimientos y la práctica se dan cuando las madres, aplican todo lo aprendido en su vida diaria, asimismo la motivación es principal en el proceso de adoptar conductas de prevención frente a la lonchera saludable. Las madres obtienen conocimiento sobre lonchera saludable a través de la aplicación de lo aprendido y la práctica, asimismo lo obtienen cuando realizan las actividades de conductas promotoras de salud en su vida diaria, mejorando la lonchera inadecuada y previniendo las enfermedades, por lo general el supuesto que contrasta la teoría de promoción de salud es que cada madre se exprese de forma única y personal por medio de su esquema de factores cognitivos, perceptivos y factores modificantes.



El modelo de interacción entre padres e hijos de Kathryn Barnard es una teoría derivada de la psicología y el desarrollo humano, que se centra en la interacción entre padres e hijos y el medio ambiente. La teoría se basa en datos empíricos acumulados a través de escalas que se utilizan para cuantificar la alimentación, la enseñanza y el medio ambiente, donde menciona sus principales conceptos y definiciones; considerando al conjunto padres- hijos como un sistema interactivo, así mismo representándolo gráficamente de la siguiente manera:



Para la investigación los términos que se utilizo es fundamental para lograr dicha interacción sabiendo lo fundamental que la claridad de los mensajes del niño se dará mediante la relación sincronizada, él niño enviara señales a la persona que lo cuida, considerando importante la claridad con la que manifiestan ya sea facilitando o dificultando su interpretación para los padres siendo trascendental, los signos que se manifiestan tales como sueño, alerta, alegría, hambre y saciedad así mismo como cambios en la actividad corporal; sí el niño manifiesta dando señales. La sensibilidad de los padres a las señales de sus hijos también es importante. Debe ser capaz de leer con precisión las señales para poder cambiar actitudes en un sentido apropiado. Es importante mencionar que existen otros efectos sobre la sensibilidad cuando se preocupan por ellos mismos. Su vida, trabajo, finanzas, conflictos emocionales o tensiones maritales; es posible que no alcancen la sensibilidad normal., para lo cual es necesario mitigar estas tensiones, para poder lograr que los padres puedan ser capaces de leer adecuadamente los signos que transmiten los pequeños

dándose de tal manera las necesidades que es fundamental y lo requieren ellos principalmente los de la edad preescolar donde se desarrollan, siendo principal y necesario el cuidado que brindan sus padres, siendo necesario la capacidad de los padres para aliviar el malestar del niño donde indica la necesidad que sus padres los ayuden ellos han de reconocer la existencia de estas tensiones y así descubrir la acción adecuada la cual se puede mitigarlas, con buena disposición para poner en práctica este conocimiento con la finalidad de realizar actividades de los padres que fomentan el crecimiento social y emocional, dependerá de la adaptación global que muestren capaces de mostrar afectos al niño, como comprometerse responsablemente a realizar interacciones sociales la cual se asocian a la alimentación considerando este aspecto base primordial para tener un adecuado crecimiento y desarrollo, manifestado mediante la alimentación adecuada, lo cual deben ser conscientes del nivel de desarrollo del niño, adaptar sus actitudes de la forma consecuente. La capacidad va depender principal de la energía que disponga los padres así mismo como de sus conocimientos y habilidades, dándose así las actividades que ellos hagan por sus hijos fomentando el crecimiento cognitivo dándose un desenvolvimiento correcto por partes del preescolar etapa principal donde ellos adquieren sus conocimientos, donde es fundamental y necesario que fomenten buenos hábitos alimentarios saludables teniendo como modelo a sus padres ya que ellos realizan todo los días lo que sus padres les transmiten.

Se considera fundamental para la investigación los conceptos que describe:

**Niño:** Donde las características que el presente va ser fundamental para identificar sus necesidades como comportamiento, patrones de sueño, alimentación, aspectos físicos, temperamento y capacidad para adaptarse a su madre ya que ella es la encargada del cuidado; dependerá de la madre que guie los hábitos saludables que es necesario para su beneficio en su crecimiento y desarrollo potenciando sus capacidades cognitivas.

**Madre:** El termino madre se aplica a la madre biológica del niño, dentro de las características importantes donde están los condicionamientos psicosociales de la madre,

las preocupaciones con el niño, su propia salud, magnitud del cambio que experimenta en su vida, donde influye factores como ocupación, edad, grado de instrucción y responsabilidad que tenga al número de hijos, la expectativa que el niño despierte en la madre, la principal en su estilo maternal y capacidad de adaptación.

**Entorno:** El entorno incluye a el niño como a la madre, la característica de este comprenden su entorno físico de la familia e implicación del padre, tal manera que va influir de gran medida principalmente en el niño intervienen aspectos tales como publicidad manipulando a los niños ya que ellos se dejan llevar por personajes de la televisión y superhéroes que son los que promocionan productos con alto contenido calórico la cual a ellos le llama la atención, el colegio es aspecto fundamental que interviene en el aprendizaje del niño, la maestra es la que orienta a modificar conductas inadecuadas a las que están acostumbradas, donde la madre es la responsable a quien se debe enseñar ya que ellas son el modelo a seguir de sus niños.

Es por ello los supuestos que menciona Barnard servirán para lograr modificar conductas de la madre para el beneficio de su niño, donde serán trabajadas directamente con la enfermera asociada a la persona la que será sujeto de la modificación, así como la familia como requisito principal para dicha modificación, donde todo ello era de la mano con su entorno que lo rodea, como:

**ENFERMERÍA:** El proceso mediante el cual los pacientes reciben atención para mantener y promover la independencia, que puede tener propiedades terapéuticas y formativas restauradoras y, a menudo, contribuir al cambio en el entorno. El profesional de enfermería trabajara proponiendo estrategias para mejorar y modificar las conductas por el beneficio del niño.

**PERSONA:** señalando a la madre-hijo dando la importancia a la capacidad de recibir estímulos, así como auditivos, visuales y táctiles donde establecen asociaciones con significados a partir de lo que recibe la persona.

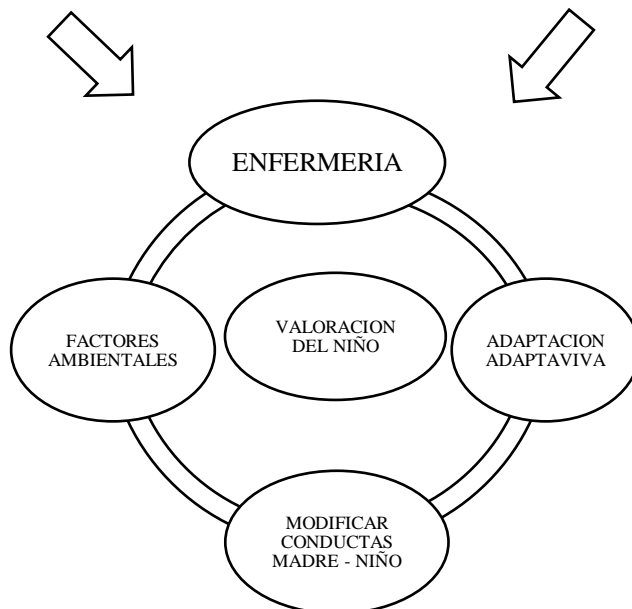
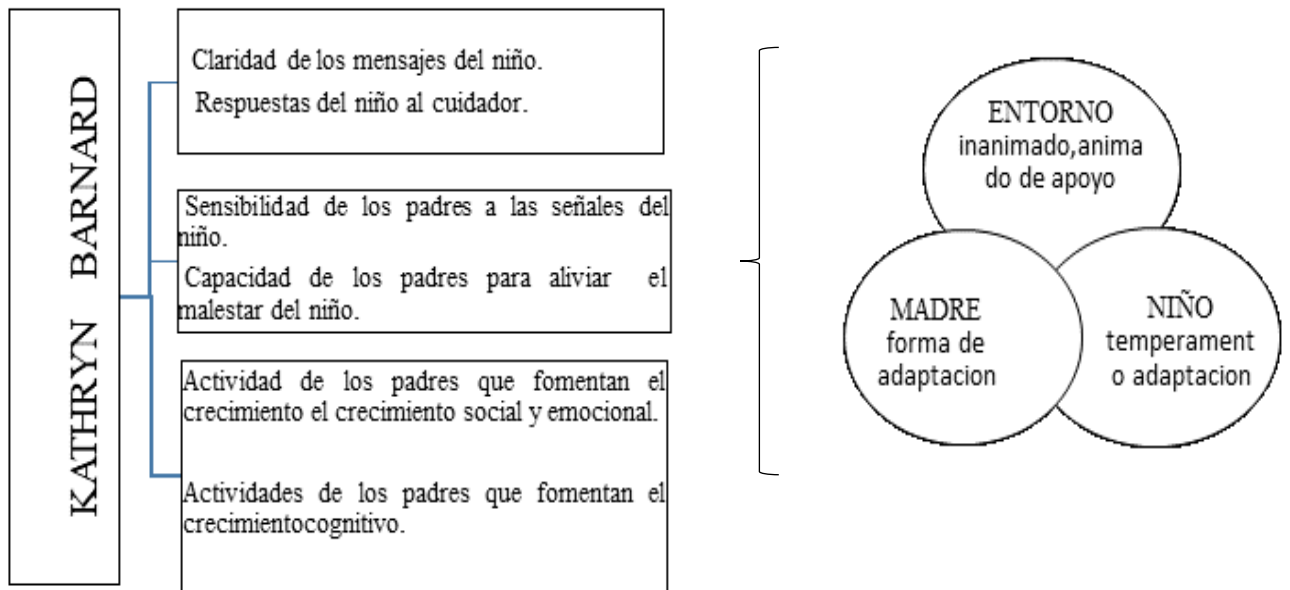
SALUD: donde se describe a la familia como unidad básica de las asistencias sanitarias principalmente teniendo como objetivo la prevención primaria. Considerando la importancia de esforzarse para alcanzar el máximo potencial de cada uno y que se refleje mediante los cambios que se puedan presentar o dar en la salud del niño.

ENTORNO: Incluye todas las experiencias que el niño encuentra, personas, objetos, lugares, sonidos, sentimientos, vista y tacto; en un entorno inanimado, comprende los objetos que el niño puede usar, como los objetos que puede explorar y manipular. Un entorno animado que incluye actividades utilizadas y realizadas por el cuidador para mostrarle al niño el mundo exterior y guiarlo hacia si mismo.

Siendo fundamental coger para esta investigación de sus afirmaciones solo algunas que son de sustento para la investigación como:

1. Cuando se realiza la valoración del niño: El objetivo final es descubrir los problemas antes de que las intervenciones tengan el mayor efecto y luego desarrollarlos.
2. Cuanto a los factores ambientales: Han sido tipificados en el proceso de interacción padres- hijos son importantes para poder determinar los resultados sobre la salud del niño.
3. En la interacción adaptativa padres-hijos: Aquí hay un proceso de modificación mutua, el que el comportamiento de los padres afecta al bebé o al niño, y viceversa.
4. El proceso adaptativo: Es menos complicado el modificar las características básicas del niño o de la madre, por lo que la intervención de enfermería debe estar más orientada a mejorar la sensibilidad de la madre y la capacidad de respuesta a la señal transmitida por el niño que por la madre. Intente cambiar su propio estilo o características.

## MODELO DE INTERACCION PADRES –HIJO



Esta investigación se justifica en reportes de la organización de la salud (OMS -2017) a nivel mundial, el número de lactantes y niños pequeños (de 0 a 5 años) padecen de sobrepeso u obesidad cifra que aumentó de 32 millones en 1990 a 41 millones en 2016. Así mismo el 2013 el MINSA reporto que se atendieron 110,142 nuevos casos de obesidad, correspondientes a niños de cero a 11 años y del 2013 al 2016 se ha incrementado en 86% la cantidad de niños con diagnóstico de diabetes.

Las loncheras saludables en la etapa preescolar, son alimentos intermedios que favorece en su crecimiento y desarrollo tanto intelectual como motriz, la preparación de la lonchera debe contener los siguientes alimentos: carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales, sin embargo la mayoría de las loncheras son elaboradas con pocos nutrientes, altos niveles de grasa, sal, condimentos y azúcares, los cuales conducirán a que un menor no desarrolle todo el potencial cognitivo con riesgo probable a un bajo rendimiento escolar y limite sus posibilidades de ser exitoso en su vida; así como también que desarrollen a temprana edad diabetes, obesidad y anemia, la causa es el desconocimiento, practicidad y rapidez de las madres que evitan hacer un balance nutricional adecuado en el momento de la preparación de la lonchera.

Una alimentación adecuada favorecerá en el crecimiento y desarrollo, rendimiento escolar y prevenir enfermedades a futuro. Así mismo favorecerá en la familia a tener un niño sano, con potencialidades para lograr el éxito en el futuro y se evitarían gastos por salud. Al estado le beneficia porque disminuirán los años perdidos por discapacidad, se reducirá los índices de obesidad, sobrepeso y anemia, los gastos que generan las enfermedades prevalentes en los niños. La sociedad se beneficia por que tendrá población económicamente activa productiva y saludable que favorecerán en el desarrollo económico y sostenible de la comunidad.

Durante las prácticas comunitarias que realice en el puesto de salud, evidenció que muchos de los niños llevaban una lonchera a base de golosinas (chisitos, galletas, caramelos, chupetines, frituras, frugos, gaseosas, etc)., demostrando la falta de



conocimiento de las madres como responsable en preparar la lonchera es por ello que no se ve reflejado en la práctica una alimentación saludable que deberían brindar a su niño, a esto se suman que las madres desconocen las siguientes dimensiones: conceptualización, grupos de alimentos, preparación e higiene. Este trabajo será de gran importancia para las madres, beneficiará a sus niños y familia en su crecimiento y desarrollo y disminuirá enfermedades futuras. Es necesario que las madres de familia puedan adquirir conocimientos para que sean reflejados en la práctica de la preparación de la lonchera escolar. Los resultados del estudio están orientado a brindar información actualizada a los profesionales de la salud encargados del área de crecimiento y desarrollo, a la institución educativa para que trabajen en conjunto reforzando los conocimientos de las madres sobre las loncheras saludables con sesiones demostrativas, así mismo para diseñar estrategias dirigidas a tomar correctivos es necesario un profundo cambio y compromiso por parte de las madres y del sector salud y del enfermero. Que esta investigación sirva de referencias para otros trabajos de investigación.

La problemática referente a la investigación es alarmante por que en los últimos años la alimentación saludable de los preescolares se ha visto afectado. La organización mundial de salud (OMS, 2018) manifiesta que la obesidad infantil es uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI a nivel mundial y está afectando progresivamente a muchos países de ingresos bajos y medios, especialmente en las zonas urbanas. Se estimó que, en 2016, más de 41 millones de niños menores de cinco años en todo el mundo tenían sobrepeso u obesidad, así mismo aproximadamente la mitad de los niños menores de cinco años que tenían sobrepeso u obesidad vivían en Asia y una cuarta parte de ellos vivían en África.

En Perú en el año 2017, se publicó que, en los últimos 30 años, los casos de sobrepeso y obesidad se han triplicado como consecuencia del sedentarismo y la alimentación poco saludable, señaló la Asociación Peruana para el Estudio de la Obesidad y Aterosclerosis

(APOA) que, debido a la alta impacto de casos, el Perú en estos momentos es el tercer país de América Latina con más casos de sobrepeso y obesidad, después de México y Chile.

También advirtió que, si no se toman medidas correctivas, el 25% de los adultos peruanos sufrirán obesidad severa dentro de diez años. Para Pajuelo (2014, en los últimos 40 años, la obesidad entre los estudiantes de primaria casi se ha triplicado porque ha aumentado del 4% de los estudiantes de primaria y secundaria obesos al 14,8%. Por otro lado, la OMS (2014), señaló que el armar el refrigerio escolar puede ser una tarea aburrida y repetitiva para los padres así mismo la rutina y el ritmo agitado de cada mañana los empujan a la improvisación y con ello, enviar a los niños en sus loncheras golosinas, alimentos procesados y con escasos nutrientes para su correcto desempeño y desarrollo, refiriendo tener en cuenta que la lonchera debe proporcionar a tu hijo la energía y elementos nutritivos que requiera para su rendimiento diario y crecimiento. Esto no significa que deba ser abundante el desayuno, el almuerzo y la cena no deben ser reemplazados, pero sí completa y variada. Así mismo, esto indica que una dieta insuficiente en la primera infancia es uno de los principales factores de riesgo de una mala salud de por vida. Además, a mediano plazo, la desnutrición puede conducir a un bajo rendimiento escolar, deterioro del desarrollo intelectual y social y diversas enfermedades crónicas. Todo esto se ve reflejado por la falta de conocimiento y prácticas de las madres en los alimentos que debe emplear en la preparación de la lonchera escolar, así mismo en el estudio de Rivero (2015), da como resultado que las madres poseen un 56% de nivel de conocimiento bajo esto se presenta porque según sus respuestas desconocen las funciones y las características, así como de los alimentos ricos en fibra, de origen constructor, energético y regulador, así mismo el otro estudio de Dicla y Porras (2015), da como resultado 26% conocimiento alto, 74% entre conocimiento medio y bajo, con respecto a la practica el 76% de las madres tienen prácticas, así mismo los resultados muestras que no hay relación entre el nivel de conocimiento y la practicas.

A nivel local en la institución educativa Sarita Colonia no se han registrado estudios realizados sobre nivel de conocimiento y práctica de loncheras saludables, sin embargo evidencie los problemas de desconocimiento que presentan las madres de los niños en edad preescolar, al enviar una lonchera saludable, la cual pude observar que los niños consumían diferentes tipos de golosinas; repercutiendo así de forma negativa en la salud del niño, debido a desconocimientos en las diferentes dimensiones: conceptualización, grupo de alimentos, preparación e higiene. Por ello el interés del tema a investigar. Por lo expuesto formulo la siguiente interrogante.

¿Cuál es el nivel de conocimientos y prácticas sobre lonchera saludable en madres de preescolares de la institución educativa Sarita Colonia del 2018?

## **CONCEPTUACIÓN O MARCO CONCEPTUAL**

### **Lonchera Saludable**

Es esta conformada por una serie de alimentos que puede brindar al estudiante la energía y nutrición necesaria para lograr: cumplir con sus recomendaciones nutricionales, mantener un nivel adecuado de rendimiento físico e intelectual, y desarrollar su potencial en las correspondientes etapas de desarrollo y crecimiento.

La lonchera escolar es un complemento de tres comidas, no un sustituto de tres comidas. Contiene del 10% al 15% (150 a 350 Kcal) del total de calorías de los alimentos consumidos en el día, y se puede servir al mediodía o al mediodía del día escolar. (Lonchera saludable para preescolares y adolescentes, LSPA, p.8).

## **Importancia**

Las loncheras escolares son fundamentales e imprescindibles para los niños en edad preescolar y escolar, porque pueden cubrir las necesidades nutricionales y así asegurar el mejor desempeño en el centro educativo. (LSPA, p.1).

### **Objetivos:**

- Aportar energía al niño, ya que diariamente sufren desgaste por las actividades que desarrolla todos los días durante las horas de clases, recreo y actividades físicas deportivas.
- Recuperar las energías perdidas con la lonchera escolar.
- Mantener al niño despierto en alerta, preste mayor atención en clases y no se canse o duerma. (LSPA, p.1).

### **Beneficios:**

- Establece adecuados hábitos alimenticios.
- Fomenta la toma de conciencia de una alimentación saludable.
- Proporciona nutrientes necesarios para un adecuado crecimiento, desarrollo y aprendizaje.
- Promueve el consumo de alimentos saludables y nutritivos desde la niñez (LSPA, p.9).

### **Función:**

- Reponga la energía y otros nutrientes consumidos entre el primer día de estudio y el trabajo (mañana y tarde) para que la tarea continúe eficazmente.
- Proporcionar al niño parte de la nutrición necesaria para su crecimiento y desarrollo (aproximadamente el 20% de su requerimiento nutricional diario).

- Promueva que los niños desarrollen buenos hábitos alimenticios, especialmente comiendo alimentos locales y una preparación casera conveniente.
  - Enseñar en forma práctica el valor nutritivo de los alimentos.
- (MINSA, 2005, p. 54).

### **Carbohidratos**

Los carbohidratos tienen una gran variedad de funciones fisiológicas, las cuales son importantes y tienen efectos positivos sobre la salud. Se puede decir que son las principales fuentes de energía para la gran parte de la población mundial. En la dieta de cada ser humano, los carbohidratos se identifican en forma de almidón y en diferentes azúcares (FAO).

Proporcionan la energía que el niño necesita. Por lo general, consideramos los carbohidratos y las grasas en este grupo. Tenga en cuenta la importancia de los carbohidratos complejos hechos de fibra, como el pan, hojuelas de maíz, avena, maíz. Y así sucesivamente sobre las grasas: cacahuetes, nueces, aguacates, aceitunas, etc. (LSPA, p.9).

La grasa es una fuente importante de calorías, contribuye a la sensación de saciedad y es muy importante en el desarrollo del cerebro (involucrado en la construcción de las membranas celulares). Se recomienda no exceder su consumo, y lo más importante, las grasas de origen vegetal o insaturadas con las omegas (pescado, aceitunas) (LSPA, pág. 3).

### **Proteínas**

La proteína es una macromolécula de aminoácidos y existe en alimentos de origen animal y vegetal. Conforman la parte fundamental de la estructura celular y también del tejidos humanos. Los músculos y órganos están compuestos principalmente de proteínas. Son necesarios para el crecimiento, desarrollo y mantenimiento del

cuerpo humano, reparación y reemplazo de tejidos desgastados o dañados y producción de enzimas metabólicas y digestivas. También son una parte importante de determinadas hormonas (FAO).

Además, contribuyen a la formación de tejidos (músculos, órganos, huesos) y fluidos corporales (sangre). En este grupo encontramos proteínas de origen animal y vegetal, pero por su mejor calidad nutricional y mejor uso en organismos en crecimiento, pondremos más énfasis en el consumo de proteínas de origen animal. Por ejemplo: derivados lácteos (yogur, queso), huevos, carne, etc. (LSPA, p.9).

### **Vitaminas**

Las vitaminas son sustancias orgánicas que se encuentran en los alimentos de origen animal y vegetal. Pequeñas cantidades de vitaminas son esenciales para el crecimiento y la actividad normal del cuerpo. Vitaminas A, D, E, K y C, así como tiamina, riboflavina, niacina, vitamina B6, ácido fólico, vitamina B12, pan y biotina en el cuerpo humano (FAO).

Además, brindan las defensas que los niños requieren para hacer frente a las enfermedades. Por ejemplo: frutas (mandarina, pera, piña, etc.) y verduras (espinaca, coliflor, apio, etc.) (LSPA, pág. 10).

### **Agua**

Sin agua, el cuerpo dejará de funcionar normalmente. Más de la mitad de su peso corporal está compuesto por agua, sin ella, una persona no puede sobrevivir por más de unos pocos días. Porque su cuerpo necesita agua para realizar muchas de las funciones que realiza. Por ejemplo, su sangre contiene mucha agua, lo que lleva oxígeno a todas las células del cuerpo. Sin oxígeno, todas estas pequeñas células morirán y su cuerpo dejará de funcionar.

También hay agua en el linfa, que es parte del sistema inmunológico y puede ayudarnos a combatir las enfermedades. El agua ayuda a mantener la temperatura

corporal normal. También necesita agua para digerir los alimentos y eliminar los desechos. Los jugos digestivos, la orina y las heces necesitan agua. No hay duda de que el agua es el componente principal del sudor, también conocido como sudor. (Gavin, 2018).

### **Lavado de las manos**

Con práctica sencilla y diaria, como lavarse las manos con agua y jabón no solo puede traer resultados positivos para la salud, el crecimiento y el desarrollo de nuestros niños y niñas; sino también reducir en gran medida la diarrea, las enfermedades respiratorias agudas y la conjuntivitis. Las enfermedades parasitarias, la influenza y otras enfermedades, también pueden prevenir el estallido de epidemias y reducir el ausentismo escolar y laboral.

Con un lavado de manos adecuado, se pueden salvar alrededor de 3,5 millones de vidas cada año, y se pueden evitar las infecciones de la piel y los ojos y la presencia de parásitos intestinales. Este enfoque puede prevenir hasta el 50% de las enfermedades diarreicas. Se han encontrado microorganismos peligrosos en el suelo, el aire, el agua, los animales y los seres humanos. El lavado de manos suele llevar estos microorganismos de un lugar a otro, por lo que el lavado de manos es uno de los hábitos más importantes en la vida diaria de las personas para prevenir muchas enfermedades.

El Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) señaló que lavarse las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos puede ayudar a reducir las enfermedades diarreicas en más del 40% y las infecciones en casi un 25%. Respiración. Estos son los dos síndromes clínicos que causan el mayor número de muertes infantiles en el mundo.

Lavarse las manos es un hábito fácil y es una de las formas más eficaces de prevenir muchas infecciones y enfermedades (como la diarrea y las enfermedades respiratorias), las cuales causan muchas muertes infantiles. (Ministerio de Salud, 2015).

#### **b) Lavado de los alimentos**

Lavar los alimentos y mantener un manejo adecuado puede evitar que contraigamos enfermedades graves y propaguemos bacterias. La Organización Mundial de la Salud estima que las enfermedades causadas por alimentos contaminados son uno de los problemas de salud más comunes en la actualidad.

Antes de ingerir alimentos, asegúrese de que estén muy limpios. Tenga en cuenta que los productos pasan por varios lugares (almacenes, vehículos de transporte) y manos (agricultores, comerciantes) antes de llegar a nuestra mesa. (Mola, 2013).

#### **4.1.6. Preparación de loncheras**

- Los alimentos deben prepararse de forma rápida y sencilla para que podamos asegurarnos de que se colocan en la mejor lonchera.
- Por su parte, el contenedor debe estar hermético e higiénico para que sea fácil de llevar para los niños.
- Cada lonchera saludable debe incluir un alimento para cada grupo (constructor, energético y acondicionador); excepto los líquidos bajos en azúcar o sin azúcar (preferiblemente refrescos de frutas, porque son más aceptables para los niños).
- La fruta que se entrega en la lonchera debe ser entera o en trozos, y mantener su piel para aprovechar al máximo la fibra (si está en trozos, agregar jugo de limón para evitar que se oxide y oscurezca).
- Planifique las loncheras escolares con anticipación para evitar las comidas listas para comer y ofrecer alimentos no nutritivos y / o saludables.



- Además, se debería de incluir agua y la preparación natural como los refrescos de frutas (refresco de manzana, de piña, de maracuyá, limonada, naranjada, etc.), cocimiento de cereales (cebada, avena, quinua, etc.), infusiones (manzanilla, anís, etc., excepto té); adicionando poco o nada de azúcar (LSPA, p.10 - 13).

### **HIPÓTESIS:**

- El nivel de conocimiento sobre lonchera saludable en madres de preescolares de la institución educativa Sarita Colonia de Marzo a Julio 2018 es medio.
- La práctica sobre lonchera saludable en madres de preescolares de la institución educativa Sarita Colonia de Marzo a Julio 2018 son inadecuadas.

### **OBJETIVOS:**

#### **Objetivo general**

Determinar el nivel de conocimiento y práctica sobre lonchera saludable en madres de preescolares de la institución educativa Sarita Colonia de Marzo a julio 2018.

#### **Objetivo específico**

- Identificar el nivel de conocimiento sobre lonchera saludable en madres de preescolares de la inicial de la institución educativa Sarita Colonia de Marzo a Julio 2018.
- Identificar la práctica sobre lonchera saludable en madres de preescolares de la inicial de la institución educativa Sarita Colonia de Marzo a Julio 2018.

## II. METODOLOGÍA

### **Tipo y diseño de investigación**

Esta investigación es descriptiva porque tiene como objetivo medir o recolectar información independientemente de las variables en la investigación. Es de corte transversal, porque describe las variables y analiza la incidencia y relación en un momento dado; no experimental, porque no se manipularán deliberadamente las variables, solo se observarán en el entorno natural. Es de enfoque cuantitativo, dado que estos estudios se basan en mediciones numéricas y análisis estadístico, utilizando la recopilación de datos para probar las hipótesis (Hernández et al. 2010.)

### **Población**

La población está integrada por madres con niños en la edad preescolar del inicial N° 526 que se encuentra incluido en la institución educativa Sarita Colonia, la cual se encuentra ubicada en la panamericana norte kilómetro 167, en el Centro Poblado San Martin de Porras del Distrito de Vegueta .

### **La muestra**

La muestra es 73 madres con niños en edad preescolar del inicial N°526

El tipo de muestreo que se emplea es no probabilístico por conveniencia del estudio, donde la población cumpla con las características de la investigación.

Para ello se aplicará los siguientes criterios:

### **Criterios de inclusión**

Madres que deseen participar

Madres que preparan la lonchera

Madres con niños en la edad preescolar

Madres que sepan leer y escribir

## **Técnica e instrumentos de investigación**

Para la recopilación de la información se utiliza como técnica a la encuesta y a la observación, y como instrumento al cuestionario y la lista de cotejo para la variable conocimiento y práctica respectivamente.

El cuestionario está dividido en 2 áreas que son: la primera área presenta la información general de las madres, la segunda consta de 21 preguntas clasificada en 4 dimensiones, Cada pregunta cerradas consta de 3 alternativas para marcar, la puntuación correcta 1 y lo incorrecto 0.

- Dimensión conceptualización: de la pregunta 1 hasta la 4
- Dimensión contenida: de la pregunta 5 hasta la 11
- Dimensión higiene: de la pregunta 12 hasta 13
- Dimensión preparación: de la pregunta 14 hasta la 21

La lista de cotejo cuenta con 13 preguntas de las 3 dimensiones, para marcar sí o no, donde la puntuación será si 1 y no 0.

- Dimensión contenido: de la pregunta 1 hasta la 8
- Dimensión preparación: de la pregunta 9 hasta la 11
- Dimensión higiene: de la pregunta 12 hasta la 13

Para la validez del contenido del instrumento, éste fue sometido a juicios de expertos conformados por la Enfermera encargada de la etapa niño del Hospital Regional Huacho, Enfermera del centro de salud de Sayán, Nutricionista del Hospital Regional y Nutricionista de Universidad USP encargada del curso de Nutrición y un estadístico.

Luego se llevó a cabo la determinación de la validez de los instrumentos de conocimiento y la lista de cotejo de práctica, mediante el coeficiente de concordancia R de FINN. Donde dio como resultado 0.84 para el instrumento de conocimientos, para la práctica el resultado fue de 0.82.

Para evaluar la confiabilidad del instrumento del estudio se aplicó la prueba piloto 21 madres cuyos resultados se procesaron en Excel y se aplicó la fórmula de Kuder Richarson (KR20). Siendo como resultado para el nivel de conocimiento de 0.77 y 0.76 para la práctica siendo confiables.

### **Procesamiento y Análisis de la Información**

Para el análisis de la data se emplea la estadística descriptiva y para el procesamiento de datos se utiliza el programa SPSS versión a modo de prueba (Statistical Package for the Social Sciences), representado a través de tablas de frecuencias simple, cruzadas y gráficos de acuerdo al tipo de escala de las variables de la investigación.

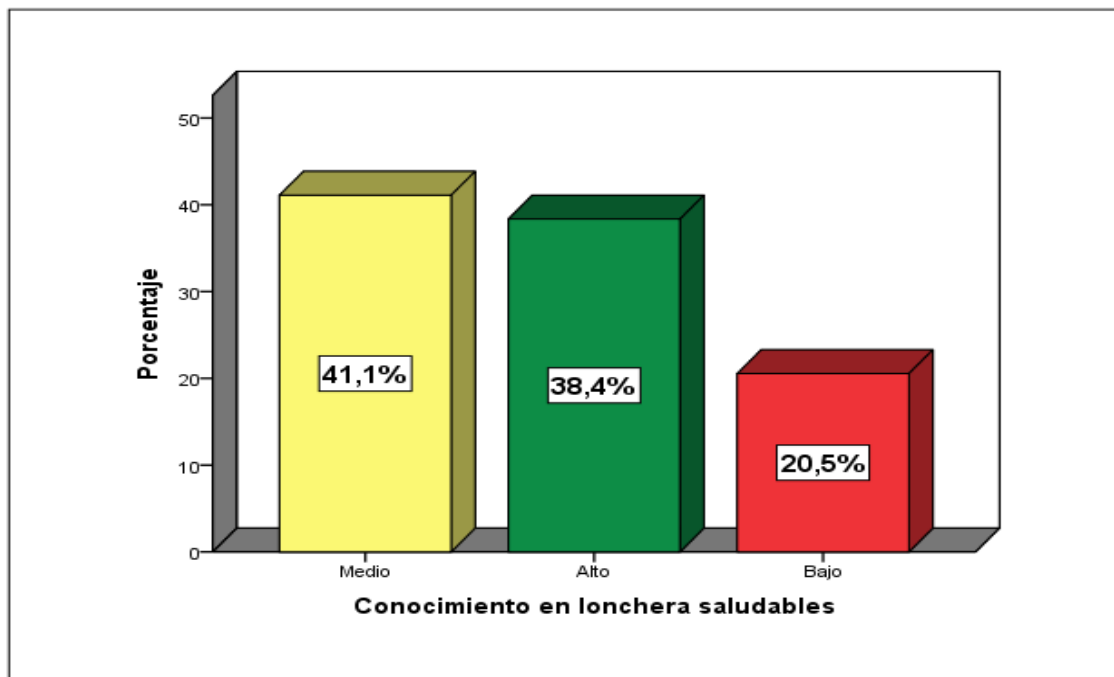
### III. RESULTADOS

**Tabla N°1:**

Nivel de conocimiento sobre lonchera saludable en madres de preescolares de la institución educativa Sarita Colonia 2018.

	Frecuencia	Porcentaje
<b>Medio</b>	30	41,1%
<b>Alto</b>	28	38,4%
<b>Bajo</b>	15	20,5%
<b>Total</b>	73	100,0%

Fuente: Encuesta aplicada a las madres



**Figura N°1** Nivel de conocimiento sobre lonchera saludable en madre de preescolares de la institución educativa Sarita Colonia 2018.

**Tabla N° 2**

Practica sobre lonchera saludable en madres de preescolares de la institución educativa sarita colonia 2018.

	Frecuencia	Porcentaje
<b>No adecuada</b>	55	75,3%
<b>Adecuada</b>	18	24,7%
<b>Total</b>	73	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las madres

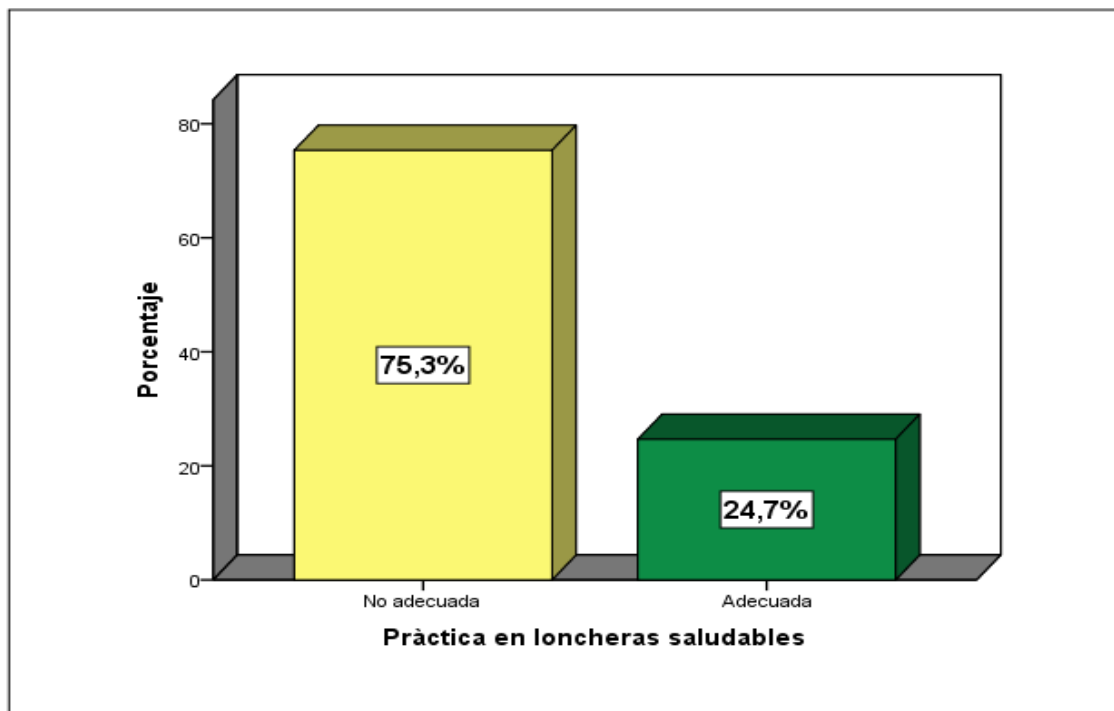


Figura N°2 Práctica sobre lonchera saludable en madres de preescolares de la institución educativa Sarita Colonia 2018.

#### IV. DISCUSIÓN

La Organización Mundial de Salud OMS (2014), señaló que el armar el refrigerio escolar puede ser una tarea aburrida y repetitiva para los padres. La rutina y el ritmo agitado de cada mañana los empujan a la improvisación y con ello, enviar a los niños en sus loncheras golosinas, alimentos procesados y escasos nutrientes para su correcto desempeño y desarrollo, refiriendo tener en cuenta que la lonchera debe proporcionar a tu hijo la energía y elementos nutritivos que requiera para su rendimiento diario y crecimiento.

Es por ello que se ven los aumentos en los casos de desnutrición, obesidad, diabetes por una inadecuada alimentación ya que las madres optan por lo más fácil que es comprar alimentos procesados que prepararlos por ellas mismas afectando en el crecimiento y desarrollo del preescolar.

Por lo cual se busca conocer el nivel de conocimiento y práctica sobre lonchera saludable, por ello se analizó las variables de estudio las cuales son representados por tablas y gráficos.

Según la tabla y gráfico N°1 se puede evidenciar que del 100% de madres de niños preescolares tienen un nivel de conocimiento medio un 41,1%; seguido por un nivel alto 38,4% y un nivel bajo 20,5%. Según los resultados de los estudios por Licla y Porras (2015), Fiesta y Ramírez (2012), según los resultados de los estudios el nivel de conocimiento que más predomina es medio en ambos estudios, estando por debajo el nivel de conocimiento alto, esto se debe a que la madre todavía carece de información y educación necesaria respecto a los alimentos que debe incluir en la lonchera saludable las cuales necesita el preescolar para tener una nutrición saludable, todavía la falta de educación e interés de los padres, por obtener más información hace que se encuentren en un promedio medio cuando por el bienestar del preescolar las madres deben encontrarse en un nivel alto de conocimiento, considerando que la población en estudio es una población urbana con las misma similitud a las investigadas; sin embargo en los resultados de la investigación realizada por Rivero (2015) no se encontró concordancia ya que sus

resultados predominan que las madres presentan un nivel de conocimiento bajo dando a conocer que las madres probablemente no cuenta con los conocimientos necesarios y eso conlleva a la deficiencia en la preparación de la lonchera saludable conduciendo a una deficiencia de conocimiento en la importancia, beneficios y funciones de una lonchera saludable y así mismo de los grupos de alimentos que requieren los preescolares como son las proteínas, carbohidratos, vitaminas, minerales, la higiene en la manipulación y preparación de los alimentos. Así mismo la OMS (2014), señaló que el armar el refrigerio escolar puede ser una tarea aburrida y repetitiva para los padres. La rutina y el ritmo agitado de cada mañana los empujan a la improvisación y con ello, enviar a los niños en sus loncheras golosinas, alimentos procesados y con escasos nutrientes para su correcto desempeño y desarrollo. Esto es uno de los problemas por los cuales las madres no les interesa adquirir nuevos conocimientos e informarse o si lo tiene no lo incorporan en la preparación de alimentos que debe brindar a su niño en la etapa de crecimiento y desarrollo, optando por comprar alimentos procesados y golosinas, desfavorables en la salud y bienestar de sus niños, siendo la alimentación saludable uno de los principales factores para que la sociedad y país reduzca los porcentajes de sobre peso, obesidad y desnutrición infantil en nuestro país.

Según la tabla y gráfico N° 2 se puede observar que del 100% de las loncheras observadas presentan una práctica no adecuada un 75,3%, adecuada 24,7%, de acuerdo con los resultados del estudio de Fiesta y Ramírez, (2012), no hay relación entre ambos estudios ya que en este estudio predomina una práctica inadecuada y en el estudio de ellos predomina una práctica muy adecuada a adecuada, dando como referencia que en dicho estudio se valoró la variable de estudio con una técnica e instrumento diferente a este estudio, el resultado refleja que las madres no tienen prácticas en la preparación de la lonchera saludable, así mismo se observó que las loncheras en su mayoría contenían golosinas, otras entre golosinas, alimentos saludables y con respecto a los recipientes se observó una mala higiene, con estos resultados claramente refleja que las madres optan por golosinas como una alternativa obviando la preparación de la lonchera saludable diaria careciendo de prácticas y eso pone en riesgo la salud y bienestar del niño siendo la alimentación



fundamentar en los primeros años de vida del niño, no teniendo conciencia que ellas mismas conllevan a perjudicar su crecimiento y desarrollo de su niño y fomentando inadecuados hábitos alimenticios.

De acuerdo a la tabla y gráfico N°1 y 2 del estudio nos demuestras que de acuerdo a la variable nivel de conocimiento las madres se encuentran en un promedio de medio a alto no teniendo los mismos resultados con la otra variable que es la practica en la cual predomina el no adecuado, llegando a la conclusión que las madres poseen información tienen conocimiento conocen los grupos de alimentos y su valor nutritivo pero no lo ponga en práctica sabiendo lo fundamental sobre alimentación saludable para el niño conociendo los beneficios que conlleva, no valoran las consecuencias de la misma. Las instituciones educativas para tomar acciones correctivas conjuntamente con el establecimiento de salud deben orientar, demostrar y sensibilizar a las madres en la preparación de loncheras saludables; esto se verá reflejado en los niños en un buen crecimiento y desarrollo. En el estudio de Liela y Porras (2015) también es similar al estudio donde de acuerdo a sus resultados no hay relación entre ambas variables ya que en el nivel de conocimiento lo que predomina es un nivel entre medio a bajo y de acuerdo a la práctica predomina una adecuada, donde nos da a entender que las madres tienen prácticas en la lonchera saludable, pero teniendo un conocimiento medio a bajo, similar a este estudio dando otra problemática a estudiar.

Según la teoría de Pender-promoción de la salud, basándose en la teoría del aprendizaje social de Albert Bandura, pone énfasis en fomentar la prevención que debe brindar la madre para el bienestar del niño basándose en los factores cognitivo-perceptivo que serían las madres y factores modificantes que es su entorno, para lograr conductas sobre conocimientos que deben tener las madres para prevenir y favorecer en el bienestar del niño. Albert Bandura y Nola Pender hacen referencias a dos elementos principales como son los factores cognitivo-perceptivos que serían las madres y los factores modificantes que es el entorno, esta internación de elementos es con la finalidad de lograr conductas sobre los conocimientos de la lonchera saludable. Para adquirir las conductas de la teoría de promoción de la salud frente a la lonchera saludable se tiene que tener consideración dos

elementos o componentes que es la conductas cognitivo-perceptivos que son las madres y los factores modificantes que vienen a hacer los situacionales, interpersonales y conductuales que van a brindar información a la persona por medio de la interacción con la familia ,por los medio de comunicación, por orientación del profesional de salud, y así mismo de la observación de las conductas que se ve reflejado en otras personas; esto puede conducir de una manera favorable o desfavorable para que pueda informarse con respecto a todas las opciones que pueda desarrollar o practicar las madres sobre la loncheras saludables en la institución educativa Sarita Colonia, así mismo esta interacción entre la cognición que presenta las madres y los factores situacionales son importantes para que las madres adopten prácticas de las conductas promotoras de salud. Para que las madres adopten las conductas en su vida diaria deben estar motivadas, para poder aplicar lo retenido; si la motivación influye positivamente o negativamente en las madres sobre la lonchera saludable si hay motivación es más probable que la madre adopte las conductas favorables, pero si no hay motivación es probable que no se adopten las conductas y prácticas.

Así mismo los factores motivacionales pueden actuar de manera positiva o negativa en las madres ya que los obstáculos percibidos muchas veces son determinantes que dificultan la realización de comportamientos o conductas promotoras de salud. Los conocimientos y la práctica se da cuando las madres, aplican todo lo aprendido en su vida diaria, asimismo la motivación es principal en el proceso de adoptar conductas de prevención frente a la lonchera saludable, las madres obtienen conocimiento sobre lonchera saludable a través de la aplicación de lo aprendido y la práctica, asimismo lo obtienen cuando realizan las actividades de conductas promotoras de salud en su vida diaria, mejorando la lonchera inadecuada y previniendo las enfermedades, por lo general el supuesto que contrasta la teoría de promoción de salud es que cada madre se exprese de forma única y personal por medio de su esquema de factores cognitivos , perceptivos y factores modificantes.

Así mismo la teoría de Barnard sobre modelo de interacción padres – hijos pone énfasis en fomentar las actividades para el beneficio del preescolar de tal manera que la madre es la responsable del cuidado del niño por lo que debe tomar conciencia y saber reconocer sus

principales necesidades; logrando modificar conductas en ella para mejorar el desarrollo biopsicosocial del niño lo cual favorecerá a futuro en su crecimiento y desarrollo es fundamental para lograr dicha interacción sabiendo lo fundamental que la claridad de los mensajes del niño se dará mediante la relación sincronizada, él niño enviara señales a la persona que lo cuida, los signos que se manifiestan tales como sueño, alerta, alegría, hambre y saciedad así mismo como cambios en la actividad corporal, la sensibilidad de los padres a las señales del niño es principal, la cual deben ser capaces de leer con precisión las señales para poder modificar la actitud en el sentido oportuno, donde existen otras influencias la que actúan sobre la sensibilidad de los padres, cuando están preocupados de sus aspectos de su vida, laborales, económicos, conflictos emocionales o tensiones matrimoniales; es posible no alcancen su grado normal de sensibilidad, para lo cual es necesario mitigar estas tensiones, lograr que los padres puedan ser capaces de leer adecuadamente los signos que transmiten los pequeños dándose de tal manera las necesidades que es fundamental y lo requieren ellos principalmente los de la edad preescolar donde se desarrollan, siendo principal y necesario el cuidado que brindan sus padres, siendo necesario la capacidad de los padres para aliviar el malestar del niño donde indica la necesidad que sus padres los ayuden ellos han de reconocer la existencia de estas tensiones y así descubrir la acción adecuada la cual se puede mitigarlas, con buena disposición para poner en práctica este conocimiento con la finalidad de realizar actividades de los padres que fomentan el crecimiento social y emocional, dependerá de la adaptación global que muestren capaces de mostrar afectos al niño, como comprometerse responsablemente a realizar interacciones sociales la cual se asocian a la alimentación considerando este aspecto base primordial para tener un adecuado crecimiento y desarrollo, manifestando mediante la alimentación adecuada, lo cual deben ser conscientes del nivel de desarrollo del niño, adaptar sus actitudes de la forma consecuente. La capacidad va depender principal de la energía que disponga los padres así mismo como de sus conocimientos y habilidades. Para Barnard es fundamental la persona porque tiene la capacidad para recibir estímulos auditivos, visuales y táctiles para asociar lo que se recibe, de la salud Barnard describe a las familias como la unidad básica de la asistencia sanitaria donde el objetivo principal es la prevención primaria, para Barnard el entorno es

importante ya que comprende la experiencia con las que se encuentra el niño ;donde se establece una distinción entre lo inanimado así como objetos al alcance del niño lo que pueden explorar, manipular y el animado incluye a los padres en sus actividades que utilizan para revelar al niño su mundo exterior y dirigirlo.

## CONCLUSIONES

Al finalizar el presente estudio se concluye:

- Nivel de conocimiento sobre lonchera saludable en madres de preescolares de la institución educativa Sarita Colonia 2018, se puede observar que del 100% (73) madres encuestadas respecto al nivel de conocimiento sobre lonchera saludable el 41,1% tiene un nivel medio, 38,4% nivel alto y 20,5% nivel bajo de madres encuestadas.
  
- Práctica sobre lonchera saludable en madres de preescolares de la institución educativa Sarita Colonia 2018, se puede observar que del 100% (73) de las loncheras observadas respecto a la práctica sobre lonchera saludable el 75,3% presenta practicas no adecuadas y 24,7% practicas adecuadas.

## **RECOMENDACIONES**

- El profesional de enfermería enfatice la educación hacia las madres sobre una alimentación saludable que deben de brindar en la lonchera de sus hijos, trabajando en conjunto con la institución educativa promocionándose sesiones de orientación y estar evaluando a las madres en su práctica lo aprendido.
- Trabajar en conjunto el personal de salud específicamente el profesional de enfermería y la institución educativa para que planteen estrategias para el beneficio del preescolar, promoviendo la evaluación de las loncheras de los preescolares y observando las debilidades de las madres en la hora de preparar las loncheras y trabajar en ello para contribuir y mejorar la problemática que está pasando en la actualidad los problemas de salud que se presentan como la obesidad ,sobrepeso y diabetes a temprana edad.
- El profesional de enfermería y la institución educativa deben trabajar elaborando sesiones demostrativas sobre cómo preparar una lonchera saludable que alimentos debe incluir en ella así mismo sensibilizando a las madres en los beneficios para el niño.
- Que la investigación sirva como base para otras investigaciones.

## BIBLIOGRAFÍA

- Baldeon, B. (2016). *Conocimiento de las madres sobre la preparación de lonchera escolar saludable en la I.E.P. Jesús Guía Santa Clara – Ate 2016*. Título Profesional de Especialista en Enfermería Pediátrica, Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Perú. Consultado 4 de enero. Disponible en: [http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/5442/Baldeon\\_bn.pdf](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/5442/Baldeon_bn.pdf)
- Licla, B. Porras, H. (2015) *Conocimiento y práctica de madres sobre el contenido de la lonchera y estado nutricional de la preescolar institución educativa N° 314 “Los Pinos” Sapallanga 2014*. Tesis de licenciatura de enfermería. Universidad privada de Huancayo Franklin Roosevelt. Perú. Consultado 4 de enero. Disponible en: [http://repositorio.uroosevelt.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/Roosevelt/83/T105\\_43393290\\_T.pdf](http://repositorio.uroosevelt.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/Roosevelt/83/T105_43393290_T.pdf).
- Rivero, R. (2015) *Nivel de conocimiento de las madres de familia acerca de la lonchera saludable en el asentamiento humano el Mirador, Pamplona Alta, Lima - Perú, Marzo - Junio, 2013*. Tesis de licenciatura de enfermería, Universidad Alas Peruanas. Perú. Consultado 4 de enero. Disponible en: [http://repositorio.uap.edu.pe/bitstream/uap/2952/2/rivero\\_regalado-Resumen.pdf](http://repositorio.uap.edu.pe/bitstream/uap/2952/2/rivero_regalado-Resumen.pdf).
- Rodríguez, S. Santos, A. (2013) *Conocimiento materno sobre loncheras nutritivas y el estado nutricional de los preescolares, moche – 2013*. Tesis de licenciatura en

enfermería, Universidad Nacional de Trujillo, Perú. Consultado 5 de enero Disponible en: <http://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/5717>. Recuperado el: 9-1-2018.

Alvarado T. (2013). *Conocimientos de las madres de niños en la edad preescolar sobre preparación de una lonchera saludable en la I.E.I.115-24 semillitas del saber: Cesar Vallejos 2012*. Tesis de especialista en enfermería, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú. Consultado 6 de enero. Disponible en:

[http://ateneo.unmsm.edu.pe/ateneo/bitstream/123456789/2840/1/Alvarado\\_La\\_Torre\\_Janeth\\_Mercedes\\_2013.pdf](http://ateneo.unmsm.edu.pe/ateneo/bitstream/123456789/2840/1/Alvarado_La_Torre_Janeth_Mercedes_2013.pdf).

Fiesta B, Ramírez C. (2012). *Nivel de conocimiento y prácticas en la preparación de una lonchera nutritiva de las madres de niños menores de 5 años de la I.E. Virgen del Carmen-Manzanares 2012*. Tesis de licenciatura de enfermería. Universidad José Faustino Sánchez Carrión -Perú. Consultado 8 de enero.

Meiriño, Vásquez, Simonetti, Palacio. (Martes 12 de Junio 2012).El cuidado [Mensaje en un blog]. Consultado 8 de enero. Disponible en: <http://teoriasdeenfermeriauns.blogspot.pe/2012/06/nola-pender.html>.

Marriner,A.y Raile,M. (1999). *Modelos y teorías en enfermería*. 4a ed. España: Diorki servicios integrales de edición. Consultado 8 de enero.

OMS (2018). *Datos y cifras sobre obesidad infantil*. Consultado 8 de enero Disponible en: <http://www.who.int/end-childhood-obesity/facts/es/>.

Vargas, López, Saurre. (05 de mayo 2013). *En 2012 se atendieron 435,610 casos de obesidad. Perú 21*. Consultado 8 de enero. Disponible en:<https://peru21.pe/lima/peru-2012-atendieron-435-610-casos-obesidad-107061>.

Ministerio de salud. (2017). *Niños y niñas con sobrepeso tienen mayor riesgo de sufrir diabetes*. Consultado 8 de enero. Disponible en:

<http://www.minsa.gob.pe/index.asp?op=51&nota=25508>.

OMS. (2018). *Sobrepeso y obesidad infantil*. Consultado 11 de enero. Disponible en: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/es/>.

Vargas, López, Saurre. (11 de octubre 2017). *Perú es el tercer país de Latinoamérica con más casos de sobrepeso y obesidad. Perú 21*. Consultado 11 de enero. Disponible en: <https://peru21.pe/vida/salud/peru-tercer-pais-latinoamerica-casos-sobrepeso-obesidad-379670?href=tepuedeinteresar>.

Manual de kiosco y lonchera escolar saludable (2012). Consultado 15 de enero. Disponible en: <https://es.calameo.com/read/0006083911951b718381b>.

Orientación técnica para la promoción de la alimentación y nutrición saludable (2005). Consultado el 18 de enero. Disponible en: <https://www.google.com/search?client=opera&q=lonchera+saludable+para++preescolares%2c+escolares+y+adolescentes&sourceid=opera&ie=utf-8&oe=utf-8>.

Loncheras saludables para preescolares, escolar y adolescente. Consultado el 26 de enero. Disponible en: [wfile:///C:/Users/MARIA%20SB/Downloads/Refrigerios%20\(1\).pdf](wfile:///C:/Users/MARIA%20SB/Downloads/Refrigerios%20(1).pdf)

Organización de las naciones unidas para la alimentación y la agricultura. (1 diciembre 2007). Consultado el 26 de enero. <http://www.fao.org/nutrition/requisitos-nutricionales/carbohidratos/es/>

Organización de las naciones unidas para la alimentación y la agricultura. (17 de julio 2019). Consultado el 26 de enero. <http://www.fao.org/nutrition/requisitos-nutricionales/proteinas/es/>

Organización de las naciones unidas para la alimentación y la agricultura. (2-6 mayo 2005). Consultado el 26 de enero. <http://www.fao.org/nutrition/requisitos-nutricionales/grasas-dieteticas/es/>

Organización de las naciones unidas para la alimentación y la agricultura. (2-6 mayo



2005). Consultado el 26 de enero. <http://www.fao.org/nutrition/requisitos-nutricionales/vitaminas/es/>

Kidshealth. *Por qué es bueno beber agua.* (Junio 2018). Consultado el 26 de enero. <https://kidshealth.org/es/kids/water-esp.html>

Ministerio de salud (2015). *Con manos lavadas no te enfermas por nada.* Consultado 15 de enero. Disponible en: <http://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2015/lavado2015/index.asp>.

Andrea Mora (2013). *Limpie bien los alimentos antes de consumirlos.* Consultado 18 de enero 2018. Disponible en: <http://instituciones.msp.gob.ec/somossalud/index.php/enterate/265-limpie-bien-los-alimentos-antes-de-consumirlos>.

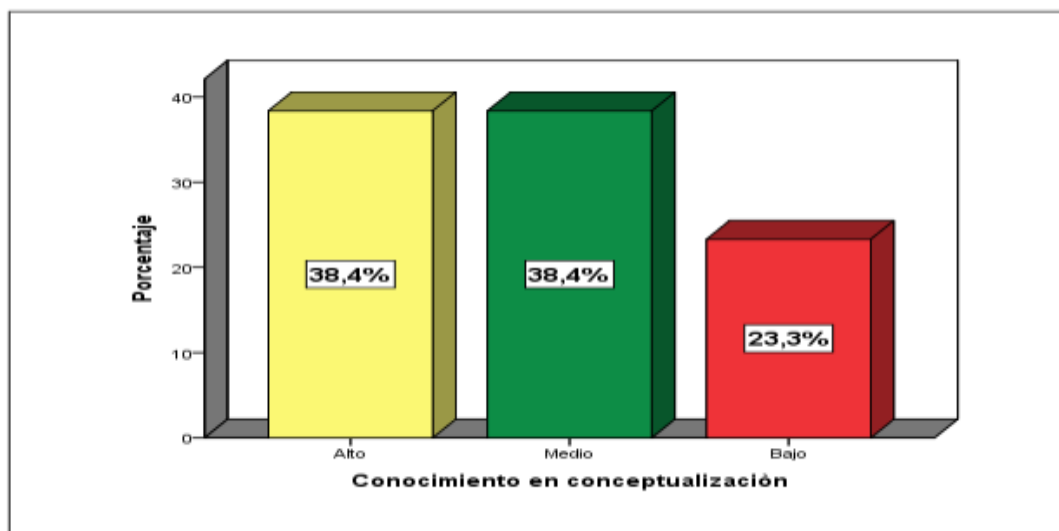
Hernández, Fernández, Baptista (2010). *Metodología de la investigación. Consultorio el 19.* Disponible en: <file:///c:/users/maria%20sb/desktop/metodologia%20de%20la%20investigación%205ta%20edición.pdf>.

## ANEXOS N°1

**Tabla N°3** Nivel de conocimiento sobre lonchera saludable según la dimensión conceptualización en madres de preescolares de la institución educativa Sarita Colonia 2018.

	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Medio</b>	28	38,4%
<b>Alto</b>	28	38,4%
<b>Bajo</b>	17	23,3%
<b>Total</b>	73	100,0%

**Fuente: Encuesta aplicada a las madres**



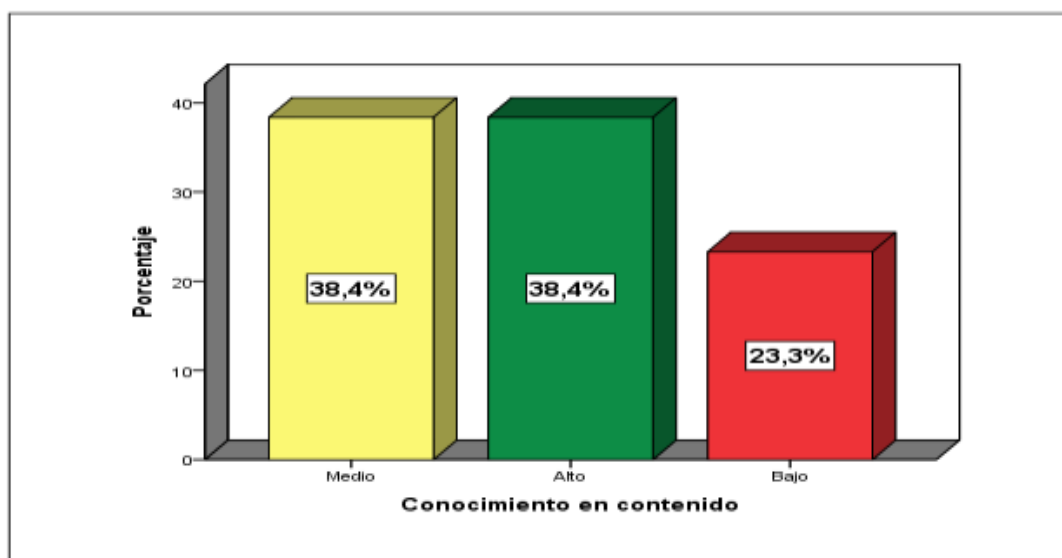
**Figura N° 3 Nivel de conocimiento sobre lonchera saludable en madres de preescolares de la institución educativa sarita colonia 2018.**

## ANEXO N° 2

**Tabla N°4 Nivel de conocimiento sobre lonchera saludable según la dimensión Contenido en madres de preescolares de la institución educativa Sarita Colonia 2018.**

	Frecuencia	Porcentaje
<b>Medio</b>	28	38,4%
<b>Alto</b>	28	38,4%
<b>Bajo</b>	17	23,3%
<b>Total</b>	73	100%

**Fuente: Encuesta aplicada a las madres**



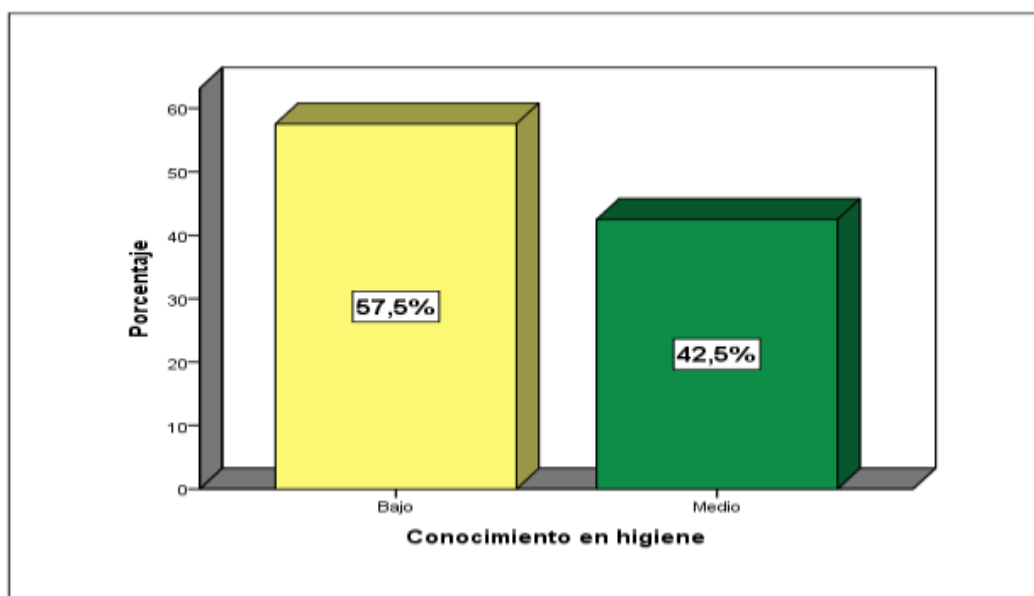
**Figura N° 4 Nivel de conocimiento sobre lonchera saludable en madres de preescolares de la institución educativa sarita colonia 2018.**

### ANEXO N° 3

**Tabla N°5 Nivel de conocimiento sobre lonchera saludable según la dimensión higiene en madres de preescolares de la institución educativa Sarita Colonia 2018.**

	Frecuencia	Porcentaje
<b>Bajo</b>	42	57,5%
<b>Medio</b>	31	42,5%
<b>Total</b>	73	100%

**Fuente: Encuesta aplicada a las madres**



**Figura N° 5 Nivel de conocimiento sobre lonchera saludable en madres de preescolares de la institución educativa sarita colonia 2018.**

#### **ANEXO N° 4**

**Tabla N° 6 Nivel de conocimiento sobre lonchera saludable según la dimensión preparación en madres de preescolares de la institución educativa Sarita Colonia 2018.**

	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Medio</b>	35	47,9%
<b>Alto</b>	33	45,2%
<b>Bajo</b>	5	6,8%
<b>Total</b>	73	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las madres

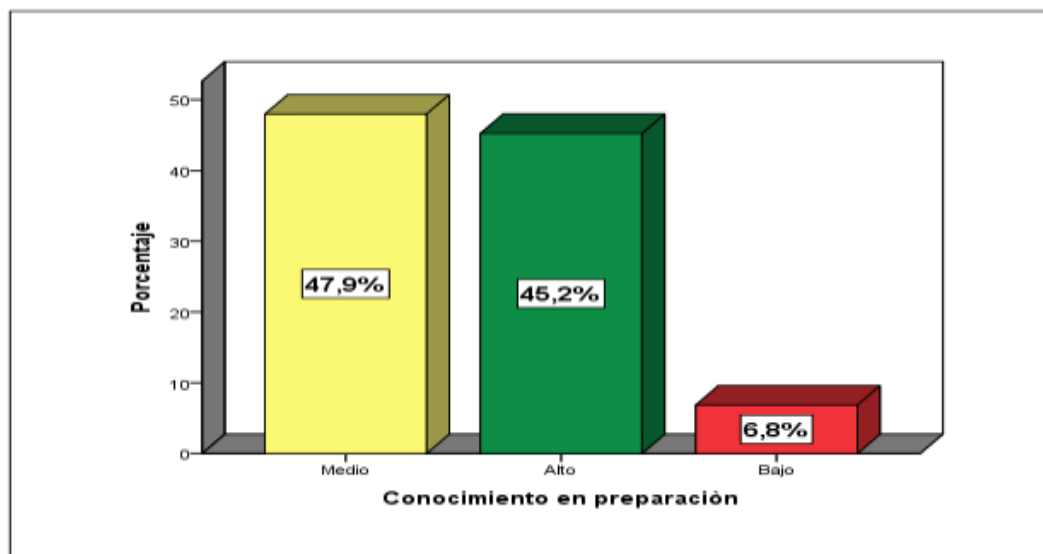


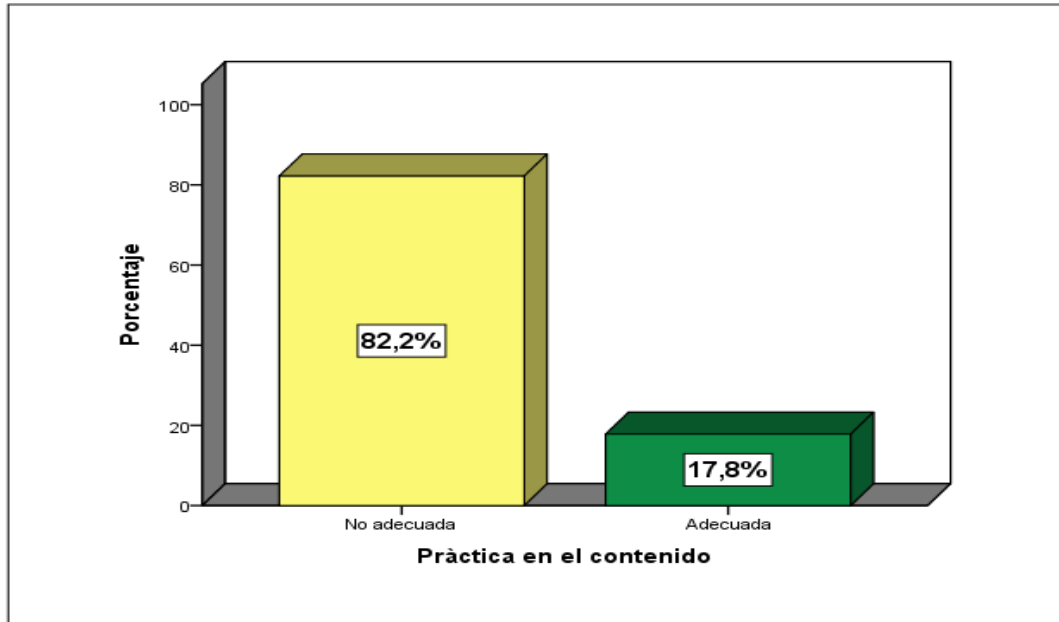
Figura N° 6 Nivel de conocimiento sobre lonchera saludable en madres de preescolares de la institución educativa sarita colonia 2018.

#### ANEXO N° 5

Tabla N° 7 practica sobre lonchera saludable en madres de preescolares de la institución educativa sarita colonia 2018.

	Frecuencia	Porcentaje
No adecuada	60	82,2%
Adecuada	13	17,8%
Total	73	100,0%

Fuente: Encuesta aplicada a las madres



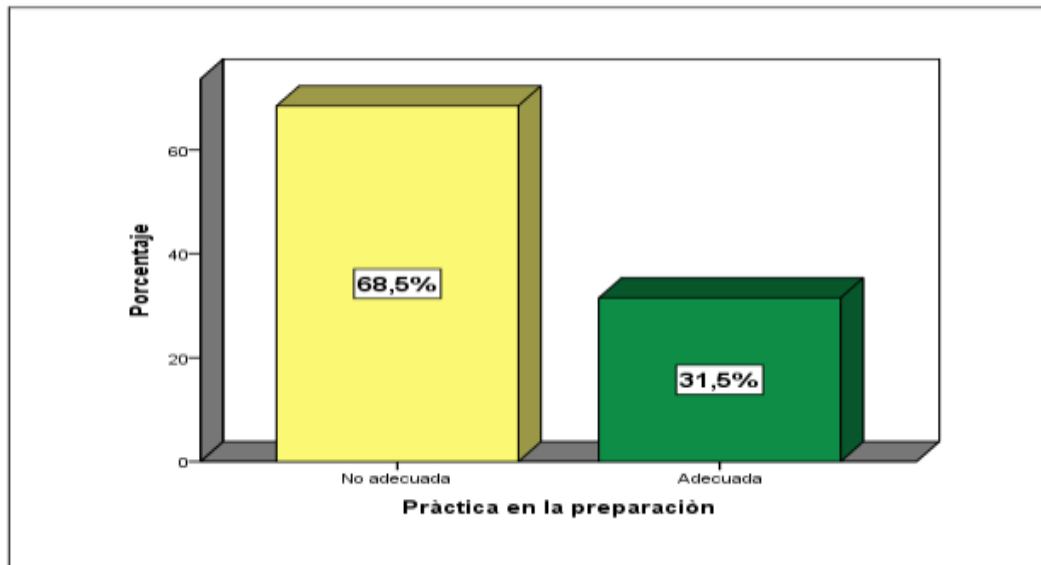
**Figura N° 7 practica sobre lonchera saludable en madres de preescolares de la institución educativa sarita colonia 2018.**

#### ANEXO N° 6

**Tabla N° 8 Práctica sobre lonchera saludable en madres de preescolares de la institución educativa sarita colonia 2018.**

	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>No adecuada</b>	50	68,5%
<b>Adecuada</b>	23	31,5%
<b>Total</b>	73	100%

**Fuente: Encuesta aplicada a las madres**



**Figura N° 8 practica sobre lonchera saludable en madres de preescolares de la institución educativa sarita colonia 2018.**

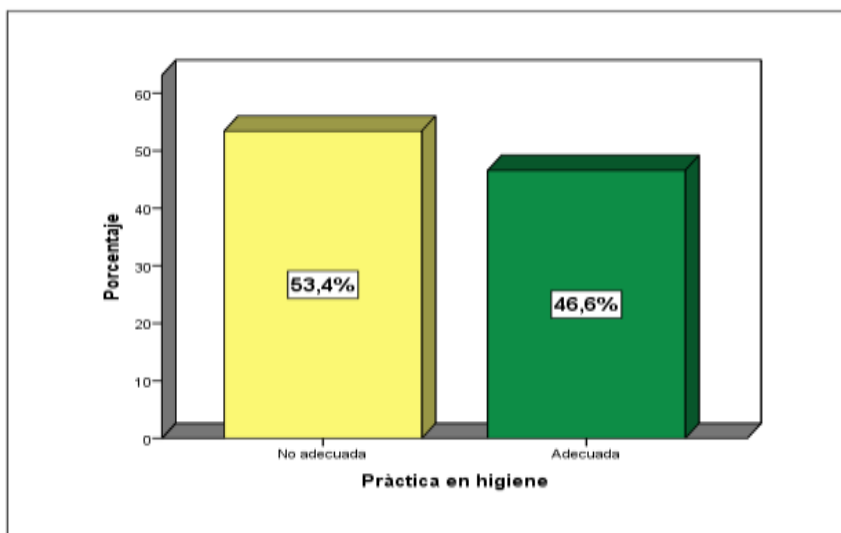
#### ANEXO N° 7

**Tabla N° 9 Práctica sobre lonchera saludable en madres de preescolares de la institución educativa sarita colonia 2018.**

	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>No adecuada</b>	39	53,4%
<b>Adecuada</b>	34	46,6%
<b>Total</b>	73	100%

**Fuente: Encuesta aplicada a las madres**





**Figura N° 9 Práctica sobre lonchera saludable en madres de preescolares de la institución educativa sarita colonia 2018.**

### ANEXO N° 8



UNIVERSIDAD SAN PEDRO SEDE HUACHO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA ACADEMICA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

CONSENTIMIENTO INFORMADO

A través del presente documento expreso mi voluntad de participar en la investigación titulada conocimiento y práctica sobre loncheras saludables en madres de niños preescolar.

Habiendo sido informada del propósito de la misma, así como objetivos; teniendo la confianza plena de que la información del instrumento será solo y exclusivamente para fines de la investigación en mención; además, confió en que la investigación utilizara adecuadamente dicha información, asegurándome la máxima confidencialidad.

.....  
Participante

### **COMPROMISO DE CONFIDENCIALIDAD**

Estimada usuaria:

La investigadora del proyecto para la cual Ud. Ha manifestado su deseo de participar, habiendo dado su consentimiento informado, se compromete con Ud. a guardar la máxima confidencialidad de la información, así como también le asegura que los hallazgos serán utilizados solo con fines de investigación y no le perjudicaran en lo absoluto.

Atte:

.....  
Segura Betancur maría  
Autora de la investigació



## ANEXO N° 9

### NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERA SALUDABLE

#### Presentación

Señora madre de familia, mi nombre es María Esther Segura Betancur egresada de la escuela de enfermería, en esta oportunidad con coordinación con la directora o encargada del nivel inicial, estoy realizando un estudio que tiene como objetivo: determinar el nivel de conocimiento y práctica sobre loncheras saludables en madres de preescolares. La información que se podrá obtener será de carácter anónimo y se conservará la información en forma confidencial y exclusivamente utilizado en el presente estudio por lo que se pide su sinceridad en su respuesta. Agradezco por su participación.

#### INSTRUCCIONES:

Lea detenidamente cada pregunta y marque con "X" la respuesta que usted considere apropiada.

#### DATOS GENERALES DE LA MADRE:

Edad de la madre: .....

Grado de instrucción de la madre: .....

Número de hijos: .....

Ocupación: .....

Ingreso económico: .....

### 1.- NIVEL DE CONOCIMIENTO DE LONCHERA SALUDABLE

#### DIMENSIONES CONCEPTUALIZACIÓN

##### 1. ¿Qué es la lonchera saludable?

- a) Conjunto de alimentos que favorecen a su niño en el colegio
- b) Conjunto de alimentos que le gustan al niño llevar al colegio
- c) Conjunto de alimentos que reemplazan al desayuno

##### 2. ¿Cuál es el beneficio de la lonchera saludable?

- a) Fortalecen un adecuado crecimiento y aprendizaje
- b) Ayuda al niño en su alimentación

c) Calma el hambre del niño durante la escuela

**3. ¿Cuál es la importancia de lonchera saludable?**

- a) Funciona como reemplazante del desayuno
- b) Satisface las energías perdidas del niño durante clases
- c) Previene de enfermedades a mi niño en la escuela

**4. ¿Qué función tiene la lonchera saludable?**

- a) Favorece que el niño pueda alimentarse mejor
- b) Completar la alimentación del niño
- c) Mantener al niño con energías en el colegio

**DIMENSIÓN CONTENIDO**

**5. ¿Qué alimentos contienen proteína?**

- a) Huevo, yogurt, queso
- b) Manzana, plátano, pera
- c) Arroz, fideos, leche

**6. ¿Por qué son importante las proteínas?**

- a) Proteger al organismo de enfermedades
- b) Recuperar energías que el niño requiere
- c) Son requerimientos que necesita el niño durante sus actividades escolares

**7. ¿Qué alimentos proporcionar energía (carbohidratos)?**

- a) Plátano y zanahoria
- b) Carne y pollo
- c) Pan, papa

**8. ¿Porque es importante los carbohidratos?**

- a) Brindar energía para realizar actividades
- b) Brindar calorías
- c) Aumentan el peso

**9. ¿Qué alimentos nos proporcionar vitaminas?**

- a) Plátano, uva, manzana
- b) Papa, camote, yuca

- c) Arroz, huevo, carne

**10. Las frutas como la mandarina, el plátano o manzana tienen la función de:**

- a) Favorecer la digestión y crecimiento
- b) Aportar vitaminas y minerales
- c) Brindan energía para el cuerpo

**11. ¿Por qué es importante el agua en la lonchera?**

- a) Favorecer la digestión
- b) Reponer líquidos perdidos durante sus actividades
- c) Calma la sed del niño

**DIMENSIÓN HIGIENE**

**12. ¿Por qué me debo lavar las manos?**

- a) Eliminar la suciedad, materia orgánica y flora transitoria de las manos.
- b) Lavarse las manos con agua
- c) Lavarse las manos con agua y jabón

**13. ¿Por qué se debe lavar los alimentos?**

- a) Eliminar la suciedad y tener alimentos limpios
- b) Eliminar la suciedad y bacterias que se encuentran en los alimentos
- c) Remojar los alimentos en agua para que estén limpios

**DIMENSION PREPRARACION**

**14. ¿Qué alimentos deben estar presentes en la preparación de la lonchera?**

- a) Las proteínas, carbohidratos, vitaminas y minerales
- b) Las vitaminas, proteínas, gaseosas
- c) Los carbohidratos, golosinas, minerales

**15. Un ejemplo de lonchera saludable es:**

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

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

- a) Gaseosa
- b) Frugos
- c) Refresco natural

**17. Las frutas que se deben enviar con cascara son:**

- a) Manzana y melocotón
- b) Mandarina y lima
- c) Naranja y papaya

**18. Los siguientes alimentos: camote, yuca, papa y huevo se deben enviar:**

- a) Fritos
- b) Sancochados
- c) Pasados

**19. La cantidad de líquido que debe llevar la lonchera es:**

- a) Una botellita pequeña equivalente a una taza
- b) Una botella mediana equivalente a dos tazas
- c) Una botella grande equivalente a más de tres tazas

**20. Los líquidos se deben preparar con agua:**

- a) Hervida fría
- b) Hervida caliente
- c) Sin hervir

**21. La preparación de la lonchera que envía usted a su niño es variado**

- a) Nunca
- b) Diario
- c) Semana

## ANEXO N° 10



### PRACTICA DE LONCHERA SALUDABLE LISTA DE COTEJO

PREGUNTA	SI	NO
<b>Dimensión contenido</b>		
1. Se evidencia tubérculos		
2. Se evidencia cereales		
3. Se evidencia frutas		
4. Se evidencia líquidos		
5. Se evidencia carnes		
6. Se evidencia alimentos derivados		
7. Se evidencia golosinas		
8. Se evidencias refrescos artificiales		
<b>Dimensión preparación</b>		
9. Se evidencias alimentos sancochados		
10. Se evidencia las frutas como manzana, pera, melocotón con cascara		
11. Se evidencia el líquido mayor 3 tazas		
<b>Dimension higiene</b>		
12. Se evidencia la lonchera limpia		

13.se evidencia los recipientes limpios		
---	--	--



## ANEXO N°11

### OPERACIONALIZACION DE LAS VARIABLES

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Escala
Nivel de Conocimiento sobre lonchera saludable	Es el conjunto de información que posee las madres sobre las acciones y conductas que deben realizar en su vida cotidiana, orientada para brindar una lonchera saludable a su niño, relacionado a los alimentos que deben enviar, su higiene y preparación.	Se va medir mediante un cuestionario la cual fue adaptada y validada por jueces de expertos, para su confiabilidad se aplicó una prueba piloto dando un resultado confiable. Basándose manual de kiosco y lonchera saludable 2012, orientación técnica para la promoción de la alimentación y nutrición saludable 2005. Ministerio de salud lavado de manos 2015, Andres mora 2013, limpie bien los alimentos antes de consumirlos y fiesta y Alvarado 2012. El cual costa de 21 preguntas y se va categorizar en alto medio y bajo.	1. Conceptualización de lonchera  2. Contenidos  3. Higiene  4. Preparación	Definición Importancia Beneficios Función  Proteína Carbohidratos Vitaminas Minerales Importancia  Personal Alimento  Contenido Cocción	Ordinal

<p>Práctica sobre lonchera saludable</p>	<p>Es la ejecución de un conjunto de acciones que realizan las madres en su vida cotidiana, orientada a brindar una lonchera saludable ,los alimentos que debe contener las loncheras, preparación y higiene</p>	<p>Se va medir mediante un cuestionario la cual fue elaborada y validada por jueces de expertos, para su confiabilidad se aplicó una prueba piloto dando un resultado confiable. Basándose en la editora Isabel Sung (la lonchera 2003).Quiroz Caycho 2013, orientación técnica para la promoción de la alimentación y nutrición saludable 2005. Ministerio de salud lavado de manos 2015. El cual costa de 21 preguntas y se va categorizar en alto medio y bajo.</p>	<p>1.Contenidos  2. Preparación  3. Higiene</p>	<p>Proteínas Carbohidratos Vitaminas Minerales Golosinas  Cocción contenido  Recipiente</p>	<p>Nominal</p>
--	--	--	---	---	----------------

## ANEXO N° 12

### MATRIZ DE INVESTIGACION

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables/ dimensiones /indicadores	Metodología
<p>¿Cuál es el nivel de conocimientos y práctica sobre loncheras saludables en madres de preescolares de la institución educativa sarita colonia marzo a junio- 2018?</p>	<p><b>Objetivo general</b>                      Describir el nivel de conocimiento y práctica sobre loncheras saludables en madres de preescolares de la institución educativa sarita colonia marzo a junio- 2018?</p> <p><b>Objetivos Específicos:</b></p> <p>Identificar el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de preescolares de la institución educativa sarita colonia marzo a junio- 2018.</p> <p>Identificar la práctica sobre loncheras saludables en madres de preescolares de la institución educativa sarita colonia marzo a</p>	<p><b>Hipótesis :</b>                      El nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de preescolares de la institución educativa sarita colonia marzo a junio- 2018 es medio.</p> <p>Las prácticas sobre loncheras saludables en madres de preescolares de la institución educativa sarita colonia marzo a junio- 2018 son inadecuada.</p>	<p>Nivel de conocimiento sobre lonchera saludable</p> <p>1. Conceptualización :</p> <p>a) Definición de lonchera</p> <p>b) Importancia de lonchera</p> <p>c) Beneficios de lonchera</p> <p>d) Función de lonchera</p> <p>2. Contenido :</p> <p>a) Proteína</p> <p>b) Carbohidratos</p> <p>c) Vitaminas</p> <p>d) Minerales</p> <p>e) Importancia</p>	<p><b>Diseño:</b> No experimental</p> <p><b>Tipo:</b> Descriptiva</p> <p><b>Población:</b> Madres con niños en la edad preescolar.</p> <p><b>Tipo de muestreo:</b> No probabilístico por conveniencia del estudio.</p> <p><b>Muestra:</b> 73 madres con niños en edad preescolar.</p> <p>Técnica e instrumento de recolección de datos:</p> <p>Para la variable nivel de conocimiento se va utilizar la encuesta y el cuestionario.</p> <p>Para la variable práctica se va utilizar la observación y la lista de cotejo.</p>

	junio- 2018.		<p>3.Higiene</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Personal</li> <li>b) Alimento</li> </ul> <p>4.Preparacion</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Alimentos</li> <li>b) Ejemplos</li> <li>c) Bebidas</li> <li>d) Cocción</li> <li>e) Cantidad</li> <li>f) Variado</li> </ul> <p>practica sobre lonchera saludable</p> <p>1.Contenido:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Proteínas</li> <li>b) Carbohidratos</li> <li>c) Vitaminas</li> <li>d) Minerales</li> <li>e) Golosinas</li> </ul> <p>2.Preparacion</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Cocción</li> <li>b) Alimentos</li> </ul> <p>3.Higiene</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Lonchera</li> </ul>	<p>Técnica de análisis de datos:</p> <p>Estadística</p> <p>Descriptiva</p> <p>Porcentual</p>
--	--------------	--	--	--

			b) Recipientes	
--	--	--	----------------	--

### ANEXO N°13

#### VALIDEZ DEL INSTRUMENTO CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERA SALUDABLE EN MADRES DE PREESCOLARES

Jueces	I	II	III	IV	V	TOTAL
I		0.97	0.77	0.83	0.94	3.51
II			0.80	0.80	0.97	2.57
III				0.83	0.77	1.6
IV					0.77	0.77
V						8.45
R de FINN						0.84

Se realizó el juicio de experto a profesionales conocedores del tema, para lo cual se utilizó la prueba de concordancia de jueces y se aplicó la fórmula de RFINN donde se obtuvo un valor de 0.84 que se encuentra dentro del rango de fortísimo entre sus apreciaciones.

## ANEXO N° 14

### VALIDEZ DEL INSTRUMENTO PRACTICA SOBRE LONCHERA SALUDABLE EN MADRES DE PREESCOLARES

Jueces	I	II	III	IV	V	TOTAL
I		1	0.77	0.77	0.94	3.48
II			0.66	0.66	0.91	2.23
III				1	0.72	1.72
IV					0.72	0.72
V						8.15
R de FINN						0.82

Se realizó el juicio de experto a profesionales conocedores del tema, para lo cual se utilizó la prueba de concordancia de jueces y se aplicó la fórmula de R FINN donde se obtuvo un valor de 0.82 que se encuentra dentro del rango de fortísimo entre sus apreciaciones.

## ANEXO N° 15

### VALIDEZ DE LA MATRIZ DE CONSISTENCIA (COEFICIENTES DE CONCORDANCIA R DE FINN)

Jueces	I	II	III	IV	V	TOTAL
I		0.75	0.9	0.97	1	3.62
II			0.85	0.72	0.75	2.32
III				0.87	0.9	1.77
IV					0.97	0.97
V						8.36
R de FINN						0.84

Se realizó el juicio de experto a profesionales conocedores del tema, para lo cual se utilizó la prueba de concordancia de jueces y se aplicó la fórmula de RFINN donde se obtuvo un valor de 0.84 que se encuentra dentro del rango de fortísimo entre sus apreciaciones.



## ANEXO N° 16

### FORMULA DE KR 20 PARA LA VALIDEZ DEL INSTRUMENTO DE CONOCIMIENTO

KRUDER RICHARSOND 20:

$$\mathbf{KR20} = \frac{k}{k-1} \left( \frac{St^2 - \sum PQ}{St^2} \right)$$

Reemplazando los datos en la fórmula:

$$KR\ 20 = \frac{21}{21-1} \left( \frac{15.3 - 4.03}{15.3} \right) =$$

$$KR\ 20 = \frac{21}{20} \left( \frac{11.27}{15.3} \right)$$

$$KR\ 20 = 1.05 (0.74) = 0.77$$

Para determinar la confiabilidad del instrumento de nivel de conocimiento sobre loncheras saludables se utilizó la fórmula de KR20, obteniendo un valor de 0.77, el cual se encuentra dentro de los parámetros aceptables para los estudios.

## ANEXO N°17

### FORMULA DE KR 20 PARA LA VALIDEZ DEL INSTRUMENTO DE PRÁCTICA

KRUDER RICHARSOND 20:

$$\mathbf{KR20} = \frac{k}{k-1} \left( \frac{St^2 - \sum PQ}{St^2} \right)$$

Reemplazando los datos en la fórmula:

$$KR\ 20 = \frac{13}{13-1} \left( \frac{8.36 - 2.3}{8.36} \right) =$$

$$KR\ 20 = \frac{13}{12} \left( \frac{6.06}{8.36} \right)$$

$$KR\ 20 = 1.08 (0.72) = 0.77$$

Para determinar la confiabilidad del instrumento de nivel de conocimiento sobre loncheras saludables se utilizó la fórmula de KR20, obteniendo un valor de 0.77, el cual se encuentra dentro de los parámetros aceptables para los estudios.