

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
PROGRAMA DE EDUCACIÓN INICIAL



**Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de
niños de la Institución Educativa N° 438 San Pedro, Huánuco,
2023**

**Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciada en Educación
Inicial**

Autora

Caldas Villanueva, Imelith Marisol

Asesor (ORCID: 0000-0001-7795-9058)

Campos Atoche, Benhur

Chimbote – Perú

2024

INDICE

Índice General.....	i
Índice tablas.....	ii
Palabras Clave.....	iii
Constancia de Originalidad.....	iv
Título.....	v
Resumen.....	vi
Abstract	vii
Introducción	1
Metodología	16
Análisis Y Discusión.....	21
Conclusiones	24
Recomendaciones	25
Agradecimiento	26
Referencias Bibliográficas	27
Anexos.....	32
Repositorio Institucional.....	48
Reporte Turnitin.....	49

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Alimentos Saludables sugeridos para la lonchera de los niños	12
Tabla 2 Bebidas recomendadas para las loncheras de los niños.....	12
Tabla 3 Distribución de la población de madres Institución Educativa N° 438 San Pedro, Huánuco, 2023	16
Tabla 4 Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de niños de la Institución Educativa N° 438 San Pedro, Huánuco, 2023.	18
Tabla5 Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de niños de la Institución Educativa N° 438 San Pedro, Huánuco, en la dimensión generalidades..	19
Tabla6 Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de niños de la Institución Educativa N° 438 San Pedro, Huánuco, en la dimensión composición..	19
Tabla7 Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de niños de la Institución Educativa N° 438 San Pedro, Huánuco, en la dimensión almacenamiento e higiene.....	20

PALABRAS CLAVE

En español

Tema	Conocimiento sobre Lonchera Saludables
Especialidad	Educación Inicial

KEYWORDS

Topic	Knowledge about Healthy Lunch Boxes
Speciality	Initial education

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Línea	Preparación de docentes y desarrollo profesional
Área	Ciencias sociales
Subárea	Otras ciencias sociales
Disciplina	Educación General

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD



CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

El que suscribe, Vicerrector de Investigación de la Universidad San Pedro:

HACE CONSTAR

Que, de la revisión del trabajo titulado "Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de niños de la Institución Educativa N° 438 San Pedro, Huánuco, 2023" del (a) estudiante: **CALDAS VILLANUEVA IMELITH MARISOL**, identificado(a) con Código N° 1117100950, se ha verificado un porcentaje de similitud del **26%**, el cual se encuentra dentro del parámetro establecido por la Universidad San Pedro mediante resolución de Consejo Universitario N° 5037-2019-USP/UCU para la obtención de grados y títulos académicos de pre y posgrado, así como proyectos de investigación anual Docente.

Se expide la presente constancia para los fines pertinentes.

Chimbote, 01 de agosto de 2024

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN

Dr. JAVIER MARTÍNEZ CARRIÓN
VICERRECTOR



NOTA: Este documento carece de valor si no tiene adjunta el reporte del Software TURNITIN.

TÍTULO

Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de niños de la Institución Educativa N° 438 San Pedro, Huánuco, 2023.

TITLE

Level of knowledge about healthy lunch boxes in mothers of children from Educational Institution No. 438 San Pedro, Huánuco, 2023.

RESUMEN

El presente estudio se propuso conocer qué tanto sabían las madres de los niños matriculados en la Institución Educativa N° 438 San Pedro, Huánuco, 2023, sobre loncheras saludables. Fue un estudio transversal, no experimental, con una muestra de dieciséis madres de familia y un cuestionario diseñado por la autora de la investigación. Resultados: El 50% de las madres tiene un nivel medio de conocimiento sobre las loncheras saludables; se obtuvo un nivel medio de conocimiento con el 37,50% y el 75%, respectivamente, sobre las generalidades de las loncheras saludables y la composición; el 56,25% de las madres tiene un nivel bajo de conocimiento sobre el almacenamiento y la higiene. En conclusión, las madres que participaron en la encuesta tenían un conocimiento moderado sobre las loncheras saludables.

Palabras clave: Lonchera saludable, conocimiento, preescolares, madres

ABSTRACT

The purpose of the current study is to ascertain mothers of children from Educational Institution No. 438 San Pedro, Huánuco, 2023, on their degree of awareness regarding nutritious lunchboxes. This is a non-experimental, descriptive cross-sectional survey. The author of this study prepared the questionnaire, which was administered to the sixteen moms that made up the sample. Results: 50% of mothers have medium-level knowledge about healthy lunchboxes; medium-level knowledge was obtained with 37.50% and 75%, respectively, in the generalities of healthy lunchboxes and composition dimensions; 56.25% of mothers have low-level knowledge in the storage and hygiene dimensions. Conclusion: The mothers who responded to the poll have a mediocre understanding of healthy lunchboxes.

Keywords: Healthy lunchbox, knowledge, preschoolers, mothers

INTRODUCCIÓN

El desconocimiento por parte de las madres de cómo preparar correctamente las loncheras es un problema importante en la actualidad, que provoca un aumento de las enfermedades entre sus hijos, sobre todo en edad preescolar. Así pues, los niños deben recibir una lonchera con alimentos ricos en energía y vitaminas, ya que son esenciales para satisfacer sus necesidades nutricionales y permitirles crecer y desarrollarse al máximo. Según la Organización Mundial de la Salud, la proporción de niños obesos (de 0 a 5 años) ha aumentado en todo el mundo. Aproximadamente 46 millones de pequeños tenían sobrepeso o eran obesos en 2018, frente a los 32 millones de 1990. También es significativo recordar que, durante el mismo periodo de tiempo, el número de niños en el continente africano con este problema aumentó de 4 a 9 millones.

Datos del Programa Mundial de Alimentos de las Naciones Unidas indican que sólo en el Caribe y América Latina, unos 9 millones de niños menores de cinco años - aproximadamente el 16% de los niños de este grupo de edad- luchan contra la desnutrición crónica, y se cree que otros 9 millones corren el riesgo de padecer desnutrición. Según la misma fuente, cada 90 segundos fallece un niño por causas relacionadas con el hambre.

El Observatorio Nutricional y Estudio del Sobrepeso y la Obesidad del Ministerio de Salud de Perú muestra que el 32,2% (3 de cada 10) de los niños presenta un importante signo de acumulación excesiva de grasa en diversas partes del cuerpo. El Ministerio de Salud de Perú confirma el aumento de la obesidad entre los niños de 5 a 9 años. En particular, se ha producido un aumento mucho mayor de la obesidad, con tasas que han pasado del 7,7% en 2007 al 15,8% en 2017.

Por ello, las madres deben saber cómo prepararla adecuadamente. Una lonchera sana debe definirse por tener una gran cantidad de nutrientes y la energía necesaria para satisfacer las necesidades alimentarias de nuestros preescolares. Además, como las madres conocen y emplean métodos adecuados de preparación de alimentos, se piensa que son ellas las responsables de preparar los almuerzos de los preescolares. Este problema es especialmente preocupante porque los niños ya comen loncheras llenas

de alimentos poco saludables, bebidas, dulces y grasas trans durante el recreo.

Con el fin de fortalecer las ideas sobre nutrición infantil y brindar información precisa y clara que ilustre la realidad local, se consideró importante realizar un estudio para determinar el conocimiento que tienen las madres de familia sobre las loncheras escolares. Los resultados del estudio también proporcionaron información actualizada a las autoridades de los establecimientos de salud más cercanos al lugar de la investigación, permitiéndoles establecer estrategias que permitirán al área del CRED orientar sus acciones para implementar e implementar estrategias de intervención dirigidas a las madres.

Esta investigación presenta distintos antecedentes a nivel local, nacional e internacional.

El propósito del estudio de Rojas (2024) fue determinar la relación entre el nivel de conocimientos de las madres sobre el contenido y las características de la lonchera de los preescolares en la Institución Educativa Inicial N.º 913 “Shilla- Moyococha” en la ciudad de Cajamarca, 2023. Método: de enfoque cuantitativo no experimental y de tipo correlacional. La muestra estuvo conformada por 37 madres y 37 loncheras de los niños; para evaluar el Nivel de conocimientos se usó un cuestionario de Contreras (2016); y para identificar las características de la lonchera se utilizó una escala valorativa de Navarro (2021), Resultados: 54.1% de madres tienen entre 20 y 28 años, 67,6% con secundaria completa, 83.8% tienen de 1 a 2 hijos, 86.5% son amas de casa. En nivel de conocimiento de las madres sobre el contenido de las loncheras 56.8% alcanzó nivel medio, y 32.4% bajo. Al valorar las características de las loncheras se observó que 100% son no saludables. No se realizó prueba de hipótesis, porque no se obtuvo loncheras saludables, lo que es imposible poder hacer una prueba. Se concluye que el mayor nivel de conocimientos de las madres alcanzados es medio y 100% de loncheras no saludables.

En el estudio que realizó Cusi (2023) el objetivo de su investigación fue determinar el nivel de conocimiento sobre la elaboración de loncheras saludables en madres de niños de 3 a 5 años de la Institución Educativa Gloriosa Legión Cáceres. Lima. 2023.

Método: Descriptivo y transversal de estrategia cuantitativa. La población de estudio incluía a todo el total, 78 progenitoras de niños preescolares. Los datos se recogieron utilizando el método de encuestas, con un cuestionario como instrumento, el cuestionario constó de 26 preguntas cerradas con una estructura de 2 dimensiones: datos generales y datos específicos, para su confiabilidad se utilizó la prueba de Kuder-Richarson para determinar la fiabilidad estadística. = 0.74 y se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson para juzgar la validez estadística. Donde sí $r > 0.20$ considerándose un instrumento válido. Resultados: Del 100% de madres el 88.5% conoce sobre la elaboración de loncheras saludables, mientras que el 11.5% no conoce; además se muestra que el 83,3% conoce el uso de alimentos energéticos, el 91% conoce el uso de alimentos constructores y el 85,9 % conoce el uso de alimentos protectores. Conclusión: Las madres de los preescolares conocen sobre la elaboración de loncheras saludables.

Barrera, (2023), Como indica su investigación, la falta de énfasis de los padres a la hora de preparar una loncheras suficientemente nutritiva para los niños en edad preescolar se considera un problema que dificulta que los niños lleven una vida sana. Esto se debe a que desconocen los alimentos ricos en nutrientes que deberían ser importantes para el desarrollo integral de sus hijos. En este caso, se llevó a cabo una investigación para evaluar la gravedad del problema y facilitar la creación de un plan basado en talleres para ayudar a mejorar la ingesta dietética de los niños. El diseño descriptivo no experimental del estudio utiliza un método cuantitativo, 35 cuidadores de niños de 4 años componen la muestra. En resumen, el concepto es un instrumento útil para mejorar la nutrición de los niños de cuatro años. El 86% de los padres tenía un nivel medio de comprensión sobre la importancia nutricional de las loncheras en la dieta de un niño de 4 años, lo que indica que siguen teniendo dificultades a la hora de preparar un almuerzo saludable para su hijo. Se concluye que la idea de organizar talleres exclusivos para padres es una estrategia útil para mejorar la dieta nutritiva de los niños de cuatro años, ya que la nutrición es un elemento esencial para lograr un desarrollo integral y preservar un estilo de vida saludable.

En su estudio cuantitativo, Morales y Tello (2023) utilizaron un enfoque transversal no experimental y descriptivo. La población estuvo conformada por 43 madres de niños en edad preescolar (3, 4 y 5 años) de la institución educativa "Sonrisas y Colores". Como instrumento se utilizó un cuestionario debidamente contrastado y se empleó el método de encuesta. Resultados: De las mamás que respondieron la pregunta de la variable principal respecto a sus conocimientos sobre loncheras saludables, 28 (65,1%) se ubicaron en el nivel alto, 12 (27,9%) en el nivel medio y 3 (7%) en el nivel bajo. Según las dimensiones, la mayoría tenía un conocimiento alto (100%) de los alimentos energéticos, alto (81,4%) de los alimentos constructores y alto (100%) de los alimentos reguladores. Conclusiones: las madres con niveles altos de conocimiento sobre loncheras saludables eran más propensas a tenerlas, seguidas de las de niveles medios y bajos. A excepción de la segunda dimensión, cuando se acercó a la mayoría, todos los porcentajes se situaron en el nivel alto en todas las dimensiones. El nivel medio no recibió ningún punto.

Para Ipial (2021) el objetivo de su investigación fue determinar el nivel de conocimiento y práctica de las madres de niños preescolares de la escuela Abdón Calderón de la provincia del Carchi, fue un estudio cuantitativo, descriptivo, transversal y correlacional. La población de estudio estuvo constituida por 63 madres o cuidadoras entre 20 y 56 años. Ellas aceptaron voluntariamente participar en el estudio, que utilizó como método e instrumento una encuesta para recoger datos sobre rasgos socioeconómicos y culturales, así como conocimientos y prácticas en la preparación de un almuerzo saludable. Los resultados muestran que el grueso de la población investigada (90,48%) estaba formado por adultos jóvenes, y que el 92,06% de ellos se identificaban como mestizos. En cuanto a la práctica, las madres tienen una ventaja menor con un nivel bueno (46,03%), seguido de una preparación excepcional (34,92%). Las madres tienen un nivel alto de comprensión (49,21%) sobre la preparación de una lonchera saludable, seguido de un nivel medio (38,10%). En conclusión, la elaboración de una lonchera nutritiva está influida por el grado de conocimientos de las madres. El grado de conocimientos y la práctica están correlacionados de forma estadísticamente significativa ($p < 0,05$) con el nivel de

estudios ($p = 0,00$ para los conocimientos y $p < 0,024$ para la práctica) y los ingresos mensuales ($p < 0,033$ para los conocimientos y $p < 0,042$ para la práctica).

Aquino & Condori,(2022), en su investigación buscan determinar cómo la calidad de los alimentos de las loncheras nutritivas influye en el rendimiento académico preescolar en la niñez de 5 años de edad de la I.E.I. N° 840 del distrito de Azángaro, año 2022. Por lo tanto, como parte de la técnica se utilizó el diseño cuasi-experimental de tipo aplicado para cumplir con este objetivo. Asimismo, la muestra estuvo constituida por 21 niños de cinco años de edad de la IEI, N° 840, quienes conformaron la población. La hoja de registro y el análisis documental fueron los métodos empleados en esta instancia para la recolección de datos. Los resultados indican que el rendimiento académico se sitúa en un nivel medio (67%), mientras que el hallazgo más significativo en relación con la variable loncheras nutritiva se sitúa en un nivel regular (43%). Esto puede interpretarse como que sólo 9 alumnos llevan loncheras nutritivas y, por tanto, son los únicos que se alimentan correctamente. Se concluye entonces que, de acuerdo con el contraste de hipótesis, el cruce de las variables loncheras nutritivas y rendimiento académico preescolar arrojó un Rho de Spearman de 0,983, lo que indica un alto grado de relación entre ambas variables.

En la investigación de Chaca, Mato y Morales (2022) se buscó demostrar la efectividad de la intervención educativa en la preparación de la lonchera, por las madres de la Institución Educativa Privada Inicial Fernández Garrido - Huánuco, 2022. El estudio fue prospectivo, longitudinal, analítico y experimental. Se tomó en consideración una muestra aleatoria de veintisiete madres, a las que se impartieron sesiones educativas durante tres meses consecutivos, una guía de entrevista sobre características generales y dos cuestionarios que medían los conocimientos y los hábitos de preparación de la loncheras. Para evaluar las hipótesis se utilizaron la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk y la prueba de Wilcoxon con $p < 0,05$. Cuando las madres del estudio prepararon sus loncheras, se evaluó la eficacia de la intervención educativa. Mediante la prueba de Wilcoxon, se encontraron resultados significativos [$Z=-4,162$; $p=0,000$]; en el nivel de conocimientos [$Z=-3,162$; $p=0,002$] y en la práctica de la preparación de la loncheras [$Z=-3,162$; $p=0,002$], lo que indica el efecto de la intervención educativa. El

éxito de la intervención educativa en la preparación de la loncheras fue determinado por la conducta de las madres, así como por su nivel de conocimiento, lo que condujo a la aprobación de la hipótesis del estudio. Esto hizo posible que los investigadores volvieran a realizar la prueba en circunstancias similares.

Bazan (2021) en su investigación se propuso determinar el nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras saludables en madres de niños del nivel inicial en la Institución Educativa N° 346 Supte San Jorge Tingo María – 2019; Este estudio es transversal, prospectivo, descriptivo y observacional. La muestra estuvo compuesta por 110 madres de niños en edad preescolar. El método empleado fue la encuesta. Se empleó una encuesta para medir el nivel de comprensión. En cuanto al componente sociodemográfico, entre el veinte y el treinta y nueve por ciento de las mamás se encontraban en esta franja de edad. El 64,5% de ellas compartían hogar. El 59,1% había terminado la enseñanza secundaria. El 81,8% de las mujeres proceden de zonas urbanas y el 52,7% son amas de casa. El 65,5% de las madres tienen un conocimiento medio de la importancia de preparar almuerzos nutritivos, según la encuesta sobre conocimientos. De las madres, el 56,4% desconoce cómo elaborar loncheras saludables, y el 94,5% desconoce los grupos dietéticos que se incluyen en ellas. Se compararon los niveles de conocimiento de las madres en las variables objeto de estudio y se determinó un umbral de significación estadística de $p=0,000$, inferior a $p<0,05$. Se tomó la decisión. Existe desconocimiento por parte de las mamás de los niños de primer grado de la Institución Educativa N° 346 Supte San Jorge Tingo María-2019 sobre las loncheras nutritivas.

El objetivo, según Collantes y Mejía (2021), fue conocer qué tanto sabían las madres de los estudiantes de la Institución Educativa Privada "Virgen Del Rosario" 2020 sobre loncheras saludables. Este estudio no experimental, descriptivo transversal, contó con 93 madres de familia como muestra, además se hizo uso del cuestionario del autor de Espinoza Salvador María Ynes (2019). Resultados: Se identificó un grado de conocimiento medio para las dimensiones generalidades de las loncheras saludables, composición y almacenamiento, con un 80,6%, 59,1% y 75,3%, respectivamente. De ellos, el 94,6% tenía un grado de conocimiento medio. Conclusiones: Las madres que

participaron en la encuesta tenían un conocimiento moderado sobre las loncheras saludables.

Por su parte Coronel (2021) realiza una investigación donde tiene como objetivo determinar la relación entre el nivel de conocimiento de las madres sobre loncheras saludables y el estado nutricional de los niños preescolares, del Caserío de Colpa Tuapampa, Chota 2021. Estudio de enfoque cuantitativo, transversal, analítico, correlacional, observacional y prospectivo, en 84 participantes (42 madres y 42 niños). El nivel de conocimientos de las madres sobre loncheras saludables se midió a través de un cuestionario y con una ficha se evaluó el estado nutricional infantil. Los resultados muestran que el 71,4% de las madres tienen grado de instrucción primaria; el 52,4% tienen conocimiento medio sobre loncheras saludables; el 85,7% de los niños presentaron peso para la edad normal, 83,3% peso para la talla normal y el 78,6% talla para la edad normal. Por lo tanto, se evidencia una relación estadística significativa entre el nivel de conocimientos de las madres sobre loncheras saludables y estado nutricional de los niños preescolares, con un $p=0,004$; $p=0,004$ y $p=0,001$; en peso para la talla, peso para la edad y talla para la edad respectivamente, aceptándose la hipótesis planteada. Se concluye que la relación entre nivel de conocimiento de las madres sobre loncheras saludables y el estado nutricional de los niños preescolares, es significativa.

El objetivo del estudio fue evaluar el nivel de experiencia de los participantes en la elaboración de loncheras nutritivas, de acuerdo con la investigación de Yupanqui (2020) sobre los conocimientos de los padres de niños en edad preescolar acerca de la elaboración de loncheras nutritivas en una institución educativa de un distrito de Lima. Utilizó una metodología directa, no experimental, cuantitativa y descriptiva. Setenta mamás conformaron la muestra y los hallazgos muestran que el 60% de las encuestadas sabía muy poco o nada sobre cómo armar una lonchera saludable. Se trata de un nivel de conocimiento deficiente.

En la investigación se plasman distintas teorías relacionadas a la temática de indagación.

Teoría del conocimiento: El conocimiento es el resultado y la acción de conocer. comprensión, inteligencia y razón innata. base del conocimiento concepto o comprensión de las cosas. conciencia de lo que nos rodea como parte del despertar. Cuando un sujeto cognoscente utiliza sus facultades intelectuales para obtener información, el conocimiento es la acción y el resultado que se produce.

Existen varios tipos de conocimiento. 1) El conocimiento empírico es vago, confuso y erróneo, ya que se basa en la experiencia y la vida cotidiana; 2) El conocimiento científico, que se obtiene mediante un procedimiento metódico y sistemático que confiere validez, objetividad, sistematización y verificabilidad a los hechos recogidos. Es el conocimiento que se aplica a las teorías de los sistemas conceptuales de los numerosos campos del saber. 3) La comprensión repentina y directa de un hecho, forma, significado o verdad sin ningún conocimiento o experiencia previos se conoce como conocimiento intuitivo.

Teoría de Nola Pender Modelo de promoción de la Salud, la creadora del modelo de promoción de la salud, pretende mostrar lo complicadas que son las interacciones de las personas con su entorno cuando se esfuerzan por alcanzar su estado ideal de salud. Destaca cómo determinados comportamientos de salud están relacionados con las características, experiencias, conocimientos, actitudes y entorno de una persona. El modelo de promoción de la salud suele mostrar los elementos clave que influyen en el comportamiento, las actitudes y las motivaciones de las personas hacia actos que mejoran su salud. La cuestión del conocimiento de las madres sobre los beneficios, composición, almacenamiento e higiene de las loncheras saludables está relacionada con la teoría de Nola Pender, que es una teoría fundacional en el comportamiento humano relativa a la cultura preventiva sobre la importancia de la salud de las personas y parte de ella es el conocimiento que tienen sobre situaciones beneficiosas para su salud.

Según la Organización Mundial de la Salud, una dieta sana es aquella que aporta al organismo todos los nutrientes que necesita para funcionar como es debido. Parte de ella consiste en ingerir alimentos variados, como cereales integrales, frutas, verduras,

proteínas magras y lípidos; también implica consumir la menor cantidad posible de alimentos procesados, grasas y azúcares añadidos. Otra necesidad es mantener la ingesta de calorías y el gasto de energía en un equilibrio saludable. (Organización Mundial de la Salud, 2021)

Es importante desarrollar buenos hábitos o un estilo de vida saludable, lo que incluye elegir una dieta equilibrada, hacer ejercicio con regularidad y abstenerse de vicios como fumar y beber alcohol de alta graduación.

Según CDC (2022) demuestra la importancia de las frutas, las verduras, los cereales integrales, los productos lácteos y las proteínas en una dieta equilibrada. Los productos lácteos aconsejados son la leche sin lactosa, las bebidas de soja enriquecidas y la leche desnatada o baja en grasa.

Según Morales (2023) la carne, el pescado, el marisco, los huevos, las legumbres y los productos lácteos deben incluirse en la dieta habitual de un niño en edad preescolar. Es factible suministrar de este modo las proteínas necesarias para el desarrollo. Sin embargo, los niños aprenden a regular su ingesta de alimentos en función de sus necesidades nutricionales a los cinco años. Como puede verse, los niños necesitan la energía adecuada para crecer y desarrollarse en todos los ámbitos. En realidad, la nutrición preescolar debe atender a objetivos muy concretos. El crecimiento y el funcionamiento saludables de los preescolares están garantizados por una dieta rica en agua, proteínas, carbohidratos, fibra, calcio, hierro, fósforo, zinc y vitaminas.

Dado que los niños en edad preescolar aún están desarrollando hábitos alimentarios saludables, es importante animarles a consumir comidas y tentempiés nutritivos (de 3 a 5 años). A estos niños les entusiasma aprender cosas nuevas, sobre todo de otras personas. Con frecuencia imitan los comportamientos alimentarios de los adultos. Es necesario supervisar a los bebés durante las comidas, ya que su capacidad de tragar y masticar aún está en desarrollo.

Los preescolares suelen ser personas muy activas entre los tres y los cinco o seis años, tanto mental como físicamente. Es fundamental que los niños mejoren su

comunicación, ya que están absorbiendo mucha información y tienen acceso a muchos más recursos que cuando eran bebés. Sin embargo, los niños atraviesan una fase en los años previos al inicio de la escuela primaria en la que se muestran menos interesados en probar alimentos nuevos, más reacios a incluirlos en su dieta e incluso rechazan algunos alimentos que podían haber comido anteriormente (Revigiero, 2023).

Loncheras saludables, se trata de un conjunto de nutrientes diseñados para proporcionar a los niños en edad preescolar la resistencia y los nutrientes esenciales que necesitan para mantener su rendimiento físico e intelectual, satisfacer sus necesidades dietéticas y maximizar su potencial en la etapa adecuada de desarrollo y crecimiento (Gerencia de Desarrollo Humano, 2012).

La loncheras complementa las comidas principales, pero no las sustituye. Aportan entre el 10% y el 15% de las calorías totales, dependiendo de la hora del día en que estén en el colegio y de factores como la edad, el peso, la altura y la actividad física.

Rosana Ortiz Martínez, nutricionista, "La loncheras saludable es una comida esencial, ya que proporciona a los niños un aporte garantizado tanto de intensidad como de alimentos, que son imprescindibles durante la jornada escolar y mejoran su rendimiento" (Dirección Sub Regional de Salud I Jaén, 2017).

La doctora añade que una loncheras nutritiva no sustituye a ninguna de las tres comidas que un niño necesita para empezar bien el día. Por ello, es interesante reflexionar sobre la cantidad de comida que hay que dar a un niño en edad preescolar en función de su edad, la duración de su jornada escolar y el número de horas que pasa allí (Dirección Sub Regional de Salud I Jaén, 2017).

Peña y Ramos (2018) indican que además de las tres comidas principales, una loncheras escolar adecuada debe incluir una comida adicional en función de las actividades extraescolares en las que participen los niños. Esto significa comer a media mañana o por la tarde en lugar de saltarse comidas. Esto facilitará el crecimiento de los niños.

Según Gerencia de Desarrollo Humano (2012) una lonchera saludable tendría las siguientes características:

Practicidad: Para preservar la calidad de los alimentos en una lonchera, ésta debe elaborarse de forma rápida y sencilla. No hay que olvidar que los recipientes deben ser portátiles y estar bien cerrados.

La seguridad alimentaria depende de unos procedimientos adecuados de manipulación de los alimentos y de la ausencia de contaminación microbiológica. Cabe mencionar que, cuando los alumnos están en la escuela, los alimentos deben guardarse en recipientes adecuados para la tarea.

Adecuación: Los productos de las loncheras deben seleccionarse en función de la edad y el nivel de actividad de los niños para garantizar que su estado nutricional sea lo más exacto posible.

Variedad: Para saciar el apetito de los niños, es fundamental ofrecerles diversas opciones. Establecer una loncheras que contenga las comidas adecuadas en las cantidades apropiadas y a las horas adecuadas es crucial, ya que los alimentos deben presentarse de forma atractiva con una gama de texturas, colores y combinaciones.

Contenido de una lonchera saludable (energéticos, carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas, minerales, agua)

Encontramos en MINSA (2019) que tres componentes son necesarios para que la loncheras escolar sea nutritiva y sirva como el "motor" que los niños necesitan a media mañana. El propósito de la loncheras es reponer la energía de los niños durante la jornada escolar.

Para el programa de almuerzos escolares, el cuidador debe ser capaz de cocinar a diario comidas sanas y estéticamente agradables. Un buen contenido de la loncheras debe incluir comidas reconstituyentes, reguladoras y fuentes de energía. A la inversa, la cantidad debe tener en cuenta las necesidades dietéticas del alumno.

Tabla 1

Alimentos Saludables sugeridos para la lonchera de los niños

Energéticos	Constructores	Reguladores
Pan blanco	Huevo o tortillas	Frutas
Pan integral	Queso fresco	verduras
Papa, camote, yuca	Yogurt	
Choclo sancochado	Pollo	
Maíz tostado	Pescado cocido	
Frutos secos	Atún	

Tabla 2

Bebidas recomendadas para las loncheras de los niños.

Bebidas recomendadas:
Refrescos Naturales: limonada, piña, maracuyá, manzana, emoliente, etc.
Cocimiento de cereales: avena, quinua, cebada, etc.
Infusiones: manzanilla, anís, boldo, excepto te
Agua hervida o natural

Fuente: Municipalidad de Miraflores. Manual del kiosco y lonchera escolar saludable, 2012.

Alimentos no recomendados

Comida basura: Estos alimentos únicamente ofrecen importantes cantidades de grasa y azúcar, sin ningún beneficio nutricional.

Zumos artificiales: Contienen colorantes y dulces, que no sólo provocan obesidad infantil, sino que también desencadenan alergias.

Cenas con salsa: Añaden colorantes y grasas artificiales, además de cambiar el sabor del plato.

El sitio web Bienestar al Día (2017) enumera las siguientes ventajas de llevar una lonchera nutritiva:

- Modela las preferencias dietéticas.
- Fomenta una vida sana.
- Ofrece los nutrientes necesarios para un crecimiento saludable.
- Fomenta la elección de dietas nutricionalmente más equilibradas.

Recomendaciones

- Ninguna de las tres comidas debe sustituirse por una loncheras escolar.

- En una loncheras saludable debe incluirse un plato de cada categoría (reconstituyente, energizante y regulador), junto con bebidas bajas en azúcar o sin azúcar, sobre todo de fruta, ya que a los niños les encantan.
- La cantidad de comida de la loncheras escolar de un niño debe determinarse en función de su edad, peso y altura, además de su estado nutricional.
- La fruta de la escuela debe limpiarse y darse por partes o entera, conservando la cáscara, ya que contiene proteínas.
- Haga con antelación una lista de las comidas diarias del escolar para garantizar una mejor preparación y presentación.
- Encargar al docente que observe la higiene adecuada para los niños tanto antes como después de comer la lonchera.

La justificación social es que, al proporcionar a los niños con distintas capacidades cognitivas más información sobre loncheras saludables, se puede reducir la probabilidad de que se produzcan problemas nutricionales en esta franja de edad. Los resultados servirán de orientación a las madres, animándolas a aprender más y a practicar la preparación de un almuerzo saludable que garantice un grado mínimo de funcionamiento cognitivo y físico a partir de la edad preescolar.

Las justificaciones científicas y de salud pública de esta investigación se derivan de su objetivo de evaluar el conocimiento de las madres, los cuidadores y los educadores sobre el contenido nutricional de las loncheras escolares. Esta revisión es significativa porque pone de relieve el impacto directo que estas personas tienen en la elección y la preparación de las comidas para los niños en edad escolar. Además, los niños en edad preescolar se encuentran en medio de un proceso de desarrollo y crecimiento que es, desde esta perspectiva, de suma importancia desde el punto de vista académico, comunitario y profesional.

La ignorancia de las madres sobre cómo preparar correctamente las loncheras es un problema importante hoy en día, que provoca un aumento de las enfermedades en sus hijos, sobre todo en los de preescolar. Por ello, los niños deben recibir una loncheras que contenga alimentos ricos en vitaminas y energía, ya que son esenciales para satisfacer sus necesidades nutricionales y permitirles crecer y desarrollarse al máximo.

La Organización Mundial de la Salud informa de que la proporción de niños obesos (de 0 a 5 años) ha aumentado en todo el mundo. El número de niños pequeños con sobrepeso u obesidad ha aumentado de 32 millones en 1990 a 46 millones en 2018. También es importante recordar que, a lo largo del mismo periodo de tiempo, en el continente africano había 9 millones más de niños que padecían esta afección que 4 millones.

Según datos del Programa Mundial de Alimentos de la ONU, 9 millones de niños menores de cinco años -aproximadamente el 16% de los niños de este grupo de edad- luchan contra la desnutrición crónica sólo en el Caribe y América Latina, y se cree que otros 9 millones corren riesgo de desnutrición. La misma fuente afirma que los factores relacionados con el hambre provocan la muerte de un niño cada noventa segundos.

Según el Observatorio Nutricional y Estudio del Sobrepeso y la Obesidad del Ministerio de Salud de Perú, el 32,2% (3 de cada 10) de los pequeños presenta un síntoma significativo de acumulación excesiva de grasa en diversas zonas del cuerpo. El aumento de la obesidad entre los niños de cinco a nueve años está confirmado por el Ministerio de Salud peruano. Los índices de obesidad, por ejemplo, han aumentado significativamente, pasando de 7,7% en 2007 a 15,8% en 2017.

Estas ingestas dietéticas repercuten en el crecimiento de los niños y pueden causar problemas más adelante, cuando la anemia, la desnutrición o la obesidad se conviertan en los principales problemas. Para este estudio se desarrolló el siguiente planteamiento del problema. **¿Cuál es el nivel de conocimiento de las madres sobre las loncheras saludables en los niños de la Institución Educativa N° 438 San Pedro, Huánuco, ¿2023?**

Definición conceptual

Evalúa el grado de éxito con que las madres cumplen su labor como tales, garantizando que sus hijos tengan acceso a loncheras saludables durante la jornada escolar, dándoles alimentos sanos que les gusten y promoviendo una dieta sana. Estas deben ser completas, adecuadas, amplias y estar bien organizadas.

Definición operacional

Las madres declararán tener este grado de conocimiento a la hora de preparar loncheras nutritivas. A las madres de niños en edad escolar se les administrará un cuestionario para medir su nivel de conocimientos variados sobre loncheras saludables.

La hipótesis de investigación fue: El nivel de conocimiento de las madres sobre las loncheras saludables en los niños de la Institución Educativa N° 438 San Pedro, Huánuco, 2023; es bajo.

En relación con los objetivos se consideraron un general y tres específicos:

Determinar nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de niños de la Institución Educativa N° 438 San Pedro, Huánuco, 2023.

- Identificar el nivel de conocimiento sobre generalidades en las loncheras saludables en madres de niños de la Institución Educativa N° 438 San Pedro, Huánuco, 2023.
- Identificar el nivel de conocimiento sobre composición en las loncheras saludables en madres de niños de la Institución Educativa N° 438 San Pedro, Huánuco, 2023.
- Identificar el nivel de conocimiento sobre almacenamiento e higiene en las loncheras saludables en madres de niños de la Institución Educativa N° 438 San Pedro, Huánuco, 2023.

METODOLOGÍA

Utilizando los datos de la categorización de Carrasco (2019) se empleó el tipo de investigación básica para determinar a las madres de los niños matriculados en la Institución Educativa N° 438 San Pedro, Huánuco, 2023, con respecto a su grado de conocimiento sobre las loncheras saludables.

Para la investigación se utilizó un diseño no experimental, transaccional directo, ya que permitirá la identificación independiente de cada variable. Se decidió utilizar la categorización desarrollada por Hernández, Fernández y Baptista (2014) cuyo diagrama se muestra a continuación.:

M ----- O

Donde:

M: Madres de los niños de inicial de 05 años

O: Nivel de conocimiento de las loncheras saludables

Como se indica en el cuadro adjunto, la población está conformada por 16 mujeres que se encuentran matriculadas en el aula de educación inicial para niños de 5 años de edad en la Institución Educativa N° 438 San Pedro, Huánuco, 2023:

Tabla 3

Distribución de la población de madres Institución Educativa N° 438 San Pedro, Huánuco, 2023

Inicial 5 años	
Madres de Familia	16

Fuente. Secretaría de la Institución Educativa 438-San Pedro Huánuco

A través de la aplicación de una encuesta se determinó el grado de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de familia cuyos hijos tienen cinco años de edad y están matriculados en el aula de la Institución Educativa N° 438 San Pedro, Huánuco.

El grado de conocimiento sobre loncheras saludables que poseían los encuestados se midió mediante un cuestionario compuesto por preguntas abiertas de opción múltiple.

Esto me dio la oportunidad de recabar la información necesaria para abordar el tema en cuestión y cumplir los objetivos establecidos con el consentimiento informado previo de los participantes. La encuesta estaba dividida en cuatro secciones: cinco preguntas sobre datos sociodemográficos en la primera sección; seis preguntas generales sobre loncheras saludables en la segunda sección; ocho preguntas sobre el contenido de una loncheras saludable en la tercera sección; y seis preguntas sobre el almacenamiento y la higiene de las loncheras saludables en la cuarta sección. Mg. Katy Chuquista, nutricionista de profesión, Mg. Marleny Abanto, educadora, y la Mg. Neidis Márquez, enfermera, validaron el juicio de expertos. También se evaluó la fiabilidad alfa de Cronbach, que arrojó una puntuación de 0,73.

Confiabilidad cuestionario nivel de conocimiento de loncheras saludables.

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
0.73	20

Para analizar los datos de la guía de observación, todos los datos se organizaron en una base de datos de Microsoft Excel. A continuación, se comprobará la hipótesis mediante la limpieza, codificación y exportación de estos datos utilizando el software SPSS V.23 a un programa de análisis estadístico. Hernández, Fernández y Baptista (2014) afirman que se trata del proceso mediante el cual se infieren o deducen las especificidades de la población a partir de una muestra característica. Para evaluar la hipótesis general, el estudio utilizó la prueba t de Student con un nivel de confianza del 95% y un error de estimación del 5%.

Al tabular los datos, se siguió lo indicado en la Ficha Técnica de los instrumentos, de acuerdo con los detalles del Anexo mediante escalas de: Bajo, Medio y Alto para la variable dependiente.

RESULTADOS

Como se indica en el cuadro adjunto, la población está constituida por 16 mujeres que se encuentran matriculadas en el aula de educación inicial para niños de 5 años de edad de la Institución Educativa N° 438 San Pedro, Huánuco, 2023. A continuación se ordenan y presentan los resultados del estudio de acuerdo a sus objetivos y por último se presentan las conclusiones.

En cuanto al objetivo general, se pudo conocer cuánto sabían las mamás del aula de jardín de niños de cinco años de la Institución Educativa N° 438 San Pedro, Huánuco, 2023, sobre la elaboración de loncheras nutritivas, como se indica en el siguiente cuadro:

Tabla 4

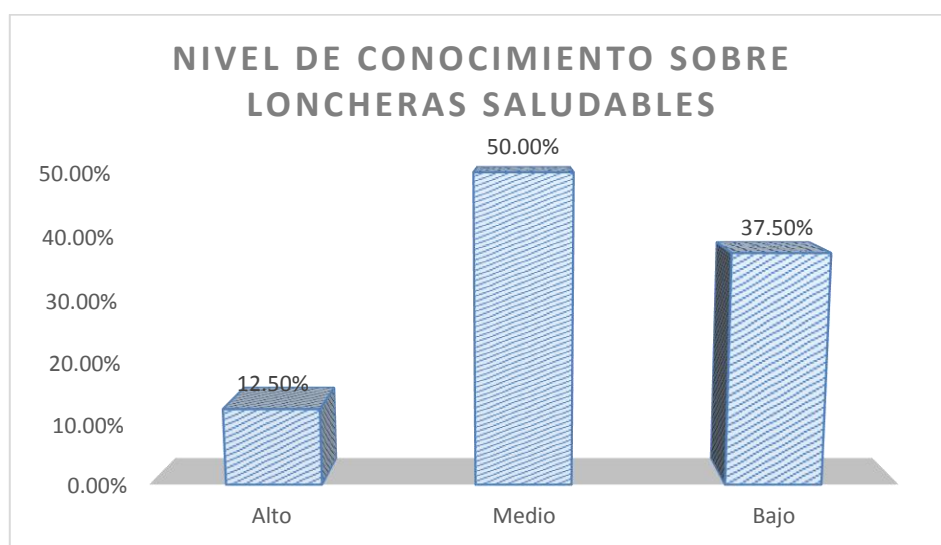
Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de niños de la Institución Educativa N° 438 San Pedro, Huánuco, 2023.

	Fr	%
Alto	2	12.50%
Medio	8	50.00%
Bajo	6	37.50%

Fuente: Cuestionario sobre loncheras saludables

Figuras 1

Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de niños de la Institución Educativa N° 438 San Pedro, Huánuco, 2023.



La Tabla 4 muestra que el 37,50% (6) de las madres tienen poco conocimiento sobre las loncheras saludables, mientras que el 12,50% (2) de las madres tienen un conocimiento excelente.

Tabla5

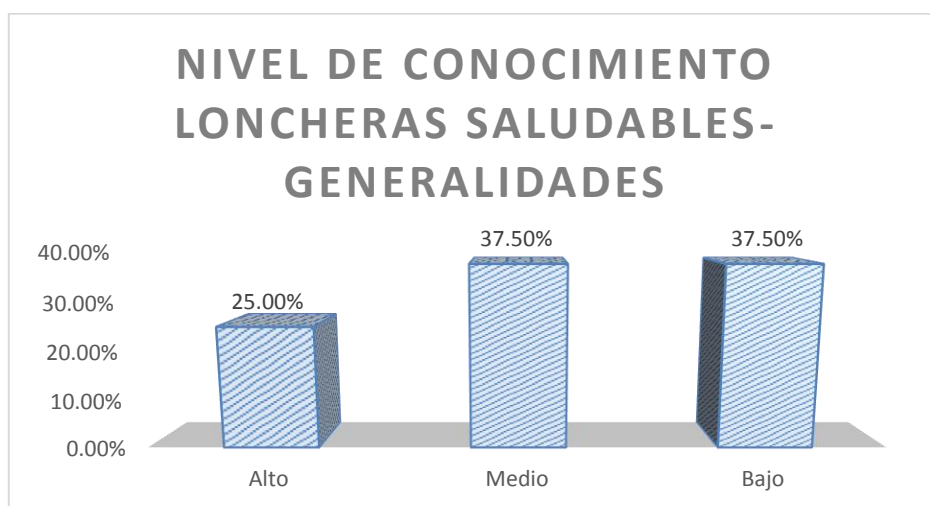
Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de niños de la Institución Educativa N° 438 San Pedro, Huánuco, en la dimensión generalidades..

	Fr	%
Alto	4	25.00%
Medio	6	37.50%
Bajo	6	37.50%

Fuente: Cuestionario sobre loncheras saludables

Figuras2

Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de niños de la Institución Educativa N° 438 San Pedro, Huánuco, en la dimensión generalidades.



El cuadro 5 de la figura 2 demuestra que sólo el 25% de la muestra en su conjunto tiene un nivel alto en las generalidades de las loncheras saludables, mientras que el 37,50% restante se sitúa entre un nivel alto y medio.

Tabla6

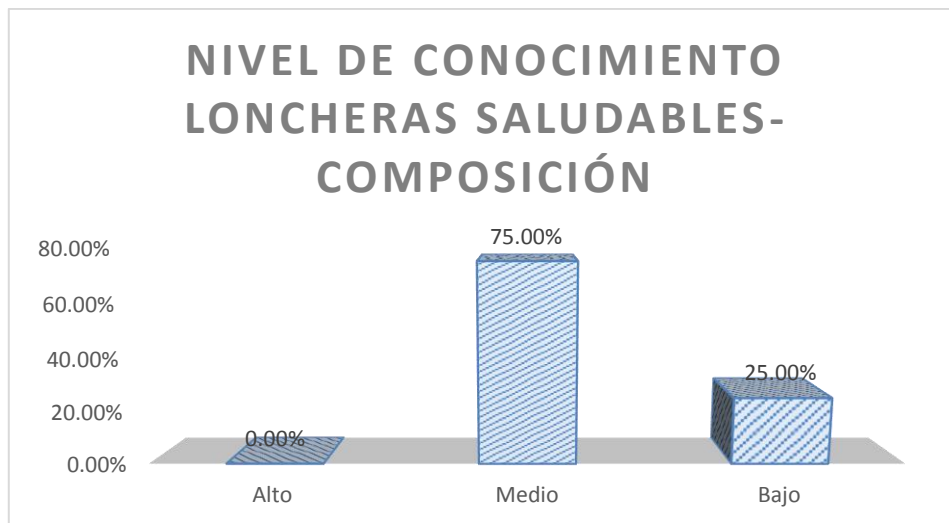
Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de niños de la Institución Educativa N° 438 San Pedro, Huánuco, en la dimensión composición..

	Fr	%
Alto	0	0.00%
Medio	12	75.00%
Bajo	4	25.00%

Fuente: Cuestionario sobre loncheras saludables

Figuras3

Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de niños de la Institución Educativa N° 438 San Pedro, Huánuco, en la dimensión composición.



En cuanto a la dimensión de la composición de las loncheras saludables, el cuadro 6, figura 3, revela que el 25% de toda la muestra se sitúa en un nivel bajo y el 75% en un nivel medio.

Tabla7

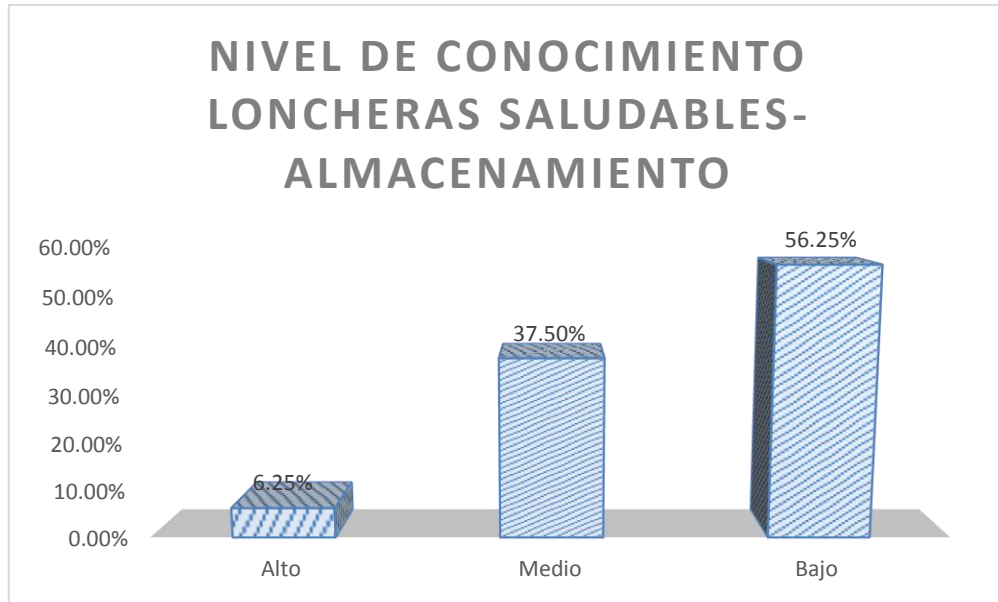
Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de niños de la Institución Educativa N° 438 San Pedro, Huánuco, en la dimensión almacenamiento e higiene.

	Fr	%
Alto	1	6.25%
Medio	6	37.50%
Bajo	9	56.25%

Fuente: Cuestionario sobre loncheras saludables

Figuras4

Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de niños de la Institución Educativa N° 438 San Pedro, Huánuco, en la dimensión almacenamiento e higiene.



Según la Tabla 7 Figura 4, el 37,50% del conjunto de la muestra se sitúa en un nivel medio, el 6,25% tiene un nivel alto de conocimientos sobre el almacenamiento y la limpieza de loncheras saludables, y el 56,25% del conjunto de la muestra se sitúa en un nivel bajo.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

El crecimiento y el desarrollo de los niños en edad preescolar dependen en gran medida de su capacidad para obtener una nutrición adecuada y, puesto que las loncheras nutritivas son cruciales para conseguirlo, es fundamental que las madres sepan qué dar de comer a sus hijos de forma regular.

Según el Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender, hay una serie de factores importantes que pueden influir en la forma en que las personas modifican sus hábitos, incluidas las actitudes y los motivos que apoyarán una buena salud.

Teniendo en cuenta que el objetivo principal del estudio era conocer el nivel de conocimiento de las madres de los estudiantes de la Institución Educativa No. 438 San Pedro sobre las loncheras saludables, el porcentaje total mostrado en la Tabla 4 revela que el 12,50% de las madres tiene un nivel de conocimiento alto, el 50% tiene un nivel de conocimiento medio y el 37,50% tiene un nivel de conocimiento bajo.

Este hallazgo coincide con la investigación de Barrera, que revela que el 86% de los padres sólo tiene un conocimiento medio del valor nutricional de las loncheras en la dieta de los bebés de 4 años. Esto indica que los padres siguen teniendo dificultades para preparar un almuerzo saludable para sus hijos.

En el estudio de Collantes y Mejía se obtuvieron resultados similares, ya que el 94,6% de los participantes tenían un nivel medio de conocimientos. Del mismo modo, el 80,6%, el 59,1% y el 75,3% de los participantes tenían un nivel medio de conocimientos sobre las dimensiones generales de las loncheras saludables, la composición y el almacenamiento, y la higiene, respectivamente.

Las madres están directamente implicadas en la elaboración de loncheras educativas en casa, ya que normalmente son ellas las que se esfuerzan en hacerlo. Por ello, la formación, el asesoramiento y el seguimiento deben servir para actualizar los conocimientos de las madres.

De toda la muestra, la Tabla 5 Figura 2 demuestra que el 37.50% se encuentra entre un nivel alto y medio en cuanto a las generalidades de las loncheras saludables, aunque sólo el 25% se encuentra en un nivel alto.

Con esto se correlaciona la tesis de investigación "Conocimientos y prácticas sobre loncheras saludables en madres de familia y estado nutricional de escolares de la I.E.P. San Francisco de Asís, Iquitos" de Arévalo y García, que descubrió que el 55% de las madres tiene un nivel medio de conocimientos sobre loncheras saludables.

La tabla 6 figura 3 indica que de toda la muestra, el 25% se ubica en la categoría de nivel bajo en cuanto al contenido de las loncheras saludables y el 75% se ubica en la categoría de nivel medio.

Con esto se relaciona la investigación de Collantes y Mejía, que indicó que el 59% de las madres de la Institución Educativa Privada Virgen Del Rosario, Végueta, conocían medianamente lo que contenían las loncheras saludables. Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de niños fue el título del estudio.

El cuadro 7 de la figura 4 demuestra que, de toda la muestra, el 56,25% se sitúa en un nivel bajo y el 37,50% en un nivel medio en lo que respecta a sus conocimientos sobre el almacenamiento y la limpieza de las lonchera saludables, mientras que sólo el 6,25% se sitúa en un nivel alto.

Este resultado coincide con los resultados del estudio de Ramírez, "Conocimientos de las madres sobre la preparación de lonchera saludables", que mostró que el 40% de las madres no tenía ninguna información sobre la preparación de loncheras saludables y que el 60% tenía un nivel medio de comprensión.

Es fundamental recordar que la loncheras escolar es esencial, ya que aporta al organismo del niño los nutrientes que necesita para la jornada escolar.

CONCLUSIONES

El objetivo principal de este estudio fue conocer cuánto saben las mamás de los niños matriculados en la Institución Educativa N° 438 San Pedro, Huánuco, 2023, sobre las loncheras nutritivas.

De los resultados de la investigación se pueden extraer las siguientes conclusiones: El 50% de las mamás de los niños y niñas de la IE N° 438 San Pedro, 2023, conocían medianamente las loncheras saludables..

La mayoría de las mamás con hijos en el primer nivel de la Institución N°438 San Pedro traían loncheras saludables con una dimensión general que indicaba un nivel medio y bajo (37,50%).

Con base en el contenido de las loncheras saludables que traían las mujeres con hijos en el primer nivel de la Institución N° 438 San Pedro, las estadísticas muestran que el 75% de las participantes en la investigación identificaron un nivel medio.

Por último, con el 56,25% del total de madres que participaron en la encuesta, se descubrió que las madres con hijos de la Institución N° 438 San Pedro tenían prácticas deficientes de almacenamiento y limpieza de sus loncheras nutritivas.

RECOMENDACIONES

A los Gobiernos Regionales: Solicitarles que asignen fondos para el sector salud, concretamente para el nivel inicial de atención, que incluye visitas domiciliarias y visitas de seguimiento con las familias en la comunidad.

Se aconseja que el director de la institución educativa instruya al personal que trabaja en el quiosco de la institución sobre las comidas saludables que deben venderse, y que los expertos competentes de la escuela impartan seminarios en los que los padres puedan conocer las ventajas de preparar almuerzos saludables.

Proporcionar a los monitores de preescolar formación continua y actualizaciones sobre problemas de salud que puedan beneficiar tanto a los padres como a los alumnos.

Por último, los padres deberían acompañar a sus hijos a los controles de crecimiento y desarrollo de las numerosas instituciones sanitarias de su comunidad. De este modo, les proporcionarán una educación práctica sobre el consumo de una dieta sana.

AGRADECIMIENTO

Deseo extender mi más profunda gratitud a aquellos que han sido pilares fundamentales en la culminación de mi tesis. Su orientación, apoyo y estímulo han sido esenciales en todas las fases de este proyecto. Mi familia, amigos y docentes han sido fuentes constantes de inspiración y motivación, brindándome el ímpetu necesario para seguir adelante. Cada contribución ha jugado un papel indispensable en el logro de este hito académico. Sin su invaluable asistencia, este trabajo no habría sido posible. Mi reconocimiento eterno por su generosidad y fe en mis capacidades.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Almeida, A. (2000). *Formación de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables*. Obtenido de Ministerio de Educación y Deportes, Caracas:
<https://www.unicef.org/venezuela/spanish/educinic9.pdf>
- Aquino, A., & Condori, Y. (2022). *Calidad de loncheras nutritivas y rendimiento académico preescolar de la niñez de 5 años edad de la Institución Educativa Inicial N° 840 del distrito de Azángaro, Año 2022*. Repositorio UCJM. doi:20.500.12819
- Barrera, M. (2023). *Nivel de conocimiento de los padres de familia sobre el valor nutricional de las loncheras en la dieta alimenticia de los niños de 4 años*(Tesis de licenciatura- Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo). Repositorio USAT. Obtenido de Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo
- Bazan, L. (2021). *CONOCIMIENTO SOBRE PREPARACION DE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE NIÑOS DEL NIVEL INICIAL EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 346 SUPTE SAN JORGE TINGO MARIA - 2019* (Tesis Pregrado, Universidad de Huánuco). Repositorio UDH, Huánuco. Obtenido de
<http://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3073/Bazan%20Gargate%20C%20Leny%20Jhoana.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bienestar al Día. (21 de Agosto de 2017). *Bienestar al Día*. Obtenido de
<http://bienestardia.com/2017/08/21/los-beneficios-una-lonchera-saludable/>
- Bracero, R. (2019). *NIVEL DE CONOCIMIENTO DE LAS MADRES SOBRE EL APORTE NUTRICIONAL DE LA LONCHERA ESCOLAR EN PRIMERA DE BÁSICA DEL C.E.I JOSEFINA BARBA CHAUANO* [Tesis Titulación, Universidad de Guayaquil]. Repositorio institucional Universidad de

- Guayaquil, Guayaquil, Ecuador. Obtenido de
<http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/41905/1/1318-TEISIS-BRACERO%20LEON%20ROMY.pdf>
- Carrasco, S. (2019). *Metodología de la Investigación Científica*. Lima-Perú: San Marcos.
- CDC. (28 de Julio de 2022). *Centros para el control y la prevención de enfermedades*. Obtenido de
<https://www.cdc.gov/nccdphp/dnpao/features/healthy-eating-tips/index-es.html#:~:text=La%20alimentaci%C3%B3n%20saludable%20enfatisa%20las,y%20bebidas%20de%20soya%20fortificadas>.
- Chaca, S., Mato, A., & Morales, Y. (2022). *Intervención educativa en la preparación de la lonchera, por las madres de la Institución Educativa Privada Inicial Fernández Garrido - Huánuco, 2022(Tesis Posgrado UNIVERSIDAD NACIONAL "HERMILIO VALDIZÁN")*. Repositorio Institucional UNHV, Huánuco. Obtenido de
<https://repositorio.unheval.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13080/8246/2EN.SFC021Ch512.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Collantes, W., & Mejía, S. (2021). *Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de niños de la Institución Educativa Privada Virgen Del Rosario, Végueta. 2020 (Tesis pregrado - Universidad Cesar Vallejo)*. REPOSITORIO UCV. Obtenido de
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/64614/Collantes_BWM-Mejia_GSL-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Coronel, L. (2021). *Conocimiento de las madres sobre loncheras saludables y estado nutricional en los niños preescolares, caserío de Colpa Tuapampa*. Chota: Repositorio UNACH.
- Cusi, J. (2023). *Conocimiento de la madres de niños preescolares sobre la elaboración de loncheras saludables, Institución Gloriosa Legión Cáceres*. Lima: Repositorio USMP.

- Díaz, E. (2022). *NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERA SALUDABLE EN MADRES Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL DE ESCOLARES - IEP N° 10432 LAJAS, 2021*(Tesis pregrado - Universidad Nacional de Cajamarca). Repositorio UNC. Obtenido de <https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14074/4818/TESIS%20%20ELIS%20NOEMI%20DIAZ%20SILVA.pdf?sequence=1>
- Dirección Sub Regional de Salud I Jaén. (06 de Marzo de 2017). *DISAJAEN*. Obtenido de <http://www.disajaen.gob.pe/articulo/importancia-de-las-loncheras-saludables>
- Gerencia de Desarrollo Humano. (2012). *Punto Saludable, Manual del Kiosco y Lonchera Saludable*. doi:<https://docplayer.es/6054590-M-a-n-u-a-l-e-s-c-o-l-a-r-manual-del-%20kioscoy-lonchera-escolar-saludable-documento-preliminar.html>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. México: Mc Graw Hill.
- Ipiál, E. (2021). *Conocimientos y práctica sobre lonchera saludable en madres de niños de nivel inicial en la Escuela de Educación General Básica Abdón Calderón, Montúfar-Carchi [Tesis maestría, Universidad Técnica del Norte]*. Repositorio Institucional UTN. Obtenido de <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/11687/2/PG%20923%20TRABAJO%20GRADO.pdf>
- Lamuño, D., Ougnou, M., & Martínez, C. (19 de enero de 2022). *Asociación española de Biopatología Médica- Comité de Formación Continua*. Obtenido de <https://www.aebm.org/formacion%20distancia/distancia%202011-2012/Taller/MONOGRAFIAS%202011/7.-%20NUTRICION.pdf>
- Marín, I. (2017). *¿Qué determina nuestra alimentación? ¿Cómo podemos mejorar nuestra alimentación desde una actitud más crítica y saludable*. Almería, España: Universidad de Almería.

- MINSA. (19 de Febrero de 2019). *Gobierno del Perú*. Obtenido de <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/26020-loncheras-escolares-deben-tener-tres-componentes-para-ser-saludables>
- Morales, E. (24 de Mayo de 2023). *Mejor con Salud*. Obtenido de <https://mejorconsalud.as.com/la-alimentacion-en-la-edad-preescolar-como-debe-ser/>
- Morales, M., & Tello, M. (2023). *Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de familia de la Institución Educativa n°115 “Sonrisas y Colores”- Chaclacayo, 2023 (Tesis Pregrado)*. Repositorio UMA. doi:<https://hdl.handle.net/20.500.12970/1809>
- Muñoz, A., & Zambrano, G. (2019). *Contenido de loncheras y conocimiento de las madres sobre su preparación en estudiantes del segundo año de educación básica de la Unidad Educativa Particular Bilingüe Liceo Panamericano [Tesis de Titulación Universidad Católica de Santiago de Guayaquil]*. Repositorio Digital UCSG, Ecuador. Obtenido de <http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/13663>
- Novillo, A. (2012). *Influencia de la colación escolar en la nutrición y rendimiento escolar, de los niños y niñas de las escuelas fiscales de San Cayetano, de la ciudad de Loja, durante el periodo académico 2010-2011*. Obtenido de <http://dspace.utpl.edu.ec/bitstream/123456789/3031/1/TESIS%20ALBA%20NOVILLO.pdf>
- OMS. (27 de diciembre de 2014). *Necesidad de alimentacion en el adulto mayor*. Obtenido de OMS: : <http://www.scielo.php.pd=50034.attxt>.
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *OMS*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Puche, R. (2005). *El índice de masa corporal y los raonamientos de un astrónomo*. Obtenido de Medicina (Buenos Aires) 65(4) 361-365: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0025-76802005000400016&lng=es&nrm=iso

- Revigiero, C. (14 de Febrero de 2023). *Guia Infantil*. Obtenido de <https://www.guiainfantil.com/salud/alimentacion/preescolar.htm>
- Rojas, S. (2024). *Nivel de conocimiento de las madres sobre contenido y características de la lonchera saludable de preescolares de la Institución Educativa Inicial N°913 "Shilla Moyococha" de la ciudad de Cajamarca, 2023*. Cajamarca: Repositorio UNC.
- Serafín, P. (2012). *Manual de la alimentación Escolar Saludable*. Obtenido de FAO: <https://www.fao.org/3/as234s/as234s.pdf>
- Yupanqui, L. (2020). *Conocimiento sobre la preparación de loncheras nutritivas en madres de preescolares de una institución educativa de un distrito de Lima (Tesis Pregrado- Universidad Ricardo Palma)*. Repositorio URP. Obtenido de https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/3592/TEZZ-T030_75309284_T%20%20%20YUPANQUI%20SOLIS%20LESLIE%20SHARON.pdf?sequence=1&isAllowed=y

ANEXOS

1. MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADORES	Ítems
Nivel de conocimiento de loncheras saludables	Es el grado de medición en niveles sobre la parte cognoscitiva de sus funciones como madres en mantener suficientes reservas de nutrientes durante el día escolar, suministrar alimentos nutritivos que al pequeño le gusten y crear hábitos saludables de alimentación. Estas deben de ser completas, armónicas, adecuadas, suficientes y limpias.	Es el nivel de conocimiento que van a referir las madres sobre la preparación de loncheras saludables. La variable conocimiento sobre lonchera saludable se midió a través de un cuestionario que será aplicado a las madres de los niños escolares	Generalidades	Conocimiento general sobre las loncheras preescolares	1, 2 y 3 4, 5 y 6
			Composición	Ingredientes Alimentos saludables	7 y 8 9, 10 y 11 13 y 14
			Almacenamiento e higiene	Almacenamiento Higiene de manos Higiene de alimentos Higiene de recipientes	15 y 16 17, 18 y 19 20 y 21

2. MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA	VARIABLES	HIPÓTESIS	OBJETIVOS	METODOLOGÍA
¿Cuál es el nivel de conocimiento de las madres sobre las loncheras saludables en los niños de la Institución Educativa N° 438 San Pedro, Huánuco, 2023?	Conocimiento lonchero saludable	El nivel de conocimiento de las madres sobre las loncheras saludables en los niños de la Institución Educativa N° 438 San Pedro, Huánuco, 2023, es bajo.	<p>Objetivo general: Identificar nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de niños de la Institución Educativa N° 438 San Pedro, Huánuco, 2023.</p> <p>Objetivos Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar el nivel de conocimiento sobre generalidades en las loncheras saludables en madres de niños de la Institución Educativa N° 438 San Pedro, Huánuco, 2023. - Identificar el nivel de conocimiento sobre composición en las loncheras saludables en madres de niños de la Institución Educativa N° 438 San Pedro, Huánuco, 2023. - Identificar el nivel de conocimiento sobre almacenamiento e higiene en las loncheras saludables en madres de niños de la Institución Educativa N° 438 San Pedro, Huánuco, 2023. 	<p>Para el presente proyecto de investigación se empleará el tipo de investigación básica, cuyo propósito será identificar el nivel de conocimiento sobre las loncheras saludables en madres de niños de la Institución Educativa N° 438 San Pedro, Huánuco, 2023.</p> <p>Para el diseño de investigación se optó por el no experimental, transaccional de corte simple, porque va a permitir establecer de manera independiente cada variable.</p>

3. INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS CUESTIONARIO DE NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERAS SALUDABLES

Buenos días, madres de familia reciba un saludo cordial, estoy realizando un estudio de investigación con el objetivo de obtener información sobre el nivel de conocimiento de loncheras saludables en los niños de 05 años. Este cuestionario es anónimo por lo que se solicita a usted responder con veracidad a todas las preguntas, agradezco anticipadamente su colaboración.

INSTRUCCIONES: A continuación, se le presenta una lista de preguntas, léala detenidamente y luego responde marcando la respuesta que usted cree correcta.

DATOS GENERALES:

- Edad: _____
- Grado de instrucción: a) Primaria b) Secundaria c) Técnico d) Superior
- Estado Civil: a) Soltera b) Conviviente c) Casada d) Separada
- Persona que prepara la lonchera: a) Papá b) Mamá c) Hermana d) Otros
- Número de Hijos: a)1 b)2 c)3 d)4 o más

Preguntas según Dimensión:

GENERALIDADES

1. La lonchera escolar es importante porque:
 - a) Reemplaza el desayuno
 - b) Brinda los nutrientes necesarios que el niño necesita.
 - c) Reemplaza el almuerzo.
2. Una lonchera saludable está compuesta generalmente por:
 - a) Sándwich, un refresco, una fruta.
 - b) Papas fritas, refresco y galletas.
 - c) Pan, chocolate y frugos.
3. El pan y las papas aportan:
 - a) Energía
 - b) Proteínas
 - c) Mantiene el hierro en la sangre.
4. ¿Cuál es un ejemplo de alimento comúnmente que debería ser incluido en una lonchera saludable?
 - a) Refresco gaseoso.
 - b) Galletas chocolate
 - c) Zanahoria
5. La fruta que aporta potasio es:
 - a) Plátano
 - b) Durazno

c) Manzana

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

a) Naranja, Mandarina

b) Chirimoya, plátano.

c) Betarraga, lechuga.

COMPOSICIÓN

7. El hierro está contenido:

a) Pan, mermelada, frugos.

b) Huevo sancochado, leche.

c) Sangrecita, hígado.

8. Los líquidos aportan al cuerpo:

a) Regula la temperatura del cuerpo.

b) Calma el hambre.

c) No son necesarios.

9. Cómo beneficia la lonchera saludable:

a) Establecer hábitos alimenticios, complementa los nutrientes necesarios.

b) Ahorra el tiempo de preparación de una de las comidas principales.

c) Reemplaza a una de las comidas principales.

10. Mencione usted cuales son los alimentos saludables que se consideran en la lonchera saludable.

a) Pan integral, yogurt, frutas en trozos y refresco natural.

b) Pan integral, frutas en trozos, jugos y galletas.

c) Galletas, dulces, gaseosas y golosinas.

11. ¿Cuál es una fuente adecuada de grasas saludables para incluir en una lonchera?.

a) Papas fritas

b) Nueces

c) Galletas de crema

12. La yuca, el camote son de origen:

a) Vegetal

b) Animal

c) Mineral.

13. Los alimentos que contienen más grasas están dados por:

a) Nueces o pecanas

b) Papa, yuca.

c) Arroz, quinua.

14. Las proteínas: menestras, huevos, queso, son de origen:

a) Animal y vegetal

b) Vegetal.

c) Mineral

ALMACENAMIENTO E HIGIENE

15. Es la manera más adecuada de evitar que la fruta pelada se malogre:
- a) Que sea de estación
 - b) Rociarlas con una gota de limón.
 - c) Colocarlas en un taper hermético
16. Con qué frecuencia el niño debería llevar en la lonchera alimentos que dan energía:
- a) Una vez a la semana.
 - b) Diario
 - c) Interdiario.
17. La bebida que debe estar presente en la lonchera saludable es:
- a) Agua.
 - b) Refresco natural
 - c) Jugos envasados.
18. Con qué frecuencia se lava las manos al momento de preparar los alimentos de su menor hijo:
- a) Antes de preparar la lonchera.
 - b) Después de preparar la lonchera
 - c) Antes y después de preparar la lonchera saludable.
19. ¿Por qué es importante lavar las frutas y verduras antes de incluirlas en una lonchera?
- a) Para eliminar posibles pesticidas y suciedad.
 - b) Para hacer que las frutas estén frescas y saludables
 - c) Para evitar que el niño se ensucie la ropa en el jardín.
20. Cuantas veces a la semana lleva frutas su niño en su lonchera:
- a) Una vez a la semana.
 - b) Dos veces a la semana.
 - c) Diario

LISTA DE CÓDIGOS

ITEM RESPUESTA ITEM RESPUESTA

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

BAREMO

Valor nominal bajo = 0 a 10 puntos

Valor nominal medio = 11 a 15 puntos

Valor nominal alto = 16 a 20

CONFIABILIDAD CUESTIONARIO NIVEL DE CONOCIMIENTO DE LONCHERAS

SALUDABLES

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
0.73	20

**4. EVALUACIÓN DE JUICIO DE EXPERTOS
UNIVERSIDAD SAN PEDRO**

PROGRAMA DE ESTUDIO DE EDUCACIÓN INICIAL

INFORME DE OPINIÓN DE JUICIO DE EXPERTOS

I.- Información General:

Nombres y apellidos del validador: Marleny Abanto Sánchez

Fecha: 30 de Setiembre de 2023

Especialidad: Educación Inicial - Magister en Educación

Nombre del instrumento evaluado: CUESTIONARIO DE NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERAS SALUDABLES

Autor del instrumento: Caldas Villanueva, Imelith Marisol

Teniendo como base los criterios que a continuación se presenta, requerimos su opinión sobre el instrumento de la investigación titulada

“Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de niños de la Institución Educativa N° 438 San Pedro, Huánuco, 2023”

El cual debe calificar con una valoración correspondiente a su opinión respecto a cada criterio formulado.

II.- Aspectos a evaluar: (Calificación cuantitativa)

Indicadores de evaluación del instrumento	Criterios cualitativos- cuantitativos	Deficiente (1-9)	Regular (10-13)	Buena (14-16)	Muy buena (17-18)	Excelente (19-20)
Claridad	¿Está formulado con lenguaje apropiado?				18	
Objetividad	¿Está expresado con conductas observadas?				17	
Actualidad	¿Adecuado al avance de la ciencia y la actualidad?				18	
Organización	¿Existe una organización lógica del				18	

	instrumento?					
Suficiencia	¿Valora los aspectos en cantidad y calidad?				17	
Intencionalidad	¿Adecuado para cumplir con los objetivos?					19
Consistencia	¿Basado en el aspecto teórico científico del tema de estudio?				18	
Coherencia	¿Entre las hipótesis, dimensiones e indicadores?				18	
Propósito	¿Las estrategias responden al propósito de estudio?				18	
Conveniencia	¿Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías?				18	
Sumatoria Parcial					160	19
Sumatoria Total		179 (siendo el puntaje máximo 200)				
Valoración cuantitativa(sumatoria total * 0.005)		0.895 (siendo la valoración máxima 1)				

Aporte y/o sugerencias para mejorar el instrumento:

El instrumento es adecuado para el trabajo de investigación.

III.- Calificación global: Ubicar el coeficiente de validez obtenido en el intervalo respectivo y escriba sobre el espacio el resultado.

Intervalos	Resultados
0,00 – 0,49	Validez Nula
0,50 – 0,59	Validez muy baja
0,60 – 0,69	Validez baja
0,70 – 0,79	Validez aceptable
0,80- 0,89	Validez buena
0,90-1,00	Validez muy buena

Coefficiente de Validez

179



0.895

Nota: el instrumento podrá ser considerado a partir de una calificación aceptable.

Firma del Experto
Mg. Marleny Abanto Sánchez
DNI: 32943230

I.- Información General:

Nombres y apellidos del validador: Katy Chuquista Orsi

Fecha: 30 de Setiembre de 2023

Especialidad: Nutricionista - Maestra en educación con mención en Investigación y Docencia
Universitaria

Nombre del instrumento evaluado: CUESTIONARIO DE NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE
LONCHERAS SALUDABLES

Autor del instrumento: Caldas Villanueva, Imelith Marisol

Teniendo como base los criterios que a continuación se presenta, requerimos su opinión sobre el
instrumento de la investigación titulada

**“Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de niños de la Institución
Educativa N° 438 San Pedro, Huánuco, 2023”**

El cual debe calificar con una valoración correspondiente a su opinión respecto a cada
criterio formulado.

II.- Aspectos a evaluar: (Calificación cuantitativa)

Indicadores de evaluación del instrumento	Criterios cualitativos- cuantitativos	Deficiente (1-9)	Regular (10-13)	Bueno (14- 16)	Muy bueno (17- 18)	Excelente (19-20)
Claridad	¿Está formulado con lenguaje apropiado?				18	
Objetividad	¿Está expresado con conductas observadas?				17	
Actualidad	¿Adecuado al avance de la ciencia y la actualidad?			16		
Organización	¿Existe una organización lógica del			16		

	instrumento?					
Suficiencia	¿Valora los aspectos en cantidad y calidad?				17	
Intencionalidad	¿Adecuado para cumplir con los objetivos?			16		
Consistencia	¿Basado en el aspecto teórico científico del tema de estudio?				18	
Coherencia	¿Entre las hipótesis, dimensiones e indicadores?				18	
Propósito	¿Las estrategias responden al propósito de estudio?				17	
Conveniencia	¿Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías?				17	
Sumatoria Parcial				48	122	

Sumatoria Total	170 (siendo el puntaje máximo 200)
Valoración cuantitativa(sumatoria total * 0.005)	0.85 (siendo la valoración máxima 1)

Aporte y/o sugerencias para mejorar el instrumento:

Después de haber establecido la relación de coherencia entre los ítems, indicadores, dimensiones y las variables y teniendo en cuenta la accesibilidad de la población a partir de los objetivos que persigue el presente estudio; doy por válida la aplicabilidad del instrumento.

III.- Calificación global: Ubicar el coeficiente de validez obtenido en el intervalo respectivo y escriba sobre el espacio el resultado.

Intervalos	Resultados
0,00 – 0,49	Validez Nula
0,50 – 0,59	Validez muy baja
0,60 – 0,69	Validez baja
0,70 – 0,79	Validez aceptable
0,80- 0,89	Validez buena
0,90-1,00	Validez muy buena

Coefficiente de Validez



Nota: el instrumento podrá ser considerado a partir de una calificación aceptable.



Firma del Experto
Mtra. Katy Chuquista Orsi
DNI: 10148144

I.- Información General:

Nombres y apellidos del validador; Neidis Milagros Marquez Acebedo

Fecha: 30 de Setiembre de 2023

Especialidad: Enfermera – Maestra en Investigación cy Docencia Universitaria

Nombre del instrumento evaluado: CUESTIONARIO DE NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERAS SALUDABLES

Autor del instrumento: Caldas Villanueva, Imelith Marisol

Teniendo como base los criterios que a continuación se presenta, requerimos su opinión sobre el instrumento de la investigación titulada

“Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de niños de la Institución Educativa N° 438 San Pedro, Huánuco, 2023”

El cual debe calificar con una valoración correspondiente a su opinión respecto a cada criterio formulado.

II.- Aspectos a evaluar: (Calificación cuantitativa)

Indicadores de evaluación del instrumento	Criterios cualitativos- cuantitativos	Deficiente (1-9)	Regular (10-13)	Bueno (14-16)	Muy bueno (17-18)	Excelente (19-20)
Claridad	¿Está formulado con lenguaje apropiado?					20
Objetividad	¿Está expresado con conductas observadas?					19
Actualidad	¿Adecuado al avance de la ciencia y la actualidad?					20
Organización	¿Existe una organización lógica del instrumento?					20

Suficiencia	¿Valora los aspectos en cantidad y calidad?					19
Intencionalidad	¿Adecuado para cumplir con los objetivos?					20
Consistencia	¿Basado en el aspecto teórico científico del tema de estudio?					20
Coherencia	¿Entre las hipótesis, dimensiones e indicadores?					20
Propósito	¿Las estrategias responden al propósito de estudio?					20
Conveniencia	¿Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías?					20
Sumatoria Parcial						198
Sumatoria Total		198 (siendo el puntaje máximo 200)				

Valoración cuantitativa (sumatoria total * 0.005)	0.99 (siendo la valoración máxima 1)
--	--------------------------------------

Aporte y/o sugerencias para mejorar el instrumento:

El instrumento es adecuado para el trabajo de investigación.

III.- Calificación global: Ubicar el coeficiente de validez obtenido en el intervalo respectivo y escriba sobre el espacio el resultado.

Intervalos	Resultados
0,00 – 0,49	Validez Nula
0,50 – 0,59	Validez muy baja
0,60 – 0,69	Validez baja
0,70 – 0,79	Validez aceptable
0,80- 0,89	Validez buena
0,90-1,00	Validez muy buena

Coefficiente de Validez



Nota: el instrumento podrá ser considerado a partir de una calificación aceptable.

Firma del Experto

Mtra. Neidis Milagros Marquez Acebedo
CE 004372615

5. BASE DE DATOS

ID	DATOS PERSONALES					GENERALIDADES							COMPOSICIÓN							ALMACENAMIENTO E HIGIENE							VE TOT			
	EDAD DE LA MADRE	GRADO DE INSTRUCCIÓN	ESTADO CIVIL	PERSONA QUE PREPARA LA LONCHERA	NÚMERO DE HIJOS	11	12	13	14	15	16	PTJE	17	18	19	110	111	112	113	114	PTJE	115	116	117	118	119		120	PTJE	
1	36	SECUNDARIA	CONVIVIENTE	MAMÁ	3	0	0	0	1	0	1	2	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	3	6
2	22	SECUNDARIA	CASADA	MAMÁ	2	1	1	0	1	0	1	4	0	0	1	0	1	1	1	1	1	5	0	1	0	0	1	0	2	11
3	35	SECUNDARIA	SOLTERA	OTRO	3	0	0	1	1	1	1	4	1	0	0	1	1	1	1	1	6	0	1	0	0	0	1	2	12	
4	22	SECUNDARIA	CONVIVIENTE	MAMÁ	2	0	1	1	1	1	1	5	0	0	1	1	1	1	1	1	6	0	0	1	0	1	0	2	13	
5	21	TÉCNICO	CONVIVIENTE	MAMÁ	1	0	1	1	0	0	0	2	1	0	0	1	1	1	1	1	6	0	1	0	0	1	0	2	10	
6	25	SUPERIOR	CONVIVIENTE	MAMÁ	2	1	1	1	1	1	1	6	1	0	1	1	0	1	1	1	6	0	1	1	0	1	0	3	15	
7	36	SUPERIOR	CASADA	OTRO	3	1	1	1	1	1	0	5	0	0	1	0	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	0	5	15
8	28	SUPERIOR	CASADA	MAMÁ	2	1	1	1	1	1	1	6	1	0	1	1	1	1	1	1	7	1	0	1	1	1	1	5	18	
9	23	TÉCNICO	CONVIVIENTE	MAMÁ	2	1	1	1	1	1	1	6	1	1	1	1	0	1	1	0	6	1	1	1	1	1	1	6	18	
10	35	SECUNDARIA	SOLTERA	OTRO	3	0	0	1	1	1	1	4	1	0	0	1	1	1	1	1	6	0	1	0	0	0	1	2	12	
11	22	SECUNDARIA	CONVIVIENTE	MAMÁ	2	0	1	1	1	1	1	5	0	0	1	1	1	1	1	1	6	0	0	1	0	1	0	2	13	
12	21	TÉCNICO	CONVIVIENTE	MAMÁ	1	0	1	1	0	0	0	2	1	0	0	1	1	1	1	1	6	0	1	0	0	1	0	2	10	
13	25	TÉCNICO	CASADA	MAMÁ	2	1	1	1	1	1	1	6	1	0	1	1	0	1	1	1	6	0	1	1	0	1	0	3	15	
14	36	SECUNDARIA	SOLTERA	MAMÁ	3	0	0	0	1	0	1	2	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	3	6	
15	21	TÉCNICO	CONVIVIENTE	MAMÁ	1	0	1	1	0	0	0	2	1	0	0	1	1	1	1	1	6	0	1	0	0	1	0	2	10	
16	21	TÉCNICO	CONVIVIENTE	MAMÁ	1	0	1	1	0	0	0	2	1	0	0	1	1	1	1	1	6	0	1	0	0	1	0	2	10	

REPOSITORIO INSTITUCIONAL DIGITAL

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN DE DOCUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

1. Información del Autor			
CALDAS VILLANUEVA IMELITH MARISOL		74439012	caldasvillanueva2@gmail.com
Apellidos y Nombres		DNI	Correo Electrónico
2. Tipo de Documento de Investigación			
<input checked="" type="checkbox"/> Tesis	<input type="checkbox"/> Trabajo de Suficiencia Profesional	<input type="checkbox"/> Trabajo Académico	<input type="checkbox"/> Trabajo de Investigación
3. Grado Académico o Título Profesional ¹			
<input type="checkbox"/> Bachiller	<input checked="" type="checkbox"/> Título Profesional	<input type="checkbox"/> Título Segunda Especialidad	<input type="checkbox"/> Maestría <input type="checkbox"/> Doctorado
4. Título del Documento de Investigación			
<p>Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de niños de la Institución Educativa N° 438 San Pedro, Huánuco, 2023</p>			
5. Programa Académico			
Educación Inicial			
6. Tipo de Acceso al Documento			
<input checked="" type="checkbox"/> Abierto o Público * (info=repoabiertooopenAccess)		<input type="checkbox"/> Acceso restringido * (info=repoabiertooopenAccess) (*)	
(i) En caso de restringido sustentar motivo			

A. Originalidad del Archivo Digital

Por el presente dejo constancia que el archivo digital que entrego a la Universidad, es la versión final del trabajo de Investigación sustentado y aprobado por el Jurado Evaluador y forma parte del proceso que conduce a obtener el grado académico o título profesional.

B. Otorgamiento de una licencia CREATIVE COMMONS ²

El autor, por medio de este documento, autoriza a la Universidad, publicar su trabajo de Investigación en formato digital en el Repositorio Institucional Digital, al cual se podrá acceder, preservar y difundir de forma libre y gratuita, de manera íntegra a todo el documento.

Chimbote, 02 de setiembre del 2024



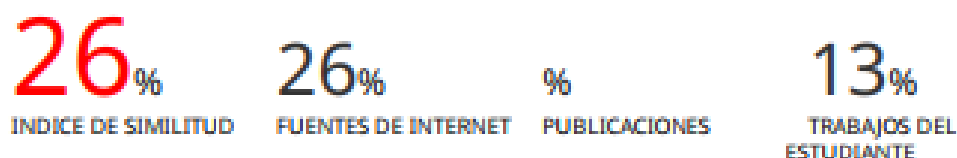
Importante

- Según Resolución de Consejo Directivo N°033-2016-GUNEDU-CD, Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar Grados Académicos y Títulos Profesionales, Art. 8, inciso 2.2.
- Ley N°30033. Ley que regula el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto y D.S. 008-2016-PCM.
- Si el autor elige el tipo de acceso abierto o público, otorga a la Universidad San Pedro una licencia no exclusiva, para que se pueda hacer arreglo de forma en la obra y difundir en el Repositorio Institucional Digital. Respetando siempre los Derechos de Autor y Propiedad Intelectual de acuerdo y en el Marco de la Ley 822.
- En caso de que el autor elija la segunda opción, únicamente se publicará los datos del autor y resumen de la obra, de acuerdo a la Directiva N°109-2016-CONCYTEC-DEIC (Numerales 5.2 y 6.1) que norman el funcionamiento del Repositorio Nacional Digital.
- Las licencias Creative Commons (CC) es una organización internacional sin fines de lucro que pone a disposición de los autores un conjunto de licencias flexibles y de herramientas tecnológicas que facilitan la difusión de información, recursos educativos, obras artísticas y científicas, entre otros. Estas licencias también garantizan que el autor obtenga el crédito por su obra.
- Según el inciso 12.2, del artículo 12º del Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar grados académicos y títulos profesionales-RENATI. Las universidades, instituciones y escuelas de educación superior tienen como obligación registrar todos los trabajos de Investigación y proyectos, incluyendo los resultados en sus repositorios institucionales prestando el servicio de acceso abierto o restringido, los cuales serán posteriormente recolectados por el Repositorio Digital RENATI, a través del Repositorio ALICIA.

Nota: - En caso de falsedad en los datos, se prescinde de sueldo e ley 27966, art. 32, párr. 32.9.

Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de niños de la Institución Educativa N° 438 San Pedro, Huánuco, 2023

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	5%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	3%
3	repositorio.usanpedro.edu.pe Fuente de Internet	2%
4	repositorio.untrm.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1%
6	repositorio.udh.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	repositorio.utn.edu.ec Fuente de Internet	1%
8	repositorio.unheval.edu.pe Fuente de Internet	1%

9	repositorio.ujcm.edu.pe Fuente de Internet	1 %
10	repositorio.unprg.edu.pe Fuente de Internet	1 %
11	repositorio.upla.edu.pe Fuente de Internet	1 %
12	repositorio.uma.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
13	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
14	repositorio.ug.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
15	mejorconsalud.as.com Fuente de Internet	<1 %
16	core.ac.uk Fuente de Internet	<1 %
17	tesis.usat.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
18	www.researchgate.net Fuente de Internet	<1 %
19	repositorio.umb.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
20	repositorio.urp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %

21	www.slideshare.net Fuente de Internet	<1 %
22	repositorio.upagu.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
23	renati.sunedu.gob.pe Fuente de Internet	<1 %
24	1library.co Fuente de Internet	<1 %
25	Submitted to Universidad Peruana Los Andes Trabajo del estudiante	<1 %
26	Submitted to Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga Trabajo del estudiante	<1 %
27	Submitted to uncedu Trabajo del estudiante	<1 %
28	Submitted to Universidad de Ciencias y Humanidades Trabajo del estudiante	<1 %
29	repositorio.uroosevelt.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
30	www.unr.edu Fuente de Internet	<1 %
31	Submitted to Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez Trabajo del estudiante	<1 %

32	Submitted to Universidad TecMilenio Trabajo del estudiante	<1 %
33	repositorio.upsjb.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
34	repositorio.uta.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
35	blogs.ulster.ac.uk Fuente de Internet	<1 %
36	repositorio.upao.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
37	riunet.upv.es Fuente de Internet	<1 %
38	www.letrasdiscografia.es Fuente de Internet	<1 %
39	dspace.ueb.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
40	dspace.utpl.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
41	mejorconsalud.com Fuente de Internet	<1 %
42	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
43	repositorioslatinoamericanos.uchile.cl Fuente de Internet	<1 %

44

www.rlc.fao.org
Fuente de Internet

<1%

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias < 10 words

Excluir bibliografía

Activo