

Conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en madres con niños de 4 a 5 años de educación inicial de la Institucion Educativa Adventista Túpac Amaru y la Institución Educativa N° 305 - Juliaca, 2014

## **TESIS**

Presentada para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería

### **JURADO CALIFICADOR**

---

Mg. Ruth Lea Moroco Ñaupa  
Presidenta

---

Mg. Rut Ester Mamani Limachi  
Secretaria

---

Blg. Germán Mamani Cachicatari  
Vocal

---

Mg. Francis Gamarra Bernal

---

MSc. Mary Luz Solórzano Aparicio  
Asesora

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
Escuela Académico Profesional de Enfermería



**TESIS**

Conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en madres con niños de 4 a 5 años de educación inicial de la Institucion Educativa Adventista Túpac Amaru y la Institución Educativa N° 305 - Juliaca, 2014.

Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería

Autora

Bach. Zenaida Ivonne Colquehuanca Colque

Asesora

MSc. Mary Luz Solórzano Aparicio

Juliaca, 2014

## **DEDICATORIA**

A mi padre quien hizo posible la culminación de mis estudios superiores.

A las docentes de la escuela profesional de enfermería con que aportan sus grandes conocimientos, agradecerle por el acompañamiento incondicional, paciencia y por hacerme una mejor persona tanto en lo académico como la parte humana.

## AGRADECIMIENTO

A Dios por el amor inmenso, la vida y la fortaleza que nos brindó para seguir en el camino que nos hemos trazado.

A la Universidad Peruana Unión, Facultad Ciencias de la Salud, Escuela Académico Profesional de enfermería, por acogernos dentro de sus aulas y por brindarnos una formación profesional.

A mi Asesora MSc. Mary Luz Solórzano Aparicio por su comprensión, apoyo incondicional y asesoría en la elaboración, elección y culminación del presente trabajo de investigación.

Un agradecimiento especial al Ing. Yony Gerardo Ccapa Maldonado por haberme asesorado tanto en la parte teórica y estadística, durante todo el proceso de esta investigación.

## Tabla de contenido

Dedicatoria .....	ii
Agradecimiento .....	iii
Índice de tablas.....	vii
Índice de anexos.....	ix
Resumen.....	x
Abstract .....	xi
Capítulo I.....	1
Introducción .....	1
1. Planteamiento del problema .....	1
2. Justificación.....	4
3. Objetivos de la investigación.....	5
3.1 Objetivo general. ....	5
3.2 Objetivos específicos.....	5
Capítulo II .....	6
Marco Teórico.....	6
1. Antecedentes de la investigación.....	6
2. Marco bíblico filosófico .....	11
3. Marco conceptual .....	12
3.1 Definición de la lonchera saludable. ....	12
3.2.Importancia de la lonchera escolar.....	13
3.3 Función de la lonchera saludable .....	14
3.4 Contenido de una lonchera saludable .....	14
3.5 Ejemplo de una lonchera saludable .....	16
3.6 Composición de una lonchera saludable.....	17
3.7 Alimentos que dan más energía al niño. ....	19
3.7.1 Alimentos energéticos. ....	19
3.8 Alimentos que favorecen el crecimiento del niño.....	20

3.9 Alimento que contiene hierro.....	21
3.10 Alimento que contiene calcio. ....	22
3.11 Bebidas que contienen una lonchera escolar.....	22
3.12 Tipos de alimentos. ....	23
3.12.1 Los carbohidratos. ....	23
3.12.2 Las proteínas.....	23
3.12.3 Las vitaminas y los minerales.....	24
3.13. Alimentación.....	28
3.14 Origen de la alimentación humana.....	29
3.15 Modelos Teóricos.....	29
4. Definición de términos.....	30
Capítulo III.....	32
Materiales y métodos.....	32
1.Método de la investigación.....	32
2.Hipótesis de la investigación.....	32
2.1 Hipótesis general. ....	32
2.2. Hipótesis específicas. ....	32
3. Variables de la investigación.....	33
3.1 Identificación de las variables. ....	33
3.2 Operacionalización de las variables.....	34
4. Delimitación geográfica y temporal.....	36
5. Población y muestra.....	36
5.1 Población.....	36
5.2.Muestra.....	38
6. Técnica e instrumentos de recolección de datos.....	40
6.1 Técnica. ....	40
6.2.Instrumento.....	40
7. Proceso de recolección de datos.....	42

8. Procesamiento y Análisis de datos .....	42
8.1 Procesamiento de datos estadísticos .....	42
8.2 Análisis de datos estadísticos .....	42
Capítulo IV .....	44
Resultados y discusión .....	44
1. Resultados .....	45
1.1. En relación al objetivo general .....	45
1.2. En relación al primer objetivo específico .....	48
1.3. En relación al segundo objetivo específico .....	51
1.4. Discusión .....	53
Capítulo V .....	58
Conclusiones .....	58
Recomendaciones .....	59
Referencias Bibliográficas .....	61
Anexos .....	64

## Índice de tablas

Tabla 1.....	13
<i>Variedad de loncheras para la nutrición de los niños según edad de acuerdo al CENAN y el INS 2010.</i>	
Tabla 2.....	29
<i>Operacionalización de las variables.</i>	
Tabla 3.....	31
<i>Población de madres de estudiantes de 4 al 5 años de la Institución Educativa inicial N° 305 de la ciudad de Juliaca -2014</i>	
Tabla 4.....	32
<i>Población de madres de estudiantes de 4 a 5 años de la Institución Educativa Inicial Adventista Túpac Amaru de la ciudad de Juliaca - 2014.</i>	
Tabla 5.....	33
<i>Muestra estratificada de madres de estudiantes de 4 a 5 años de la Institucion Educativa Inicial N° 305 de la ciudad de Juliaca - 2014.</i>	
Tabla 6.....	35
<i>Muestra estratificada de madres de estudiantes de 4 a 5 años de la Institución Educativa inicial Adventista Túpac Amaru - Juliaca 2014.</i>	
Tabla 7.....	39
<i>Conocimientos sobre preparación de loncheras nutritivas de las madres de la I.E.I. N° 305 y Adventista Túpac Amaru - Juliaca, 2014.</i>	
Tabla 8.....	39
<i>Estadísticos de grupos de nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas de las madres de las I.E.I N° 305 y Adventista Túpac Amaru-Juliaca,2014.</i>	
Tabla 9.....	41
<i>Prueba de hipótesis de muestras independientes para el nivel de conocimiento sobre la preparación de loncheras nutritivas de las madres con niños de 4 a 5 años en las I.E.I. N° 305 y Adventista Túpac Amaru – Juliaca, 2014.</i>	
Tabla 10.....	42
<i>Conocimiento de las madres sobre preparación de loncheras nutritivas en su dimensión importancia de la lonchera de la I.E.I. N° 305 y Adventista Túpac Amaru-Juliaca,2014.</i>	



Tabla 11	
<i>Estadísticos de grupo de nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en su dimensión importancia de la lonchera de las madres de la I.E.I. N° 305 y Adventista Túpac Amaru – Juliaca, 2014.</i>	48
Tabla 12	
<i>Prueba de hipótesis de muestras independientes para el nivel de conocimiento sobre la preparación de loncheras nutritivas en su dimensión importancia de la lonchera de las madres con niños de 4 a 5 años en las I.E.I. N° 305 y Adventista Túpac Amaru – Juliaca, 2014.</i>	49
Tabla 13	
<i>Conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas de las madres en su dimensión importancia de los grupos de alimentos de la I.E.I. N° 305 y Adventista Túpac Amaru-Juliaca,2014.</i>	51
Tabla 14	
<i>Estadísticos de grupo de nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en su dimensión importancia de la lonchera de las madres de la I.E.I. N° 305 y Adventista Túpac Amaru – Juliaca, 2014.</i>	51
Tabla 15	
<i>Prueba de hipótesis de muestras independientes para el nivel de conocimiento sobre la preparación de loncheras nutritivas en su dimensión importancia de los grupos de alimentos de las madres con niños de 4 a 5 años en las I.E.I. N° 305 y Adventista Túpac Amaru – Juliaca, 2014.</i>	53

## Índice de anexos

Anexo 1 .....	64
<i>Cuestionario sobre la preparación de la lonchera escolar nutritiva</i>	
Anexo 2 .....	68
<i>Hoja de codificación</i>	
Anexo 3.....	70
<i>Baremo</i>	
Anexo 4.....	71
<i>Ficha Técnica</i>	
.....	71
Anexo 5.....	72
<i>Desarrollo de la escala de estacionones</i>	
.....	72

## Resumen

El **objetivo** de la investigación fue determinar si existe diferencia entre el nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en madres con niños de 4 a 5 años de educación inicial de la Institución Educativa Adventista Túpac Amaru y la Institución Educativa N° 305, Juliaca 2014. La **metodología** que se utilizó en esta investigación es la investigación de diseño no experimental tipo descriptivo, transversal, y de tipo comparativo. La muestra se define mediante el muestreo probabilístico estratificado se obtuvo una muestra de 147 madres de la Institución Educativa inicial N°305, y 55 madres de la Institución Educativa Inicial Adventista Túpac Amaru, la técnica utilizada fue la encuesta y el instrumento el cuestionario. Se llegó a los siguientes **resultados**, el 54.4% de madres de niños de la I.E.I. N°305 presentan un nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en un nivel de conocimiento medio, mientras que el 67.3% de madres de niños de la I.E.I. Adventista Túpac Amaru presenta un nivel de conocimiento bajo a un nivel de significancia del 5%, es decir existe diferencia entre el nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas. En el nivel de conocimiento de la importancia de las loncheras, en la I.E.I. N° 305 se evidencia que el 77.6% de las madres presentan un nivel de conocimiento medio; mientras que en las madres de la I.E.I. Adventista Túpac Amaru, el 58.2% presenta un nivel bajo es decir existe una diferencia entre el nivel de conocimiento de la importancia de la lonchera. En el nivel de conocimiento de importancia de los grupos de alimentos, en esta se evidencia que el 73.5% de las madres de la I.E.I. N° 305 tuvieron un nivel medio, y I.E.I. Adventista Túpac Amaru, el 56.4% presenta un nivel bajo, es decir existe una diferencia entre el nivel de conocimiento de importancia de los grupos de alimentos.

**Palabras claves:** Lonchera escolar, importancia de alimentos, nutrición, preparación de alimentos nutritivos.

## Abstract

The aim of the research was to determine whether a difference exists between the level of knowledge about preparing nutritious lunches in mothers with children 4-5 years of preschool Adventist Educational Institution Tupac Amaru and School No. 305, 2014. Juliaca methodology used in this research is the investigation of non-experimental descriptive, transversal and comparative type. The sample is defined by probability sampling stratified sample of 147 mothers of the initial Educational Institution N°305, and 55 mothers of Initial Educational Institution Adventist Tupac Amaru, was obtained the technique used was the survey and the survey instrument. It came to the following results, 54.4% of mothers of children in the IEI N°305 show a level of knowledge about preparing nutritious lunches at a medium level of knowledge, while 67.3% of mothers of children in the IEI Adventist Tupac Amaru presents a low level of knowledge at a level of significance of 5%, ie there is a difference between the level of knowledge about preparing nutritious lunches. At the level of awareness of the importance of lunch boxes in the IEI No. 305 is evident that 77.6% of mothers have a medium level of knowledge; while mothers of I.E.I. Adventist Tupac Amaru, 58.2% have a low level ie there is a difference between the level of awareness of the importance of the lunchbox. At the level of awareness of importance of the food groups in this it is evident that 73.5% of mothers of IEI No. 305 had an average level and I.E.I. Adventist Tupac Amaru, 56.4% have a low level, ie there is a difference between the level of awareness of importance of the food groups.

**Keywords:** school lunchbox, importance of food, nutrition, preparing nutritious foods.

## **Capítulo I**

### **Introducción**

#### **1. Planteamiento del problema**

Según el Instituto Nacional de Salud (INS, 2010) las loncheras escolares son necesarias para los niños en las etapas preescolar y escolar porque permiten cubrir las necesidades nutricionales, asegurando así un rendimiento óptimo en el centro educativo. La lonchera nutritiva está compuesta por alimentos que proporcionan energía (pan, galletas, queques caseros, etc.), los cuales son más beneficiosos al combinarse con algún alimento de origen animal, el queso, la tortilla de huevo, hígado frito, entre otros. También se sugiere enviar una fruta de la estación como plátano, uva, manzana, durazno, destacando los cítricos como las naranjas, mandarinas. Dichos alimentos deben ser de fácil digestión, variedad y preparación y que en ningún caso debe reemplazar al desayuno ni al almuerzo del niño.

El preparar diariamente la lonchera escolar para los pequeños de la casa, supone en muchos casos un dolor de cabeza para las madres de familia. Por ese motivo, el INS (2010) presentó diversas propuestas para hacer más fácil esta tarea, y al mismo tiempo brindó las pautas que asegurarán que éstas sean saludables, ricas y nutritivas.

Algunas madres por cuestiones de desconocimiento, practicidad y rapidez evitan hacer un balance nutricional adecuado en los alimentos que envían a sus hijos al colegio, optando por comida no saludable como dulce, hamburguesa o gaseosa. La nutricionista del Instituto Nacional de Salud advirtió que las loncheras

escolares “chatarra” basadas en papitas, queques, caramelos, barras de chocolate, entre otros, incrementan el sobrepeso y obesidad en los niños, que posteriormente los conduce a contraer enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes, colesterol, hipertensión, entre otras.

La especialista indicó que para la elaboración de las loncheras se debe tener en cuenta la edad del menor, el peso y la talla, a lo que se suma la actividad física que realiza y los alimentos que prefiere. Asimismo, pidió tener muy en claro que las loncheras no reemplazan a las comidas habituales como el desayuno, almuerzo o cena. En ese sentido, dijo que las loncheras saludables deben ser nutritivas y ligeras, siendo lo más indicado para la alimentación de los niños los lácteos, entre ellos, la leche, queso o yogurt; además de huevos, carnes y pescado; frutas frescas al natural o en jugos; verduras como lechuga, tomate, zanahoria, entre otros. En cuanto a los cereales, es recomendable el consumo de maíz, arroz, trigos tostados o inflados, pan, galletas o sándwiches nutritivos (INS, 2010).

Un estudio en España acerca sobre la nutrición de los niños se pone de manifiesto que el 8% no desayuna y el 75% lo hace insuficientemente, no alcanzando el 25% de las calorías del día, ni la diversidad de los grupos de alimentos recomendados. El desayuno consumido en un tiempo inferior a 10 minutos aumenta el riesgo de inadecuación. También la monotonía y lo poco atractivo del menú, el comer solo y de pie o viendo la televisión (Alonso, Alonso, Aparicio, Aparicio, Aranceta, & Arroba, 2007).

A nivel nacional el Ministerio de Salud (Ministerio de Salud, 2014) y la Gerencia de Educación se unieron para promover más de 30 alternativas de loncheras saludables para los niveles de Inicial, Primaria y Secundaria, basadas en los requerimientos nutricionales de los estudiantes. La decana del Colegio de

Nutricionistas, Zoila Riveros Rivera, precisó que las loncheras saludables no solo son ricas en proteínas y vitaminas, sino también económicas: cuestan entre S/ 2.00 y S/3.00 soles, la investigación que realizó el ministerio de salud afirma que el 70% de instituciones educativas en la región Arequipa promueve la preparación de loncheras saludables, 14.4% de niños de 5 a 9 años presenta problemas de obesidad según cifras al 2013.

En Puno, en un estudio de investigación con respecto a la alimentación el 57.6% de las madres tienen nivel cognitivo regular, el 23.4% bueno y 19.0% deficiente. Comparando el nivel cognitivo de las madres de los escolares encuestadas en el ámbito urbano el 46.9% tiene un nivel cognitivo regular, el 35.9% bueno y el 17.2% deficiente; en cambio en el ámbito periurbano, el 68.3% posee nivel cognitivo regular, 20.8% deficiente y 10.9% bueno (Condori & Esquivel, 2006).

La desnutrición crónica infantil constituye uno de los principales problemas de Salud Pública en el Perú, según la OMS, la prevalencia nacional es del 19,5% en niños menores de cinco años. La desnutrición crónica infantil afecta negativamente al individuo a lo largo de su vida, limita el desarrollo de la sociedad y dificulta la erradicación de la pobreza (Alvarez, Sanchez, Gomez, & Tarqui, 2012).

Se realizó la investigación en dos instituciones educativas una adventista y la otra estatal, porque en estas instituciones se observó que las madres preparan loncheras poco nutritivas por desconocimiento y más por falta de tiempo, por esta realidad encontrada, planteo la siguiente interrogante:

### **1.1 Formulación del problema.**

¿ Existe diferencia entre el nivel de conocimiento sobre la preparación de loncheras nutritivas en madres con niños de 4 a 5 años de educación inicial de la Institucion Educativa Adventista Túpac Amaru y la Institución Educativa N° 305, Juliaca 2014?

## **2. Justificación**

Esta investigación se justifica por la relevancia que el mismo representa desde el punto de vista:

Teórico: Este estudio es un aporte para mejorar los conocimientos sobre la preparación de alimentos nutritivos de las madres con niños de 4 a 5 años.

Diversos estudios han permitido observar que las madres poseen conocimientos con respecto a algunos temas de nutrición , sin embargo estos conocimientos no son completos o son errados, información que hasta el momento ha mostrado una evidente necesidad de brindar servicios de orientación y consejería a través del servicio crecimiento y desarrollo del niño, esta carencia de conocimientos sobre preparación de alimentos de las madres, los vuelve vulnerables al momento de la preparación de las loncheras nutritivas para sus hijos.

Práctico: Esta investigación en su forma práctica permitirá que las madres realicen una buena preparación de loncheras saludables para sus hijos de las instituciones educativas del nivel inicial de la Institución Educativa Adventista Túpac Amaru y la Institución Educativa N° 305. Todos los temas relacionados a la preparación de alimentos necesitan ser atendidos y así lograr que la información brindada a las madres para buena preparación de los alimentos en la lonchera nutritiva y que sana como segura en nutrientes y higiene, disminuyendo los riesgos de algunas enfermedades y de alguna mala nutrición.



Social : Esta investigación favorecerá tanto a las madres y a los niños de las Instituciones Educativas de nivel inicial Adventista Túpac Amaru y N° 305, saber el nivel de conocimientos tienen las madres sobre la preparación de los alimentos de una lonchera nutritiva, no solo la investigación ayudará a las madres de familia sino también al personal de salud en el servicio de crecimiento y desarrollo del niño, para tener datos reales sobre esta problemática tanto en una Institución Educativa inicial particular y la otra nacional, esta investigación pertenece a la línea de investigación de promoción y prevención de la salud.

### **3. Objetivos de la investigación**

#### **3.1 Objetivo general.**

Determinar si existe diferencia entre el nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en madres con niños de 4 a 5 años de educación inicial y la Institucion Educativa Adventista Túpac Amaru y la Institución Educativa N° 305- Juliaca, 2014.

#### **3.2 Objetivos específicos.**

- Determinar si existe diferencia entre el nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en su dimensión importancia de la lonchera escolar en las madres con niños de 4 a 5 años de educación inicial de la Institución Educativa Adventista Túpac Amaru y la Institución Educativa inicial N° 305-Juliaca, 2014.
- Determinar si existe diferencia entre el nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en su dimensión importancia de los grupos de alimentos en las madres con niños de 4 a 5 años de educación inicial de la Institución Educativa Adventista Túpac Amaru y la Institución Educativa inicial N° 305- Juliaca, 2014.

## **Capítulo II**

### **Marco Teórico**

#### **1. Antecedentes de la investigación**

Ramos (2011) realizó una investigación titulada “Estado nutricional y rendimiento académico relacionados con el consumo del refrigerio escolar de los niños y niñas de la escuela fiscal mixta Alberto Flores del Cantón Guaranda provincia Bolívar 2011”, esta investigación se realizó en Quito- Ecuador, cuyo objetivo fue evaluar el estado nutricional y rendimiento académico, relacionado con el consumo del refrigerio escolar de los niños y niñas de la Escuela Fiscal Mixta Alberto Flores de la Ciudad de Guaranda.

La presente investigación es un estudio de diseño no experimental de tipo transversal, la muestra aplicada fue un muestreo probabilístico a juicio del investigador y estuvo conformada por 90 niños. La conclusión fue que las características generales el 52,2% corresponden al sexo masculino y el 47,8% sexo femenino, edad comprendida entre 6 a 7 años. Estado Nutricional BMI ( índice de masa corporal) con un porcentaje de 90% de niños con normalidad; Déficit Nutricional el 4,4%, Sobrepeso y Obesidad el 5,6%. Desempeño académico sobresaliente el 22,2% consume una dieta de alta calidad y el 57,8% con muy buena una dieta de mediana calidad. La asociación de la calidad del refrigerio con el IMC (índice de masa corporal) no influyó en el estado nutricional y el desempeño académico con la calidad de la dieta, en el promedio global académico se encontró una diferencia significativa.

Requena (2006) realizó una investigación titulada “Conocimiento y prácticas que tienen las madres sobre el contenido de la lonchera y su relación con el estado nutricional del preescolar de la Institución Educativa N°524 Nuestra Señora de la Esperanza, octubre 2005. Esta investigación se realizó en Lima –Perú, cuyo objetivo fue establecer la relación entre el conocimiento y las prácticas que tienen las madres sobre el contenido de la lonchera y el estado nutricional del preescolar.

El método fue descriptivo correlacional de corte transversal. La población estuvo conformada por 150 madres y sus niños, se utilizó el muestreo probabilístico aleatorio simple, el instrumento fue el cuestionario, la técnica fue la encuesta y una ficha de Evaluación Nutricional. Los resultados fueron que del 100% (150) de madres, 38% tienen conocimiento medio; 36% bajo y 26% alto. En cuanto a las prácticas 76.7% tiene prácticas inadecuadas y 23.3% adecuadas. En cuanto al Estado Nutricional 49.3% son normales; 50.7% tienen problemas nutricionales.

Flores (2006) realizó un estudio titulado “Nivel económico y conocimientos que tienen las madres sobre la alimentación del preescolar y su relación con el estado nutricional en el Centro de Promoción Familiar Pestalozzi del distrito de Lima Cercado en Noviembre del 2004”, cuyo objetivo fue establecer la relación entre el nivel económico y de conocimientos que tienen las madres acerca de la alimentación y el estado nutricional del preescolar en el Centro de Promoción Familiar Pestalozzi.

El método fue descriptivo transversal correlacional. La técnica fue la encuesta y el instrumento el cuestionario. La población estuvo conformada por todos los niños menores de 2 a 5 años con sus respectivas madres y la muestra

fue de 45 madres. Los resultados fueron entre otras: “El nivel de conocimientos en la mayoría de las madres acerca de la alimentación en el preescolar es 89 % de medio a bajo y solo el 11 % tiene un conocimiento alto. El nivel económico de la mayoría de las madres es de medio bajo 76% y solo el 24% tiene nivel económico medio. El 40% de preescolares son desnutridos; 36% con desnutrición global y crónica y 4% con desnutrición aguda. Y no existe relación entre el nivel económico y el estado nutricional del preescolar”

Canales (2010) realizó una investigación titulada “Efectividad de la sesión educativa "aprendiendo a preparar loncheras nutritivas" en el incremento de conocimientos de madres de preescolares en la Institución Educativa San José, El Agustino, 2009” esta investigación se realizó en Lima-Perú. Cuyo objetivo fue: determinar la efectividad de la sesión educativa “Aprendiendo a preparar loncheras nutritivas” en el incremento de conocimientos de las madres de niños preescolares de la Institución Educativa N° 127 San José e identificar el nivel de conocimientos de las madres de niños preescolares sobre la preparación de loncheras antes y después de la aplicación de la sesión educativa.

El estudio es de nivel aplicativo, tipo cuantitativo, método cuasi experimental. La población estuvo conformada por 200 madres de niños de 3 a 5 años y la muestra fue de 59 madres. Los resultados fueron que de 59 madres (100%); antes de la aplicación de la sesión educativa, 55 madres (93.22%) presentaron un nivel de conocimientos bajo, 3 madres (5.08%) un nivel medio y 1 madre (1.70%) un nivel alto. Después de aplicada la sesión educativa, el porcentaje de madres con un nivel bajo decrece significativamente a 0% y asimismo el porcentaje de las madres con un nivel alto crece significativamente a 96%. Por lo que se concluye que se acepta la hipótesis de estudio: Es efectiva la sesión

educativa "Aprendiendo a preparar loncheras nutritivas" en el incremento de los conocimientos de las madres de niños preescolares sobre la preparación de loncheras nutritivas.

Alvarado (2013) realizó una investigación titulada "Conocimiento de las madres de niños en edad preescolar sobre preparación de loncheras saludables en la I.E.I. 115-24 Semillitas del Saber. César Vallejo – 2012". Cuyo objetivo fue determinar los conocimientos que tienen las madres de niños en edad preescolar sobre la preparación de loncheras saludables en la Institución Educativa Inicial 115-24 Semillitas del Saber. A.H. César Vallejo. Lima-Perú. 2012.

**Material y Método:** El estudio fue de nivel aplicativo, tipo cuantitativo, método descriptivo de corte transversal. La población estuvo conformada por madres y la muestra fue de 60. La técnica fue la encuesta y el instrumento un formulario tipo cuestionario aplicado previo consentimiento informado.

**Resultados:** Del 100 por ciento (60), 57 por ciento (34) desconoce sobre la preparación de loncheras saludables y 43 por ciento (26) conoce. Según dimensiones 73 por ciento (27) desconoce los alimentos energéticos y 27 por ciento (16) conoce; 63 por ciento (38) desconoce los alimentos constructores y 37 por ciento (22) conoce; 58 por ciento (35) desconoce los alimentos reguladores y 42 por ciento (25) conoce. **Conclusiones:** Los conocimientos de las madres de niños en edad pre escolar sobre la preparación de loncheras saludables el mayor porcentaje de las madres desconocen los alimentos que dan energía, la función de la vitamina K y los alimentos que contienen proteínas; seguido de un porcentaje considerable de madres que conocen la composición de la lonchera saludable y la vitamina necesaria para fortalecer huesos, dientes y tejidos. Respecto a los conocimientos de las madres según dimensiones, el mayor porcentaje desconoce

los aspectos referidos al almacenamiento del aporte energético y la función de los alimentos energéticos, en los alimentos constructores, la necesidad de proteínas y el origen de las proteínas; y en los alimentos reguladores desconoce los alimentos que contienen vitamina A y los que ayudan en la absorción de hierro. (AU)

Peña (2013) realizó una investigación titulada “Efectividad de un programa educativo en el incremento de conocimientos en las madres de niños en edad preescolar sobre la preparación de loncheras saludables en la Institución Educativa inicial “San Martín de Porres” Lima – Cercado, 2011.” Cuyo objetivo fue determinar la efectividad del programa educativo en el incremento de conocimientos en las madres de niños en edad preescolar sobre la preparación de loncheras saludables en la Institución Educativa Inicial “San Martín de Porres” del distrito de Lima Cercado.

El tipo de estudio de tipo cuantitativo, nivel aplicativo, método cuasi - experimental y de un solo diseño y de corte transversal. La población estuvo conformada por 28 madres de familia. La técnica que se utilizó fue la entrevista y el instrumento un cuestionario. Los resultados obtenidos son que del 100% (28) madres encuestados, antes de participar del programa educativo, 45% (11) conocen sobre la preparación de la lonchera nutritiva. Después de participar del programa educativo 100% (28) madres, incrementaron los conocimientos sobre la preparación de la lonchera nutritiva.

Condori y Esquivel (2006) realizaron la investigación titulada “ Nivel cognitivo alimentario de madres en relación al estado nutricional de escolares del primer grado de instituciones educativas estatales, Puno 2006” realizado en Puno-Peru. Cuyo objetivo fue determinar la relación entre el nivel cognitivo alimentario

de las madres y el estado nutricional de los escolares del primer grado de educación primaria.

El tipo de estudio es descriptivo-explicativo, de diseño comparativo – correlacional; la muestra fue de 384 escolares de 6 a 7 años de edad con sus respectivas madres, la recolección de datos se realizó mediante una encuesta dirigida a las madres para determinar el nivel cognitivo y una guía de observación aplicada a los escolares para evaluar el estado nutricional. Los resultados obtenidos fueron que el 57.6% de las madres tienen nivel cognitivo regular, el 23.4% bueno y 19.0% deficiente. Comparando el nivel cognitivo de las madres de los escolares encuestadas en el ámbito urbano el 46.9% tiene un nivel cognitivo regular, el 35.9% bueno y el 17.2% deficiente; en cambio en el ámbito periurbano, el 68.3% posee nivel cognitivo regular, 20.8% deficiente y 10.9% bueno. Con respecto al estado nutricional de escolares, el 65.4% es normal, 19.3% sobrepeso, 7.0% presentan riesgo de bajo peso, 4.4% obesidad y 3.9% presentan bajo peso. Comparando el estado nutricional de los escolares en el ámbito urbano el 66.2%, es normal, el 19.8% sobrepeso y el 5.7% obesidad y en el ámbito periurbano, el 64.6% presenta estado nutricional normal, 18.8% sobrepeso y 9.4% están en riesgo de bajo peso.

## **2. Marco bíblico filosófico**

Para saber cuáles son los mejores comestibles tenemos que estudiar el plan original de Dios para la alimentación del hombre. El que creó al hombre y comprende sus necesidades, indicó a Adán cuál era su alimento. “He aquí, dijo, que os he dado toda hierba que da simiente, y todo árbol en que hay fruto de árbol que da simiente, seros ha para comer” Génesis 1:29 (Valera, 2011).

Al salir del Edén para ganarse el sustento labrando la tierra bajo el peso de la

maldición del pecado, el hombre recibió permiso para comer también “hierba del campo” Los cereales, las frutas carnosas, los frutos oleaginosos, las legumbres y las hortalizas constituyen el alimento escogido para nosotros por el Creador. Preparados del modo más sencillo y natural posible, son los comestibles más sanos y nutritivos. Comunican una fuerza, una resistencia y un vigor intelectual que no pueden obtenerse de un régimen alimenticio más complejo y estimulante.” Génesis 3:18 (Valera, 2011).

Según White (2004) afirma que nuestro cuerpo se forma con el alimento que ingerimos. En los tejidos del cuerpo se realiza de continuo un proceso de reparación, pues el funcionamiento de los órganos acarrea desgaste, y éste debe ser reparado por el alimento. Cada órgano del cuerpo exige nutrición. El cerebro debe recibir lo necesario; y lo mismo sucede con los huesos, los músculos y los nervios. Es una operación maravillosa la que transforma el alimento en sangre, y aprovecha esta sangre para la reconstitución de las diversas partes del cuerpo; y esta operación, que prosigue de continuo, suministra vida y fuerza a cada nervio, músculo y órgano.

Deben escogerse los alimentos que mejor proporcionen los elementos necesarios para la reconstitución del cuerpo. En esta elección, el apetito no es una guía segura. Los malos hábitos en el comer lo han pervertido. Muchas veces pide alimento que altera la salud y causa debilidad en vez de producir fuerza. Tampoco podemos dejarnos guiar por las costumbres de la sociedad (White, 2004).

### **3. Marco conceptual**

#### **3.1 Definición de la lonchera saludable.**

Según Meyer Magarici, expresa que la lonchera es la cajita portadora de alimentos que contribuyen a que el niño mantenga una dieta balanceada y



realmente nutritiva, debe contener alimentos energéticos, reguladores y constructores. Sus funciones son 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. La idea de preparar la lonchera es que cada día el niño, al abrir su lonchera encuentre alimentos variados y balanceados presentados en forma agradable de manera que esté encantado de comerlos al momento de verlos. La lonchera debe contener: un alimento sólido, una fruta y un refresco (Peña, 2013).

Así mismo Valdivia et. al (2012) afirman que es un conjunto de alimentos. La lonchera escolar constituye una comida adicional a las tres comidas principales, por lo consiguiente no es un reemplazo de las mismas.

### **3.2. Importancia de la lonchera escolar.**

Es importante porque proporciona al organismo parte de la sustancias nutritivas que el niño(a) necesita durante el día. Debemos tener en cuenta que los alimentos para la escuela deben ser de fácil digestión, variedad y preparación, incluir una bebida para evitar la deshidratación de los niños.

Si el niño no lleva lonchera sino que tiene acceso al restaurante escolar o a comprar en la tienda se debe ser conscientes del dinero que se le da y orientarlo a preferir los alimentos de verdadero valor nutricional (Leal, 2006).

Valdivia et al. (2012) afirma que una lonchera saludable nos brinda los siguientes beneficios:

- Establece adecuados hábitos alimenticios.
- Fomenta la toma de conciencia de una alimentación saludable.

- Proporciona nutrientes necesarios para un adecuado crecimiento.
- Promueve el consumo de alimentos saludables y nutritivos desde la niñez.

### **3.3 Función de la lonchera saludable**

Valdivia et. al (2012) afirma que la lonchera tiene por función proveer a los alumnos de la energía y nutrientes necesarios para: cubrir sus recomendaciones nutricionales, mantener adecuados niveles de desempeño físico e intelectual y desarrollar sus potencialidades en la etapa de desarrollo y crecimiento correspondiente.

### **3.4 Contenido de una lonchera saludable**

MINSA ( 2013) menciona que los alimentos que no deben faltar en una lonchera diaria deben ser los energéticos que aportan calorías para jugar y estudiar (pan y cereales), los ricos en proteínas para el crecimiento y desarrollo (lácteos, huevos, carnes) y los que contienen vitaminas y minerales que regulan y protegen nuestro cuerpo (frutas y verduras).Una lonchera nutritiva debe tener alimentos con buena cantidad de energía como pan, galletas, queques caseros; y mejor si se combina con algún alimento de origen animal como pan con hígado frito o tortillas de espinaca, pan con huevo, pollo, atún, carne. También se debe llevar alimentos lácteos (leche, queso yogur); y alimentos que proporcionen vitaminas y minerales.

Es fundamental además incluir agua (fruta al natural, jugo de frutas). También debe considerar incluir frutas cítricas como la mandarina, naranjas peladas, piña o papaya o plátano en trozos con azúcar y limón para evitar que se oxiden; así como refrescos (naranjada, agua de cebada) y jugos preparados con agua hervida (MINSA, 2013).

Según Valdivia et. al (2012) la lonchera escolar constituye una comida adicional a las tres comidas principales, por lo consiguiente no es un reemplazo de las mismas. Contiene del 10 al 15% del valor calórico total de los alimentos ingeridos en el día, lo que se traduce en unas 150 a 350 Kcal (dependiendo de la edad, peso, talla y actividad física); y puede suministrarse a media mañana o media tarde dependiendo de la jornada escolar.

Las loncheras saludables deben ser nutritivas y ligeras, siendo lo más indicado para la alimentación de los niños los lácteos, entre ellos, la leche, queso o yogurt; además de huevos, carnes y pescado; frutas frescas al natural o en jugos; verduras como lechuga, tomate, zanahoria, entre otros. En cuanto a los cereales, es recomendable el consumo de maíz, arroz, trigos tostados o inflados, pan, galletas.

Es recomendable enviar la fruta entera y con cáscara, de esa manera se proporcionan vitaminas y minerales. Igualmente debe incluir cantidades adecuadas de líquidos pero no bebidas gaseosas o jugos envasados (INS, 2010).

### 3.5 Ejemplo de una lonchera saludable

**Tabla 1**

*Variedad de loncheras para la nutrición de los niños según edad de acuerdo al CENAN y el INS.*

Alimentos	Cantidad ( Medida Casera)	
	Pre escolares	Escolares primaria
<b>Lonchera 1</b>	1 vasito pequeño de yogur	1 bolsita de trigo atómico
	2 unidades de galleta	1 vasito de yogurt frutado
<b>Lonchera 2</b>	1 vaso pequeño de limonada	1 sándwich de atún
	1 sándwich pequeño de pollo	1 vaso de limonada
<b>Lonchera 3</b>	1 huevo sancochado	1 sándwich de jamón con mantequilla
	2 unidades de galletas	1 vaso de naranjada
	1 vaso pequeño de agua	
<b>Lonchera 4</b>	½ tajada de queque	1 tajada de queque
	1 vaso pequeño de refresco de cebada	1 vaso de refresco de cebada
<b>Lonchera 5</b>	½ sándwich de queso	1 sándwich de queso
	1 vaso pequeño de agua de piña	1 rodaja de piña
		1 vaso de agua de piña

*Fuente:* CENAN y INS (2010).

#### 3.5.1. Características de los alimentos en una lonchera saludable.

- **Inocuidad:** Todos los alimentos deberán de ser manipulados con el mayor cuidado para que éstos no se constituyan como agentes contaminantes. Del mismo modo, es importante tener en cuenta los envases a utilizar ya que los utilizados deberán ser

los más apropiados para no deteriorar el alimento durante el transcurso del horario escolar (Valdivia et. al, 2012).

- **Practicidad:** La preparación de los alimentos debe ser rápida y sencilla, a modo de que podamos asegurarnos que son colocados en condiciones óptimas en la lonchera. Por su parte, los envases deben ser herméticos e higiénicos garantizando que sean fáciles de portar por los niños (Valdivia et. al, 2012).
- **Variedad:** Uno de los métodos más efectivos para promover el consumo de alimentos saludables y nutritivos es la creatividad y variedad en las presentaciones enviadas, tanto en colores, como texturas y combinaciones. Por ello, la lonchera debe ser planificada con tiempo para tener todos los alimentos adecuados a nuestro alcance y lograr enviar una lonchera saludable (Valdivia et. al, 2012).
- **Idoneidad:** La lonchera debe ser pensada y elaborada según la edad del niño, su grado de actividad y el tiempo que éste permanece fuera de casa, así tenemos en preescolares de (2 a 5 años), la energía aportada por este refrigerio será de aproximadamente 200 kcal. (Ejemplo: medio pan con queso, mango en trozos y refresco de maracuyá). \*En cuanto a las frutas lo ideal es que sean enviadas en trozos, manteniendo su cáscara y con unas gotas de limón para evitar que se oxiden y cambien a un color oscuro.

### 3.6 Composición de una lonchera saludable

Una lonchera saludable es aquella que contiene alimentos que aportan

los nutrientes necesarios y que no suponen riesgos para la salud (Valdivia et. al, 2012). La Composición desde el punto de vista nutricional debe esta integrada por alimentos energéticos, constructores y reguladores; además de líquidos.

### ***3.6.1 Alimentos energéticos.***

Aportan la energía que los niños necesitan. Consideramos dentro de este grupo a los carbohidratos y grasas en general. Haciendo la salvedad de la importancia de los carbohidratos complejos constituidos por la fibra. Ejemplo: pan (blanco, integral), hojuelas de maíz, avena, maíz, etc. En cuanto a las grasas: maní, pecanas, palta, aceitunas, etc. (Valdivia et. al, 2012).

### ***3.6.2 Alimentos constructores.***

Ayudan a la formación de tejidos (músculos, órganos, masa ósea) y fluidos (sangre). En este grupo encontramos a las proteínas de origen animal y vegetal, pero daremos mayor énfasis al consumo de proteínas de origen animal, por su mejor calidad nutricional y mejor utilización en el organismo en crecimiento. Ejemplo: derivados lácteos (yogurt, queso), huevo, carnes, etc. (Valdivia et. al, 2012).

### ***3.6.3 Alimentos reguladores.***

Proporcionan las defensas que los niños necesitan para enfrentar las enfermedades. Ejemplo: Frutas (naranja, manzana, pera, etc.) y verduras (zanahoria, lechuga, brócoli, etc.) Líquidos: Se deberá incluir agua en toda 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.); adicionando poco o nada de azúcar (Valdivia et. al, 2012).

### **3.7 Alimentos que dan más energía al niño.**

#### ***3.7.1 Alimentos energéticos.***

Su principal función dentro del organismo es el suministro de energía, para llevar a cabo las actividades cotidianas, son alimentos ricos en hidratos de carbono y lípidos (Soriano, 2006).

Los hidratos de carbono o glúcidos forman el compuesto más numeroso en la naturaleza. Están formados por carbono, hidrógeno y oxígeno; brindan energía, por eso se les define como principios energéticos.

Necesitamos energía para realizar cualquier actividad: correr, estudiar, jugar, caminar, etcétera., cada vez que ingerimos azúcares, harinas, fideos, papas y frutas, estamos ingresando a nuestro organismo hidratos de carbono (Soriano, 2006).

Los carbohidratos, también llamados glúcidos, se pueden encontrar casi de manera exclusiva en alimentos de origen vegetal; constituyen uno de los tres principales grupos químicos que forman la materia orgánica junto con las grasas y las proteínas.

Una alimentación equilibrada para los niños contiene aproximadamente unos 300 g. /día de hidratos de carbono deben provenir de frutas y verduras (Alvarez, Roman, & Arpe, 2012).

La fibra debe estar siempre presente, en una cantidad de 30 g. diarios, para así prevenir enfermedades y trastornos de peso como la obesidad. Energéticamente, los carbohidratos aportan 4 Kcal.

(Kilocalorías) por gramo de peso seco. Esto es, sin considerar el contenido de agua que pueda tener el alimento en el cual se encuentra los carbohidratos.

Cubiertas las necesidades energéticas, una pequeña parte se almacena en el hígado y músculos como glucógeno (normalmente no más de 0,5% del peso del individuo), el resto se transforma en grasas y se acumula en el organismo como tejido adiposo (Alonso et. al., 2007).

### **3.8 Alimentos que favorecen el crecimiento del niño**

El control del crecimiento y desarrollo del niño, se define como el conjunto de actividades periódico y sistemático del crecimiento y desarrollo del niño de cero a nueve años, con el fin de detectar oportunamente cambios y riesgos en su estado de salud a través de un monitoreo o seguimiento adecuado en la evolución de su crecimiento y desarrollo, así como consideramos la promoción de la salud física, mental, emocional y social. Es realizado por personal de salud adecuadamente capacitado, sensible, con actitudes y comportamientos apropiados (Whaley & Wong, 2009).

Estos alimentos que favorecen el crecimiento del niño son:

- Las carnes: en las llamadas rojas ( de res, de carnero, conejo, llama) de ave, de cuy, carnes secas ( chalona, charqui, cecina); vísceras (hígado , riñón, mondongo corazón); pescados y mariscos
- Los cereales: arroz , trigo, quinua, kañigua, kiwicha
- La leche, queso, huevos.
- Las menestras o leguminosas: frijoles, lentejas, pallares, soya , alverjas, habas, tarwi (UNESCO, 2006).



Los alimentos que ayudan al crecimiento del niño son los frijoles y otras leguminosas, las nueces, la carne, el pescado, los huevos y los productos lácteos. Es crucial que la dieta diaria incluya alimentos de origen animal. Una cantidad moderada de aceite aporta energía a la dieta. Los alimentos de alta calidad que favorecen el crecimiento son especialmente recomendados para ayudar a que los niños aumenten de peso y estatura. Los alimentos grasos altamente procesados y los refrigerios azucarados son pobres en vitaminas, minerales y otros nutrientes valiosos, y pueden hacer que el niño gane demasiado peso sin que su estatura aumente de manera proporcional (UNICEF, 2010).

### **3.9 Alimento que contiene hierro**

El hierro es un mineral que se encuentra en el cuerpo humano. Es uno de los componentes de la hemoglobina, ayuda a la sangre a llevar el oxígeno a través del cuerpo. Si no hay suficiente hierro, en el cuerpo no puede haber hemoglobina, y se desarrolla la anemia, un problema que ocurre cuando no hay suficiente hemoglobina en la sangre.

El hierro de los alimentos viene de dos fuentes: animal y vegetal. El hierro que viene de la fuente animal se conoce como hierro hémico y se encuentra en varias carnes y pescados. El hierro que viene de las plantas se conoce como hierro no-hémico y se encuentra en algunos vegetales y alimentos fortificados con hierro como los cereales. El cuerpo absorbe mejor el hierro hémico que el no hémico.

- Los siguientes alimentos son buenas fuentes de hierro hémico (de fuentes animales): Hígado de pollo, Ostras, Almejas, Hígado de vaca, Carne de vaca, pata de pavo, atún, huevos, langostino, pata

de cordero.

- Los siguientes alimentos son buenas fuentes de hierro no hémico (de las plantas), Salvado de pasas (enriquecido) harina de avena, frijoles (frijoles rojos, fríjol de lima, judías blancas), tofu, lentejas, melaza, espinaca, pan integral, mantequilla de cacahuete, arroz integral (Soriano, 2006).

### 3.10 Alimento que contiene calcio.

Existe la creencia de que las únicas fuentes de calcio son la leche y sus derivados pero esto no es así ya que existen fuentes vegetales de calcio. En algunos casos, estas fuentes proporcionan calcio de más fácil asimilación que el que se puede obtener de la leche y sus derivados.

- **Verduras ricas en calcio.** Las espinacas, la col rizada, la cebolla y los berros. Otras verduras ricas en calcio son la acelga, los grelos, el cardo y el brócoli.
- **Legumbres con calcio.** Alimentos vegetales como las judías blancas, los garbanzos cocidos, las lentejas y la soja, son legumbres ricas en calcio.
- **Frutas con calcio.** Algunos frutos secos, también son alimentos vegetales ricos en calcio. Algunos de los frutos secos con más cantidad de calcio son las nueces, las avellanas y los pistachos (Soriano, 2006).

### 3.11 Bebidas que contienen una lonchera escolar.

Los jugos de fruta son una opción saludable en una lonchera escolar, pero necesitan de refrigeración para no fermentarse, este proceso podría generar una afección gastrointestinal en el niño. Además, solo el jugo recién

licuado y fresco tiene un mejor potencial nutritivo, ya que conserva las vitaminas (Biesalski, 2007).

Una bebida para la hidratación del niño. “Puede ser agua hervida o cualquier refresco de fruta natural como limonada, naranjada, maracuyá o manzana, pero se debe evitar el envío de gaseosas, café o jugos artificiales, porque contienen colorantes y azúcares que causan alergias y favorecen la obesidad en los niños” (Biesalski, 2007).

El especialista destacó que la lonchera debe dar al niño energía y nutrientes que son fundamentales para su organismo; esta no puede reemplazar una comida principal, como el desayuno o el almuerzo. “La cantidad de alimentos enviados en la lonchera debe contener en promedio el 10% del total de energía recomendada según edad, sexo y actividad del niño o adolescente (Biesalski, 2007).

### **3.12 Tipos de alimentos.**

#### ***3.12.1 Los carbohidratos.***

Los carbohidratos son nuestra principal fuente de energía, aportando cada gramo aproximadamente 4Kcal, la glucosa es indispensable para el mantenimiento de la integridad funcional del tejido nervioso, y en situaciones normales, es la única fuente de energía apta para el cerebro, células hemáticas y miocardio. Aunque los carbohidratos pueden sintetizarse a partir de ciertos aminoácidos y del glicerol (procedente de la hidrólisis de las grasas), y no son requeridos imprescindiblemente en nuestra alimentación (Vasquez, López, Nomdedeu, & Calvete, 2005).

#### **3.12.2 Las proteínas**

Las proteínas son las que forman y reparan los tejidos; por lo tanto son

necesarias para el crecimiento; en los niños y adolescentes se requieren en mayor cantidad. Los adultos los utilizan especialmente para reparar el organismo de un desgaste natural.

Las proteínas constituyen los tejidos (cartílagos, sistema nervioso, etc.) y especialmente en los músculos. Debido a la función que cumplen se les denomina alimentos plásticos o reparadores (Alvarez, Roman, & Arpe, 2012).

Estas sustancias nutritivas las encontramos en la leche, la carne, los huevos, los porotos, los garbanzos, etc.

### **3.12.3 Las vitaminas y los minerales**

Son sustancias que no pueden faltar en nuestro cuerpo, porque regulan el funcionamiento de los órganos, ayudan a mantener la salud y a la reparación de las partes del organismo que se desgastan. Se les denominan utilizando las primeras letras del alfabeto muchas enfermedades se producen por falta de vitaminas (avitaminosis.) Actualmente son sustancias adquiridas como productos elaborados.

Las vitaminas regulan el funcionamiento de los órganos del cuerpo. Comúnmente se nombran con las letras del alfabeto (A, B, C, D, E, K). Las vitaminas sirven para el buen funcionamiento del cuerpo, para mantenernos sanos, y es por esto que tienen una función reguladora. Las vitaminas más conocidas son: La vitamina A (se encuentra en frutas y verduras, y su función es proteger la visión), vitamina B (está en los frutos cítricos y ayuda a la mantención de la dentadura), y vitamina D (presente en los huevos y la leche; su función es mantener el desarrollo normal del esqueleto y los dientes) (Alvarez, Roman, & Arpe, 2012).

Las vitaminas y los elementos minerales son los que llevan a cabo esta función como por ejemplo: verduras, frutas frescas.

### **3.12.3.1. Tipos de vitaminas**

**Vitamina A:** Ayudan al crecimiento y protege contra las infecciones del aparato respiratorio. Contribuye a conservar la vista y la piel sana. Su carencia provoca ceguera, sequedad de la piel, y disminuye las defensas. Los alimentos que más la contienen son los vegetales verdes y amarillos (lechuga, espinacas, perejil, zapallos, zanahoria); también se encuentran en los huevos, mantequilla, aceite de hígado y en la leche (Biesalski, 2007).

**Vitamina B:** contribuye a mantener el buen funcionamiento de los nervios, la sangre y la piel. Ayuda a mantener el apetito y la digestión (Soriano, 2006). Existen varias vitaminas del grupo B y se encuentran en la leche, legumbres, levadura, hígado, papas yemas de huevo y carne (Biesalski, 2007).

**Vitamina B1:** Es buena para el correcto funcionamiento del sistema nervioso. Se encuentra en el hígado de vaca o cordero, riñón de cordero, pollo, bacalao, papa, avena, trigo, carne, maíz, ostras, las legumbres, leche, el huevo. No se almacena en el organismo, por lo tanto, se debe suministrar diariamente. Su carencia provoca la baja de peso, problemas cardiacos, irritabilidad, convulsiones (Biesalski, 2007).

**Vitamina B2:** Esta vitamina raramente se presenta con deficiencia en nuestro organismo. La podemos encontrar en la leche, las papas, la zanahoria, miel, nueces, duraznos, levadura de cerveza,

espinacas, en el hígado. Su carencia produce inflamación en las encías, trastornos de la piel y produce anemia (Soriano, 2006).

**Vitamina B6:** interviene en los procesos de maduración de los glóbulos rojos de la sangre y conservación de la piel. Su carencia provoca desequilibrio en el sistema nervioso, trastornos mentales, afecciones estomacales e intestinales. Esta vitamina la encontramos en los vegetales verdes, yogurt, queso, levadura de cerveza y la leche (Biesalski, 2007).

**Vitamina B12:** esta vitamina tiene la particularidad de favorecer una mejor asimilación de los alimentos. Su carencia provoca bajas en las defensas, mal funcionamiento del sistema nervioso, poco crecimiento. Se encuentra en el hígado de bacalao, frutas, verduras (Soriano, 2006).

**Vitamina C:** Mantiene la resistencia a ciertas enfermedades e infecciones. Se encuentra en los vegetales crudos y frescos como el tomate, berro, pimentón, pepinos, cebollas, también en el hígado, la leche, en los cítricos, manzana, limón, repollo, espinacas, lechuga, melón, el plátano. En las frutas cítricas se presenta en forma importante. Su falta en el organismo provoca hemorragias y úlceras en la cavidad bucal. Se debe proporcionar frecuentemente (Bisso, 2005).

**Vitamina D:** Ayuda al organismo a fijar el calcio y fósforo en los huesos. Los rayos solares contribuyen a formar esta vitamina en nuestra piel; de ahí la importancia de hacer ejercicios al aire libre (Alonso et. al. , 2007).

Esta vitamina no se encuentra en los vegetales y es pobre en los

productos animales. Se halla en el aceite de hígado de peces, como el bacalao. También en los huevos, la leche, la mantequilla, la yema de huevo, crema, queso, salmón, sardinas y la levadura de cerveza. Su falta provoca en los niños el raquitismo que se caracteriza por deformaciones en los huesos, poco crecimiento, caries, y la baja de defensas.

No es infrecuente que estos principios nutritivos intercambien sus funciones, y también que se transformen unos en otros en las diversas vías metabólicas, de acuerdo a las necesidades biológicas del momento.

Hay además, otras funciones relativas al rol psico-social de los alimentos, son llamadas funciones para específicas que implican la satisfacción que provocan los alimentos al individuo y las relaciones sociales que se desenvuelven en torno a la comida (Alvarez, Roman, & Arpe, 2012).

La carencia de vitaminas se puede producir por alimentación insuficiente, poco variada o por el incremento de las necesidades vitamínicas en el caso de los niños, adolescentes, ancianos, mujeres embarazadas o que amamantan, fumadores y bebedores.

En este grupo entran las vitaminas A, D, E y K. Las mismas son solubles en los cuerpos grasos, son poco alterables, y el organismo puede almacenarlas fácilmente. Dado que el organismo puede almacenarlas como reserva, su carencia estaría basada en malos hábitos alimentarios.

### **3.13. Alimentación**

Los seres humanos necesitan cinco comidas diarias: desayuno, refrigerio de la mañana, almuerzo, refrigerio de la tarde y cena. Las tres comidas básicas deben contener todos los nutrientes y los refrigerios deben contener calorías acompañadas de otros nutrientes. Pueden comer golosinas ocasionalmente, pero hay que evitar que se les convierta en un hábito. Después de las comidas es conveniente y el cepillado de los dientes (Leal, 2006).

Las loncheras escolares deben hacerse pensando en el valor nutricional, incluir por ejemplo proteínas (derivados lácteos, maní, jamón), frutas, jugos naturales, agua y algún carbohidrato o harina. Muchos padres por excesiva comodidad, hacen de la lonchera infantil un pequeño carnaval de alimentos empacados, sin valorar suficientemente el valor nutricional (Leal, 2006).

#### **Definición de alimento**

Es toda sustancia que provee al organismo los elementos necesarios para formar o reparar su propio tejido, o le brinde calor y energía indispensables para mantener la vida y cumplir sus diversas funciones. Y además de nutrir satisfaga el apetito, constituyendo un estímulo Psico-físico, con significado emocional y que actúe como factor de integración social (Soriano, 2006).

Podemos mencionar otras definiciones sobre alimentos que tienen otros autores:

Los alimentos son mezclas naturales de sustancias nutritivas; el agua, las sales minerales, los glúcidos, las proteínas, los lípidos y las



vitaminas. Estas sustancias se encuentran en distintas cantidades, determinando el tipo de alimento.

Alimento es todo lo que comemos y bebemos habitualmente con el fin de nutrirnos, crecer, reproducirnos y vivir. “Toda sustancia natural, de origen animal, vegetal o mineral, que contenga en su composición aportes energéticos y nutritivos para el organismo, y con cualidades sensoriales (color, aroma, sabor, etc.) que exciten nuestros sentidos (Soriano, 2006).

### **3.14 Origen de la alimentación humana**

Los alimentos, al ser todos distintos, provienen de diversas fuentes. Estas fuentes dan a conocer un tipo de clasificación, según su origen, el cual está constituido por tres categorías:

- Origen Mineral: este grupo está constituido por aquellas sustancias que están caracterizados por provenir de sustancias minerales, un ejemplo de esto es el Agua y la Sal. (Soriano, 2006).

- Origen Vegetal: este grupo está conformado por aquellos alimentos que provienen de las plantas, árboles, etc. un ejemplo de esto son los chocolates, maíz, tomate.

- Origen Animal: este grupo y último está integrado por los alimentos que provienen de la fuente animal, como por ejemplo los peces, mariscos, etc. (Soriano, 2006).

### **3.15 Modelos Teóricos**

Nola Pender en 1996, enfermera, autora del modelo de Promoción de la Salud (MPS), expresó que la conducta está motivada por el deseo de alcanzar el bienestar y el potencial humano. Se interesó en la creación de un modelo

enfermero que diera respuestas a la forma cómo las personas adoptan decisiones acerca del cuidado de su propia salud (Hernandez, Armayones, Boixados, Pousada, Guillamon, & Gomez, 2009)

El modelo de promoción de la salud pretende ilustrar la naturaleza multifacética de las personas en su interacción con el entorno cuando intentan alcanzar el estado deseado de salud; enfatiza el nexo entre características personales y experiencias, conocimientos, creencias y aspectos situacionales vinculados con los comportamientos o conductas de salud que se pretenden mejorar e investigar más, en nuestra investigación es saber como la promoción de la salud ayuda al mejoramiento del conocimiento en preparación de loncheras nutritivas (Hernandez et.al., 2009).

#### 4. Definición de términos

**Lonchera:** Caja para llevar comida, también son preparaciones que se consumen entre comidas. Es decir no remplazan a ninguna de las comidas; Desayuno, Almuerzo y cena (Peña, 2013).

**Conocimientos:** Conocimiento es un conjunto de información almacenada mediante la experiencia o el aprendizaje (a posteriori), o a través de la introspección (a priori) (Huanca, 2011).

**Conocimientos de las madres sobre la lonchera:** Es toda aquella información que refiere poseer la madre del niño en edad preescolar sobre la preparación de la lonchera, en cuanto al contenido de alimentos ricos en carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales (Canales, 2010).

**Niños :** Un niño es un ser humano que aún no ha alcanzado la pubertad. Por lo tanto, es una persona que está en la niñez y que tiene pocos años de vida.

**Madres:** Mujer que tiene uno o más hijos y se dedica al cuidado del hijo.

(Florez, 2006).

**Alimentación:** Es toda sustancia que provee al organismo los elementos necesarios para formar o reparar su propio tejido, o le brinde calor y energía indispensables para mantener la vida y cumplir sus diversas funciones

(Soriano, 2006).

## **Capítulo III**

### **Materiales y métodos**

#### **1. Método de la investigación**

El presente estudio corresponde al tipo de investigación descriptivo por que investiga cualidades o atributos de la población objeto en estudio, transversal porque el recojo de información fue en un solo momento de tiempo y comparativo porque se realizó con dos grupos, la comparación implica encontrar semejanzas y diferencias, trabaja con un fenómeno de estudio en dos grupos o contextos, además saber que madres tendrán mejor conocimiento sobre la preparación de loncheras nutritivas de niños de 4 a 5 años de educación inicial de la Institucion Educativa Adventista Túpac Amaru o las madres de la Institución Educativa N° 305 de la ciudad de Juliaca (Hernandez, Fernandez, & Baptista, 2010).

#### **2.Hipótesis de la investigación**

##### **2.1 Hipótesis general.**

El nivel de conocimiento sobre preparacion de loncheras nutritivas que presentan las madres con niños de 4 a 5 años de educación inicial de la Institucion Educativa Adventista Túpac Amaru es diferente al que presentan las madres de la Institución Educativa N° 305, Juliaca 2014.

##### **2.2. Hipótesis específicas.**

El nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en su dimensión importancia de la lonchera escolar que presentan las madres con niños de 4 a 5 años de educación inicial de la Institución Educativa Adventista

Túpac Amaru es diferente al que presentan las madres de la Institución Educativa Inicial N° 305, Juliaca 2014.

El nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en su dimensión Importancia de los grupos de alimentos que presentan las madres con niños de 4 a 5 años de educación inicial de la Institución Educativa Adventista Túpac Amaru es diferente al que presentan las madres de la Institución Educativa Inicial N° 305, Juliaca.

### **3. Variables de la investigación**

#### **3.1 Identificación de las variables.**

- Conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas

Tabla 2

## 3.2 Operacionalización de las variables.

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de Valoración
conocimiento sobre la preparación de loncheras nutritivas	Conjunto de ideas, enunciados o información que pueden ser claros, precisos y ordenados; que se adquieren a	Es toda aquella información que refieren poseer las madres sobre la preparación de loncheras	Importancia de la lonchera escolar.	a) Función de la lonchera escolar b) La lonchera escolar debe contener alimentos saludables c) Un ejemplo de lonchera nutritiva d) Alimentos que dan más energía al niño y que deben ser considerados en una lonchera nutritiva e) Alimentos que favorecen el crecimiento del niño y que deben ser considerados en una lonchera nutritiva f) Alimento que contiene hierro y que debe ser considerado en una lonchera nutritiva	Nivel de conocimiento bajo : 0 – 2 Nivel de conocimiento medio : 3 – 4 Nivel de conocimiento alto : 5 – 7

---

lo largo de la vida, como resultado de la experiencia y el aprendizaje de las personas.	nutritivas en niños de educación inicial de 4 a 5 años de edad de las instituciones educativas de nivel inicial Adventista Túpac Amaru y N° 305.	Importancia grupos de alimentos	<p>g) Alimento que contiene calcio y que debe ser considerado en una lonchera nutritiva</p> <p>h) La bebida que debe estar presente en toda lonchera escolar</p> <p>i) Los carbohidratos (cereales, pan) tienen la función</p> <p>j) Las proteínas (carne, huevo) tienen la función</p> <p>k) Las vitaminas y los minerales (hierro, calcio) tienen la función.</p> <p>l) Alimento que presenta una vitamina</p> <p>m) Alimento que presenta un mineral</p> <p>n) El alimento que contiene vitamina A y que debe ser considerado en una lonchera nutritiva</p> <p>o) El alimento que contiene vitamina C y que debe ser considerado en una lonchera nutritiva</p>	<p>Nivel de conocimiento bajo : 0 – 3</p> <p>Nivel de conocimiento medio : 4 – 5</p> <p>Nivel de conocimiento alto : 6 – 8</p>
---	--	---------------------------------	---	--

---

#### **4. Delimitación geográfica y temporal**

La investigación se realizó en la Institución Educativa Adventista Túpac Amaru ubicado en el Jirón Moquegua N° 852 y la Institución Educativa Inicial N° 305 y está ubicada en el Jirón Piérola N°212. Estas dos instituciones se encuentran ubicadas en el distrito de Juliaca, provincia de San Román, departamento de Puno, ubicada a 3828 m.s.n.m. El presente estudio se realizó entre los meses de agosto y setiembre del 2014.

#### **5. Población y muestra**

##### **5.1 Población.**

La población de estudio estuvo conformado por 475 madres de los niños de 4 y 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 305 y 125 madres de niños de 4 a 5 años de la Institución Educativa Adventista Túpac Amaru.



**Tabla 3**

*Población de madres de estudiantes de 4 y 5 años de la Institución Educativa inicial N° 305 de la ciudad de Juliaca -2014*

<i>I.E.I.</i>	<i>EDAD</i>	<i>Secciones</i>	<i>alumnos</i>	<i>madres</i>
<i>N° 305</i>	<i>4 años</i>	<i>A</i>	<i>30</i>	<i>30</i>
		<i>B</i>	<i>31</i>	<i>31</i>
		<i>C</i>	<i>25</i>	<i>25</i>
		<i>D</i>	<i>26</i>	<i>26</i>
		<i>E</i>	<i>34</i>	<i>34</i>
		<i>F</i>	<i>35</i>	<i>35</i>
	<i>5 años</i>	<i>A</i>	<i>30</i>	<i>30</i>
		<i>B</i>	<i>26</i>	<i>26</i>
		<i>C</i>	<i>29</i>	<i>29</i>
		<i>D</i>	<i>25</i>	<i>25</i>
		<i>E</i>	<i>30</i>	<i>30</i>
		<i>F</i>	<i>31</i>	<i>31</i>
		<i>G</i>	<i>26</i>	<i>26</i>
	<i>H</i>	<i>26</i>	<i>26</i>	
	<i>I</i>	<i>21</i>	<i>21</i>	
	<i>J</i>	<i>28</i>	<i>28</i>	
	<i>K</i>	<i>22</i>	<i>22</i>	
	<i>TOTAL</i>	<i>17</i>	<i>475</i>	<i>475</i>

Fuente: Nómima de matrícula de la Institución Educativa Inicial N° 305

**Tabla 4**

*Población de madres de estudiantes de 4 y 5 años de la Institución Educativa Inicial Adventista Túpac Amaru de la ciudad de Juliaca - 2014*

<i>I.E.I.</i>	<i>EDAD</i>	<i>Secciones</i>	<i>alumnos</i>	<i>madres</i>
<i>Túpac Amaru</i>	<i>4 años</i>	<i>A</i>	<i>25</i>	<i>25</i>
		<i>B</i>	<i>25</i>	<i>25</i>
	<i>5 años</i>	<i>A</i>	<i>25</i>	<i>25</i>
		<i>B</i>	<i>25</i>	<i>25</i>
		<i>C</i>	<i>25</i>	<i>25</i>
	<i>TOTAL</i>	<i>5</i>	<i>125</i>	<i>125</i>

Fuente: Nómina de matrícula de la Institución Educativa inicial adventista Túpac Amaru

### 5.2.Muestra

Se utilizó el muestreo probabilístico aplicando el muestreo estratificado, la muestra de estudio estuvo representado por las madres de niños de 4 a 5 años de las instituciones educativas Adventista Túpac Amaru y la Institución Educativa inicial N° 305, de la ciudad de Juliaca 2014, aplicando la siguiente fórmula.

Aplicando la fórmula de muestreo para la Institución Educativa Inicial N° 305.

$$n_0 = \frac{NpqZ^2}{(N-1)E^2 + Z^2pq} = 213$$

Aplicando el factor de corrección este resulta 45% como es mayor al 10%, entonces aplicamos el factor de corrección mediante la siguiente fórmula:

$$n = \frac{n_0}{1 + \frac{n_0}{N}}$$

Quedando la muestra con 147 madres.

**Tabla 5**

*Muestra estratificada de madres de estudiantes de 4 y 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 305 de la ciudad de Juliaca - 2014*

<i>I.E.I.</i>	<i>EDAD</i>	<i>Secciones</i>	<i>Madres</i>	<b>Fracción constante</b> <b>nH=n/N</b>	<i>Muestra</i>
N° 305	4 años	A	30	0.3095	9
		B	31	0.3095	9
		C	25	0.3095	8
		D	26	0.3095	8
		E	34	0.3095	11
		F	35	0.3095	11
	5 años	A	30	0.3095	9
		B	26	0.3095	8
		C	29	0.3095	9
		D	25	0.3095	8
		E	30	0.3095	9
		F	31	0.3095	10
		G	26	0.3095	8
		H	26	0.3095	8
		I	21	0.3095	6
		J	28	0.3095	9
		K	22	0.3095	7
<b>TOTAL</b>		<b>17</b>	<b>475</b>		<b>147</b>

Fuente: Nómina de matrícula de la Institución Educativa Inicial N° 305

Aplicando la fórmula de muestreo para la Institución Educativa Adventista Túpac

Amaru se obtiene:

$$n_0 = \frac{NpqZ^2}{(N-1)E^2 + Z^2pq} = 94$$

Aplicando el factor de corrección este resulta 75% como es mayor al 10%, entonces

aplicamos el factor de corrección mediante la siguiente fórmula:

$$n = \frac{n_0}{1 + \frac{n_0}{N}}$$

Quedando la muestra en 55 madres

Para determinar la proporción que será considerada en cada uno de los grados se multiplica por la constante que resulta de dividir la muestra entre la población, como se aprecia en la tabla 3.

**Tabla 6**

*Muestra estratificada de madres de estudiantes de 4 a 5 años de la Institución Educativa inicial Adventista Túpac Amaru - Juliaca 2014.*

<i>I.E.I.</i>	<i>EDAD</i>	<i>Secciones</i>	<i>madres</i>	<b>Fracción constante nH=n/N</b>	<i>muestra</i>
<i>Túpac Amaru</i>	<i>4 años</i>	<i>A</i>	25	0.4320	11
		<i>B</i>	25	0.4320	11
	<i>5 años</i>	<i>A</i>	25	0.4320	11
		<i>B</i>	25	0.4320	11
		<i>C</i>	25	0.4320	11
<i>TOTAL</i>			<i>125</i>		<i>55</i>

Fuente: nómina de matrícula de la I.E.I. adventista Túpac Amaru y N° 305

### **5.2.1. Características de la muestra**

Madres de niños de 4 a 5 años de las instituciones educativas Adventista Túpac Amaru y la Institución Educativa inicial N° 305, de la ciudad de Juliaca 2014.

## **6. Técnica e instrumentos de recolección de datos**

### **6.1 Técnica.**

La técnica que se utilizó fue la encuesta (Valderrama, 2009).

### **6.2. Instrumento.**

El cuestionario consta de 15 preguntas para medir el nivel de conocimiento de las madres sobre la lonchera nutritiva, para obtener los parámetros hacer del nivel de conocimiento sobre preparación de lonchera

nutritiva que consta de 2 partes, la primera parte mide el conocimientos en el aspecto importancia de la lonchera escolar con 7 preguntas, la segunda parte mide los conocimientos en el aspecto importancia de los grupos de alimentos, con 8 preguntas.

En cada caso las respuestas tienen un valor de 1 punto. Este instrumento fue sometido a una prueba piloto, su categorización fue por la escala de estanones y su validación por Pearson, Alfa Cobranch y Sperman-Brown, con una confiabilidad del 0.78.

#### **Nivel de conocimiento sobre preparación de lonchera nutritiva**

Nivel de conocimiento bajo : 0 – 6

Nivel de conocimiento medio : 7 – 8

Nivel de conocimiento alto : 9 – 15

#### **Nivel de conocimiento sobre preparación de lonchera nutritiva en su dimensión importancia de lonchera**

Nivel de conocimiento bajo : 0 – 2

Nivel de conocimiento medio : 3 – 4

Nivel de conocimiento alto : 5 – 7

#### **Nivel de conocimiento sobre preparación de lonchera nutritiva en su dimensión importancia de los grupos de alimentos**

Nivel de conocimiento bajo : 0 – 3

Nivel de conocimiento medio : 4 – 5

Nivel de conocimiento alto : 6 – 8

## **7. Proceso de recolección de datos.**

Se solicitó la autorización a los directores de las Instituciones a fin de aplicar el cuestionario tanto en la Institución Educativa Adventista Túpac Amaru y la Institución Educativa inicial N° 305, de la ciudad de Juliaca 2014.

Se recolecto la información después del cuestionario de 15 preguntas que se tomó a las madres sobre preparación de lonchera nutritiva y este cuestionario duró entre 10 a 20 minutos aproximadamente.

## **8. Procesamiento y Análisis de datos**

### **8.1 Procesamiento de datos estadísticos**

Se elaboraron los cuadros estadísticos numérico-porcentuales, con sus correspondientes cálculos estadísticos, interpretaciones y comentarios de acuerdo a los ítems planteados en el cuestionario (Ibañez, 2007).

Para el procedimiento y análisis de la investigación en la parte estadística se emplearon estadísticos la prueba T para muestras independientes entre el conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas que presentan las madres con niños de 4 a 5 años de educación inicial de la Institucion Educativa Adventista Túpac Amaru y las madres con niños de 4 a 5 años de educación inicial de la Institución Educativa N° 305, Juliaca 2014.

### **8.2 Análisis de datos estadísticos**

Los datos obtenidos fueron tabulados con el programa estadístico SPSS 19 para ser presentados en tablas y posteriormente se realizó el análisis, interpretación y discusión de los resultados así como también formular las recomendaciones del trabajo realizado. La prueba estadística

en esta investigación se aplicó la prueba de T para muestras independientes (Moya & Saravia, 2004).

$$Tc = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left( \frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right)}}$$

Dónde :

Media de la muestra 1 :  $\bar{X}_1$

Media de la muestra 2 :  $\bar{X}_2$

Varianza de la muestra 1 :  $S_1^2$

Varianza de la muestra 2 :  $S_2^2$

Numero de datos de la muestra 1 :  $n_1$

Numero de datos de la muestra 2 :  $n_2$

## **Capítulo IV**

### **Resultados y discusión**

Luego de la tabulación de los instrumentos del cuestionario de loncheras saludables que presentan las madres con niños de 4 a 5 años de educación inicial de la Institucion Educativa Adventista Túpac Amaru y la Institución Educativa N° 305 de la ciudad de Juliaca, se encontró los siguientes resultados.

El nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas el 54.4% de madres tuvieron un nivel de conocimiento medio en la I.E.I. N° 305 mientras que en la I.E.I. Adventista Túpac Amaru, el 67.3% presenta un nivel de conocimiento bajo, es decir existe diferencia entre el nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas. En el nivel de conocimiento de la importancia de las loncheras, en la I.E.I. N° 305 se evidencia que el 77.6% de las madres presentan un nivel de conocimiento medio; mientras que en las madres de la I.E.I. Adventista Túpac Amaru, el 58.2% presenta un nivel bajo, es decir existe una diferencia entre el nivel de conocimiento de la importancia de la lonchera que presentan las madres.

En el nivel de conocimiento de importancia de los grupos de alimentos , en esta se evidencia que el 73.5% de las madres de la I.E.I. N° 305 tuvieron un nivel medio, y I.E.I. Adventista Túpac Amaru, el 56.4% presenta un nivel bajo, es decir existe una diferencia entre el nivel de conocimiento de importancia de los grupos de alimentos.



## 1. Resultados

### 1.1. En relación al objetivo general.

**Tabla 7**

*Conocimientos sobre preparación de loncheras nutritivas de las madres de la I.E.I. N° 305 y adventista Túpac Amaru - Juliaca, 2014.*

Nivel de conocimiento	I.E.I.		Total
	N°305	Adventista Túpac Amaru	
Bajo	30 20.4%	37 67.3%	67 33.2%
Medio	80 54.4%	14 25.5%	94 46.5%
Alto	37 25.2%	4 7.3%	41 20.3%
Total	147 100.0%	55 100.0%	202 100.0%

*Fuente: Encuesta aplicada a las madres de niños de 4 a 5 años de educación inicial de las instituciones educativas N° 305 y Adventista Túpac Amaru.*

La tabla 7 muestra los niveles de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas, en la Institución Educativa inicial N° 305 se evidencia que el 54.4% de madres tienen un nivel de conocimiento medio, seguido de un 25.2% de madres que tienen un nivel de conocimiento alto y finalmente un 20.4% madres tienen un nivel de conocimiento bajo; mientras que en la Institución Educativa Inicial Adventista Túpac Amaru, el 67.3% presentan conocimiento bajo, seguido del 25.5% conocimiento medio y finalmente sólo el 7.3% tienen conocimiento alto.

**Tabla 8**

*Estadísticos de grupos de nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas de las madres de la IEI N° 305 y Adventista Túpac Amaru-Juliaca, 2014.*

	I.E.I.	N	Media	Desv. típ.	Error típ. de la media
Nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas	N° 305	147	7.5034	1.284119	0.105912
	Adventista Túpac Amaru	55	5.7636	2.125364	0.286584

*Fuente: Datos analizados en el programa spss19*

Vemos que la media del nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas de 147 madres de la Institución Educativa Inicial N° 305 es 7.5034 y la media de 55 madres de la Institución Educativa inicial Adventista Túpac Amaru es de 5.7636.

### 1.1.1 Estadísticos de prueba

- **Hipótesis**

**H<sub>0</sub>:**  $\bar{X}_{305} = \bar{X}_{cata}$ : No existe diferencia entre el nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas que presentan las madres con niños de 4 a 5 años de la Institucion Educativa inicial N° 305 y Adventista Túpac Amaru -Juliaca, 2014.

**H<sub>a</sub>:**  $\bar{X}_{305} \neq \bar{X}_{cata}$ : **Existe** diferencia entre el nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas que presentan las madres con niños de 4 a 5 años de la Institucion Educativa inicial N° 305 y Adventista Túpac Amaru -Juliaca, 2014.

### 1.1.2. Nivel de significancia

El nivel de significancia fue

### 1.1.3. Prueba estadística

Para la demostración de la hipótesis se aplicó la prueba de diferencia de medias para muestras independientes.

**Tabla 9**

*Prueba de hipótesis de muestras independientes para el nivel de conocimiento sobre la preparación de loncheras nutritivas de las madres con niños de 4 a 5 años en las I.E.I. N° 305 y Adventista Túpac Amaru – Juliaca, 2014.*

		Prueba de Levene para la igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias						
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Error típ. de la diferencia	95% Intervalo de confianza para la diferencia	
									Inferior	Superior
nivel de conocimiento o sobre preparación de alimentos	Se han asumido varianzas iguales	12,859	,000	7,070	200	,000	1,739765	,246063	1,254554	2,224976
	No se han asumido varianzas iguales			5,694	69,280	,000	1,739765	,305529	1,130296	2,349234

*Fuente: Datos analizados en el programa spss19*

Los estadísticos de la prueba de hipótesis para medias independientes muestran un valor de significancia de .000, valor que se encuentra por debajo de .05; es decir, que a un nivel de significancia del 5% existen diferencia esto quiere decir que el nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas que presentan las madres con niños de 4 a 5 años de educación inicial de la Institución Educativa N° 305 es mejor que la Institución Educativa Adventista Túpac Amaru – Juliaca, 2014.

## 1.2. En relación al primer objetivo específico.

**Tabla 10**

*Conocimiento de las madres sobre preparación de loncheras nutritivas en su dimensión importancia de la lonchera de la I.E.I. N° 305 y Adventista Túpac Amaru-Juliaca, 2014.*

Nivel de conocimiento	I.E.I.		
	N°305	Amaru	Total
Bajo	32	32	64
	21.8%	58.2%	31.7%
Medio	114	21	135
	77.6%	38.2%	66.8%
Alto	1	2	3
	0.7%	3.6%	1.5%
Total	147	55	202
	100.0%	100.0%	100.0%

*Fuente: Encuesta aplicada a las madres de la I.E.I. N°305 y adventista Túpac Amaru*

La tabla 10 muestra los niveles de conocimiento de la importancia de las loncheras, en la Institución Educativa inicial N° 305 se evidencia que el 77.6% de las madres presentan conocimiento medio, seguido de un 21.8% un nivel bajo y finalmente el 0.7% presenta un nivel alto; mientras que en las madres de la Institución Educativa Inicial Adventista Túpac Amaru, el 58.2% presenta un nivel bajo seguido del 38.2% presenta un nivel medio y finalmente sólo el 3.6% presenta un nivel alto.

**Tabla 11**

*Estadísticos de grupo de nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en su dimensión importancia de la lonchera de las madres de la I.E.I. N° 305 y Adventista Túpac Amaru – Juliaca, 2014.*

	I.E.I.	N	Media	Desviación típ.	Error típ. de la media
Importancia de la lonchera	N°305	147	3.17007	.855075	.070525
	Adventista Túpac Amaru	55	2.40000	1.081837	.145875

*Fuente: Datos analizados en el programa spss19.*

Vemos que la media del nivel de conocimiento de preparación de loncheras nutritivas en la dimensión importancia de la lonchera de 147 madres de la Institución Educativa inicial es 3.17 y la media de 55 madres de la Institución Educativa adventista Túpac Amaru es de 2.40.

### 1.2.1. Estadísticos de prueba

- **Hipótesis**

$H_0: \bar{X}_{305} = \bar{X}_{cata}$  : No existe diferencia entre el nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en la dimensión importancia de la lonchera que presentan las madres con niños de 4 a 5 años de la Institucion Educativa inicial N° 305 y Adventista Túpac Amaru -Juliaca, 2014.

$H_a: \bar{X}_{305} \neq \bar{X}_{cata}$  : Existe diferencia entre el nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en la dimensión importancia de la lonchera que presentan las madres con niños de 4 a 5 años de la Institucion Educativa inicial N° 305 y Adventista Túpac Amaru -Juliaca, 2014.

### 1.2.2 Nivel de significancia

El nivel de significancia fue

### 1.2.3 Prueba estadística

Para la demostración de la hipótesis se aplicó la prueba de diferencia de medias para muestras independientes.

**Tabla 12**

*Prueba de hipótesis de muestras independientes para el nivel de conocimiento sobre la preparación de loncheras nutritivas en su dimensión importancia de la lonchera de las madres con niños de 4 a 5 años en las I.E.I. N° 305 y Adventista Túpac Amaru – Juliaca, 2014*

		Prueba de Levene para la igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias						
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Error típ. de la diferencia	95% Intervalo de confianza para la diferencia	
									Inferior	Superior
Importancia de la lonchera	Se han asumido varianzas iguales	2.155	.144	5.285	200	.000	.770068	.145707	.482750	1.057386
	No se han asumido varianzas iguales			4.753	80.566	.000	.770068	.162029	.447655	1.092481

Fuente: Datos analizados en el programa spss19

Los estadísticos de la prueba de hipótesis para muestras independientes muestran un valor de significancia de .000, valor que se encuentra por debajo de .05; es decir, que a un nivel de significancia del 5% existe diferencia, quiere decir que el nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en la dimensión importancia de la lonchera que presentan las madres con niños de 4 a 5 años de la Institución Educativa inicial N° 305 es mejor que el Adventista Túpac Amaru - Juliaca, 2014.

### 1.3. En relación al segundo objetivo específico.

**Tabla 13**

*Conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas de las madres en su dimensión importancia de los grupos de alimentos de la I.E.I. N° 305 y adventista Túpac Amaru-Juliaca,2014.*

nivel de conocimiento de importancia de grupos de alimentos	I.E.I.		
	N°305	Túpac Amaru	Total
Bajo	27 18.4%	31 56.4%	58 28.7%
Medio	108 73.5%	21 38.2%	129 63.9%
Alto	12 8.2%	3 5.5%	15 7.4%
Total	147 100.0%	55 100.0%	202 100,0%

*Fuente: Encuesta aplicada a las madres de la I.E.I. N°305 y adventista Túpac Amaru*

La tabla 13 muestra el nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en su dimensión importancia de los grupos de alimentos, en esta se evidencia que el 73.5% de las madres de la Institución Educativa inicial N° 305 tienen un nivel medio, seguido de un 18.4% nivel bajo y finalmente el 8.2% presentan un nivel alto; mientras que en las madres de la Institución Educativa Adventista Túpac Amaru, el 56.4% presenta nivel bajo, seguido del 38.2% nivel medio y finalmente sólo el 5.5% nivel alto.

**Tabla 14**

*Estadísticos de grupo de nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en su dimensión importancia de la lonchera de las madres de la I.E.I. N° 305 y Adventista Túpac Amaru – Juliaca, 2014.*

	I.E.I.	N	Media	Desviación típ.	Error típ. de la media
Importancia de los grupos de alimentos	N°305	147	4.33333	.953245	.078622
	Adventista	55	3.36364	1.457594	.196542
	Túpac Amaru				

*Fuente: Datos analizados en el programa spss19*

Vemos que la media del nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en su dimensión importancia de la lonchera de 147 madres de la Institución Educativa inicial N° 305 es 4.33 y la media de 55 madres de la Institución Educativa Adventista Túpac Amaru es de 3.36.

### 1.3.1 Estadísticos de prueba.

- **Hipótesis**

**H<sub>0</sub>:**  $\bar{X}_{305} = \bar{X}_{cata}$  : No existe diferencia entre el nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en la dimensión importancia de grupos de alimentos que presentan las madres con niños de 4 a 5 años de la Institucion Educativa inicial N° 305 y Adventista Túpac Amaru -Juliaca, 2014.

**H<sub>a</sub>:**  $\bar{X}_{305} \neq \bar{X}_{cata}$  : Existe diferencia entre el nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en la dimensión importancia de grupos de alimentos que presentan las madres con niños de 4 a 5 años de la Institucion Educativa inicial N° 305 y Adventista Túpac Amaru -Juliaca, 2014.

### 1.3.2 Nivel de significancia

El nivel de significancia fue

### 1.3.3 Prueba estadística

Para la demostración de la hipótesis se aplicó la prueba de diferencia de medias para muestras independientes.



**Tabla 15**

*Prueba de hipótesis de muestras independientes para el nivel de conocimiento sobre la preparación de loncheras nutritivas en su dimensión importancia de los grupos de alimentos de las madres con niños de 4 a 5 años en las I.E.I. N° 305 y Adventista Túpac Amaru – Juliaca, 2014.*

		Prueba de Levene para la igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias						
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Error típ. de diferencia	95% Intervalo de confianza para la diferencia	
									Inferior	Superior
Nivel de conocimiento en la Importancia de los grupos de alimentos	Se han asumido varianzas iguales	14.768	.000	5.516	200	.000	.969697	.175799	.623041	1.316353
	No se han asumido varianzas iguales			4.581	71.983	.000	.969697	.211684	.547711	1.391683

Fuente: Datos analizados en el programa *spss19*

Los estadísticos de la prueba de hipótesis para medias independientes muestran un valor de significancia de .000, valor que se encuentra por debajo de .05; es decir, que a un nivel de significancia del 5% existe diferencia, esto quiere decir que el nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en la dimensión importancia de grupos de alimentos que presentan las madres con niños de 4 a 5 años de la Institución Educativa inicial N° 305 es mejor que el Adventista Túpac Amaru – Juliaca, 2014.

#### **1.4. Discusión.**

Los resultados de la investigación muestran en un gran porcentaje de madres de niños de 4 a 5 años de la I.E.I. N° 305 el 54.4% de madres tuvieron un nivel de conocimiento medio en la preparación de loncheras nutritivas, seguido de un 25.2% de madres que tuvieron un nivel de conocimiento alto y finalmente un 20.4% madres

tuvieron un nivel de conocimiento bajo; mientras que en la Institución Educativa Inicial Adventista Túpac Amaru, el 67.3% presenta un nivel de conocimiento bajo, seguido del 25.5% presenta un nivel de conocimiento medio y finalmente sólo el 7.3% presenta un nivel de conocimiento alto.

Esto es corroborado por Requena (2006) quien realizó una investigación titulada “Conocimiento y prácticas que tienen las madres sobre el contenido de la lonchera y su relación con el estado nutricional del preescolar de la Institución Educativa N°524 Nuestra Señora de la Esperanza, octubre 2005”. Esta investigación se realizó en Lima –Perú, La población estuvo conformada por 150 madres y sus niños, los resultados fueron que del 100% (150) de madres, 38% tienen conocimiento medio; 36% bajo y 26% alto.

Por otro lado es comprobado por Flores (2006) quien realizó una investigación titulada “Nivel económico y conocimientos que tienen las madres sobre la alimentación del preescolar y su relación con el estado nutricional en el Centro de Promoción Familiar Pestalozzi del distrito de Lima Cercado en Noviembre del 2004”, La muestra fue de 45 madres. Los resultados fueron entre otras: El nivel de conocimientos en la mayoría de las madres acerca de la alimentación en el preescolar es 89 % de nivel medio a bajo y solo el 11 % tiene un conocimiento alto.

También es corroborado por los investigadores Condori y Esquivel (2006) quienes realizaron la investigación titulada “ Nivel cognitivo alimentario de madres en relación al estado nutricional de escolares del primer grado de instituciones educativas estatales, Puno 2006”. Los resultados obtenidos fueron que el 57.6% de las madres tienen nivel cognitivo regular, el 23.4% bueno y 19.0% deficiente. Comparando el nivel cognitivo de las madres de los escolares encuestadas en el ámbito urbano el 46.9% tiene un nivel cognitivo regular, el 35.9% bueno y el 17.2%

deficiente; en cambio en el ámbito periurbano, el 68.3% posee nivel cognitivo regular, 20.8% deficiente y 10.9% bueno.

Así mismo Alvarado (2013) realizó una investigación titulada “Conocimiento de las madres de niños en edad preescolar sobre preparación de loncheras saludables en la I.E.I. 115-24 Semillitas del Saber. César Vallejo – 2012”. La población estuvo conformada por madres y la muestra fue de 60. Llegó a los siguientes resultados: Del 100 por ciento (60), 57 por ciento (34) desconoce sobre la preparación de loncheras saludables y 43 por ciento (26) conoce. Seguido de un porcentaje considerable de madres que conocen la composición de la lonchera saludable y la vitamina necesaria para fortalecer huesos, dientes y tejidos.

Con respecto al nivel de conocimiento sobre la preparación de loncheras nutritivas en la dimensión de la importancia de las loncheras, en un 77.6% de las madres de la Institución Educativa inicial N° 305 presentan un nivel de conocimiento medio, seguido de un 21.8% un nivel bajo y finalmente el 0.7% presenta un nivel alto; mientras que en las madres de la Institución Educativa Inicial Adventista Túpac Amaru, el 58.2% presenta un nivel bajo seguido del 38.2% presenta un nivel medio y finalmente sólo el 3.6% presenta un nivel alto.

Esto es corroborado por Flores (2006) quien realizó un estudio titulado “Nivel económico y conocimientos que tienen las madres sobre la alimentación del preescolar y su relación con el estado nutricional en el Centro de Promoción Familiar Pestalozzi del distrito de Lima Cercado en Noviembre del 2004”, trabajó con una población que estuvo conformada por todos los niños menores de 2 a 5 años con sus respectivas madres y la muestra fue de 45 madres. Los resultados fueron que el nivel de conocimientos en la mayoría de las madres acerca de la alimentación en el preescolar es 89 % de medio y solo el 11 % tiene un conocimiento alto. El nivel

económico de la mayoría de las madres es de medio bajo 76% y solo el 24% tiene nivel económico medio. El 40% de preescolares son desnutridos; 36% con desnutrición global y crónica y 4% con desnutrición aguda.

Con respecto al nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en su dimensión importancia de los grupos de alimentos, en esta se evidencia que el 73.5% de las madres de la Institución Educativa inicial N° 305 tuvieron un nivel medio, seguido de un 18.4% en el nivel bajo y finalmente el 8.2% presenta un nivel alto; mientras que en las madres de la Institución Educativa Adventista Túpac Amaru, el 56.4% presenta un nivel bajo, seguido del 38.2% presenta un nivel medio y finalmente sólo el 5.5% presenta un nivel alto.

Esto es corroborado por Alvarado (2013) quien realizó una investigación titulada “Conocimiento de las madres de niños en edad preescolar sobre preparación de loncheras saludables en la I.E.I. 115-24 Semillitas del Saber. César Vallejo – 2012” La población estuvo conformada por madres y la muestra fue de 60. Llego a los siguientes resultados: Del 100 por ciento (60), 57 por ciento (34) desconoce sobre la preparación de loncheras saludables y 43 por ciento (26) conoce. Según dimensiones 73 por ciento (27) desconoce los alimentos energéticos y 27 por ciento (16) conoce; 63 por ciento (38) desconoce los alimentos constructores y 37 por ciento (22) conoce; 58 por ciento (35) desconoce los alimentos reguladores y 42 por ciento (25) conoce.

Los conocimientos de las madres de niños en edad pre escolar sobre la preparación de loncheras saludables el mayor porcentaje de las madres desconocen los alimentos que dan energía, la función de la vitamina K y los alimentos que contienen proteínas; seguido de un porcentaje considerable de madres que conocen la composición de la lonchera saludable y la vitamina necesaria para fortalecer

huesos, dientes y tejidos. Respecto a los conocimientos de las madres según dimensiones, el mayor porcentaje desconoce los aspectos referidos al almacenamiento del aporte energético y la función de los alimentos energéticos, en los alimentos constructores, la necesidad de proteínas y el origen de las proteínas; y en los alimentos reguladores desconoce los alimentos que contienen vitamina A y los que ayudan en la absorción de hierro. (AU).

Por otro lado también fue corroborado por los investigadores Condori y Esquivel (2006) quienes realizaron la investigación titulada “ Nivel cognitivo alimentario de madres en relación al estado nutricional de escolares del primer grado de instituciones educativas estatales, Puno 2006” .Los resultados obtenidos fueron que el 57.6% de las madres tienen nivel cognitivo regular, el 23.4% bueno y 19.0% deficiente. Comparando el nivel cognitivo de las madres de los escolares encuestadas en el ámbito urbano el 46.9% tiene un nivel cognitivo regular, el 35.9% bueno y el 17.2% deficiente; en cambio en el ámbito periurbano, el 68.3% posee nivel cognitivo regular, 20.8% deficiente y 10.9% bueno.

## **Capítulo V**

### **Conclusiones**

- A un nivel de significancia del 5%, se concluye que existe diferencia significativa en el nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas que presentan las madres de niños de educación inicial, presentando un nivel mejor de conocimiento las madres de niños de la Institución Educativa inicial N° 305 en comparación con las madres de la Institución Educativa inicial Adventista Túpac Amaru.
- A un nivel de significancia del 5%, se concluye que existe diferencia significativa, en el nivel de conocimiento: en la dimensión de importancia de la lonchera escolar presentando un mejor nivel de conocimiento las madres de la Institución Educativa inicial N° 305 en comparación con la Institución Educativa inicial Adventista Túpac Amaru.
- A un nivel de significancia del 5%, se concluye que existe una diferencia significativa, en el nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas: en la dimensión de importancia de los grupos de alimentos presentando un nivel mejor de conocimiento las madres de niños de la Institución Educativa inicial N° 305 en comparación con la Institución Educativa inicial Adventista Túpac Amaru.

### **Recomendaciones**

- A la Dirección de la Institución Educativa Adventista Túpac Amaru, implementar en las reuniones de padres de familia la capacitación de preparación de loncheras nutritivas y bebidas para poder mejorar el conocimiento de las madres ya que ellas son el pilar del hogar y las que preparan las loncheras escolares de sus hijos. Y la dirección de la Institución Educativa inicial N° 305 realizar talleres e información frecuentes sobre la preparación de loncheras nutritivas para que las madres de esa institución educativa mejoren el conocimiento que tienen sobre como preparar una lonchera nutritiva para sus hijos además informarse más acerca de los alimentos y bebidas que deben contener las loncheras escolares.
- A la dirección de la Institución Educativa inicial N° 305 realizar sesiones educativas y consejerías constantes a las madres acerca de la importancia de la preparación de alimentos nutritivos para la lonchera escolar, y saber que tipo de alimento debe tener la lonchera escolar de niños de 4 a 5 años, a la Institución Educativa inicial Adventista Túpac Amaru se recomienda dar volantes informativos sobre la importancia de la lonchera escolar a las madres y que se enteren mediante este medio informativo los beneficios que traerá la importancia de la lonchera en la alimentación de sus hijos.
- Se recomienda a la Institución Educativa inicial N° 305 realizar pequeñas reuniones con las madres de familia todos los viernes a la hora de salida de clases acerca de la importancia del grupo de alimentos que deben de contener una lonchera nutritiva y cuáles de esos alimentos son buenos para sus hijos y reconocer e informarse acerca de los grupos de alimentos, se

recomienda también a la Institución Educativa inicial Adventista Túpac Amaru insertar programas acerca de la importancia de grupos de alimentos para las madres para que estén preparadas y que diferencien los grupos de alimentos y que grupo de alimentos deberán preparar para una lonchera nutritiva.



## Referencias Bibliográficas

- Alonso, A., Alonso, M., Aparicio, A., Aparicio, M., Aranceta, j., & Arroba, L. (2007). *Manual practico de nutricion en pediatria*. madrid: publicaciones majadahonda.
- Alvarado, J. M. (2013). *Conocimiento de las madres de niños en edad preescolar sobre preparación de loncheras saludables en la I.E.I. 115-24 Semillitas del Saber. César Vallejo - 2012*. Tesis para obtener el grado de especialista en medicina , Universidad Nacional Mayor de San Marcos , Lima.
- Alvarez, D., Sanchez, J., Gomez, G., & Tarqui, C. (2012). Evolución de la desnutrición crónica en menores de cinco años en el Perú. *Rev. perú. med. exp. salud publica. Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Publica* , 1-10.
- Alvarez, M., Roman, J., & Arpe, C. (2012). *Avances en Alimentación,nutricion y dietetica*. madrid: Publicaciones nemira.
- Biesalski, H. (2007). *Nutricion* . Madrid : Publicaciones Medica Panamericana S.A.
- Bisso, A. (2005). *Obesidad un problema de expansión en salud*. mexico : Publicaciones mexicana.
- Canales, O. O. (2010). *Efectividad de la sesión educativa "aprendiendo a preparar loncheras nutritivas" en el incremento de conocimientos de madres de preescolares en la institución educativa san josé, el agustino, 2009*. Lima: Informe para obtener el titulo profesional de licenciado en enfermeria.
- Condori, Y. S., & Esquivel, E. E. (2006). *Nivel cognitivo alimentario de madres en relación al estado nutricional de escolares del primer grado de instituciones educativas estatales, puno 2006*. Puno: Informe para obtener el titulo profesional de enfermeria.
- Duque, H. (2002). *Desarrollo integral del niño de 3 a 6 años*. Bogota : Publicaciones San Pablo.
- ESSALUD. (2005). Plan concertado regional por la infancia puno 2005-2010. *Mesa de concertacion para la lucha contra la pobreza* , 23-29.
- Florez, Y. L. (2006). *Nivel economico y conocimiento que tienen las madres sobre la alimentacion del preescolar y su relacion con el estado nutricional en el centro de promocion familiar pestalozzi del distrito de Lima cercado en noviembre del 2004*. Lima: Informe para obtener el titulo profesional de licenciado en enfermeria.

- Hernandez, E., Armayones, M., Boixados, M., Pousada, M., Guillamon, N., & Gomez, B. (2009). *Salud y red*. Barcelona: Publicaciones edicion.
- Hernandez, R., Fernandez, C., & Baptista, M. d. (2010). *Metodología de la investigacion*. Mexico: Publicaiones McGraw-Hill Interamericana.
- Huanca, J. G. (2011). *Mas alla de la eternidad y el infinito el principio y el fin de lo existencial*. Madrid: Publiccaciones Bubok Publishing S.L.
- Ibañez, V. (2007). *Estadística aplicada a la educación*. Puno: Editorial Puno.
- INS. (2010). Semana epidemiologica. *Revista Peruana de Medicina* , 1-7.
- Leal, F. J. (2006). *Preguntas de padres y madres*. Bogota : publicaciones internacional Medica .
- Macas, G. (2010). *mejoramiento de la salud y nutricion de los niños de quinto, sexto y septimo año de basica de la escuela "marieta de veintimilla" del barrio motupe periodo comprendido de octubre 2009 a septiembre del 2010*. Loja: Informe presentado para la obtencion del titulo de master en gerencia de la salud para el desarrollo local .
- MINSA. (5 de 10 de 2013). Ministerio de salud.Recuperado el 3 de 10 de 2014. [http://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2013/utilesaludables/ues\\_06.html](http://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2013/utilesaludables/ues_06.html).
- Moya, R., & Saravia, G. (2004). *Probabilidades e inferencia estadística*. Lima: Editorial San Marcos.
- OMS. (2010). alimentos nutritivos. *Organizacion de la salud* , 23-26.
- OMS. (28 de Febrero de 2012). *Organización mundial de la salud*. Obtenido de sitio web de Organizacion mundial de la salud: <http://www.who.int/es/>
- Peña, D. E. (2013). *Efectividad de un programa educativo en el incremento de conocimientos en las madres de niños en edad preescolar sobre la preparación de loncheras saludables en la institución educativa inicial "San Martin de Porres" Lima – Cercado,2011*. Lima: Informe para obtener el titulo profesional de licenciado en enfermería.
- Perea, R. (2004). *Educacion para la salud, reto de nuestro tiempo*. Madrid: Publicaiones diaz de Santos.
- Quintero, M. L., & Macias, I. (2009). La tridimensionalidad del concepto del concepto de nutricion: su relacion con la educación de la salud. *Revista chilena de nutricion* , 1129-1135.
- Ramos, J. A. (2011). *Estado nutricional y rendimiento académico relacionados con el consumo del refrigerio escolar de los niños y niñas de la escuela fiscal*

*mixta alberto flores del canton guaranda provincia bolivar 2011*. Quito:  
Tesis para optar el titulo profesional de nutricionista dentista.

- Requena, L. I. (2006). *Conocimiento y practicas que tienen las madres sobre el contenido de la lonchera y su relación con el estado nutricional del preescolar de la institucion educativa n°*. Lima: Tesis para optar el titulo profesional de licenciada en enfermeria .
- Salud, D. d. (26 de Febrero de 2010). loncheras escolares Chatarra. (R. d. Television, Entrevistador)
- Soriano, J. M. (2006). *Nutricion basica humana*. España: Publicaciones Universitat de valencia .
- UNESCO. (2006). *UNESCO, Comisión Nacional Peruana, “Educación Nutricional para una Vida Saludable”*, . Lima : San Marcos.
- UNICEF, O. M. (2010). *Para la vida* . Nueva York: United Nations .
- Valderrama, S. (2009). *Pasos para elaborar proyectos y tesis de investigación científica*. Lima: San Marcos.
- Valdez, W., Ramos, W., Miranda, J., & Tovar, J. C. (2010). *Analisis de la situacion de salud del peru*. Lima: Biblioteca nacional .
- Valdivia, G., Moran, R., Quintanilla, E., Valderrama, M., Cardini, A., & Hidalgo, M. (2012). *Manual del kiosco y lonchera escolar saludable Gerencia de Desarrollo Humano – 2012*. Lima: Publicaciones Miraflores .
- Valera, R. (2011). *Santa biblia*. Brasilia: Sociedades bíblicas unidas.
- Vasquez, C., López, C., Nomdedeu, A., & Calvete, A. (2005). *Alimentacion y nutrición*. Madrid: Diaz de Santo.
- Whaley, c., & Wong, r. (2009). *Enfermeria pediatrica* . madrid: Publicaciones doyma libros .
- White, E. (2004). *El ministerio de curacion*. New york, Estados Unidos : Harvestime Books.

# **Anexos**

## Anexo 1

### **Cuestionario sobre la preparación de la lonchera escolar nutritiva**

Buenos días mi nombre es Zenaida Ivonne Colquehuanca Colque, egresada de la Facultad de Enfermería de la Universidad Unión Peruana, el presente cuestionario tiene como objetivo obtener la mayor información sobre el conocimiento de la preparación de las lonchera escolar. El presente cuestionario es anónimo y totalmente confidencial.

#### **I. IMPORTANCIA DE LA LONCHERA ESCOLAR**

##### **1. La función de la lonchera escolar es.**

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

##### **2. La lonchera escolar debe contener los siguientes alimentos:**

- a) una cajita de frugos, una galleta salada y papas fritas
- b) una gaseosa, una galleta dulce y una fruta
- c) Un sándwich, una fruta y refresco natural
- d) Jugo de frutas, una galleta dulce y una golosina
- e) Sopa, segundo y refresco

##### **3. Un ejemplo de lonchera nutritiva es:**

- a) refresco natural de naranja, galleta dulce y pan
- b) gaseosa, galleta dulce y manzana
- c) gaseosa, naranja y pan
- d) pan con pollo, plátano y limonada
- e) frugos, galleta dulce y manzana

##### **4. Marque usted los alimentos que dan más energía al niño y que deben ser considerados en una lonchera nutritiva:**

- a) manzana y mandarina
- b) limonada y naranjada

- c) pan y queque casero
- d) huevo sancochado y pollo deshilachado
- e) zumo de manzana y galleta soda

**5. Marque usted los alimentos que favorecen el crecimiento del niño y que deben ser considerados en una lonchera nutritiva:**

- a) plátano y naranja
- b) jugo de piña y zumo de manzana
- c) huevo sancochado y pollo deshilachado
- d) yogurt y mandarina
- e) manzana y queque casero

**6. Marque usted el alimento que contiene hierro y que debe ser considerado en una lonchera nutritiva**

- a) pan
- b) yema de huevo
- c) mantequilla
- d) mermelada
- e) mandarina

**7. Marque usted el alimento que contiene calcio y que debe ser considerado en una lonchera nutritiva**

- a) manzana
- b) mermelada
- c) carne de pollo
- d) mantequilla
- e) naranjada

## **IMPORTANCIA DE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS**

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

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

**9. Los carbohidratos (cereales, pan) tienen la función de:**

- a) Formar y reparar células del cuerpo.
- b) Favorecer la digestión y asimilación de otros alimentos
- c) Controlar los ingresos y pérdidas de líquidos
- d) Transportar oxígeno y nutrientes a las células
- e) Brindar energía a las células del organismo

**10. Las proteínas (carne, huevo) tienen la función de:**

- a) Brindar energía a las células del organismo
- b) Transportar oxígeno y nutrientes a las células
- c) Regular el equilibrio de líquidos
- d) Formar y reparar células del cuerpo
- e) Favorecer la digestión y absorción de otros alimentos

**11. Las vitaminas y los minerales (hierro, calcio) tienen la función de:**

- a) Transportar oxígeno y nutrientes a las células
- b) Favorecer la digestión y asimilación de otros alimentos.
- c) Regular el equilibrio de líquidos del cuerpo
- d) Brindar energía a las células del organismo e)
- Formar y reparar células del cuerpo

**12. Marque usted la alternativa que presenta una vitamina**

- a) Vitamina Z
- b) Vitamina P
- c) Vitamina Q
- d) Vitamina A
- e) Vitamina R

**13. Marque usted la alternativa que presenta un mineral**

- a) Mantequilla
- b) Palta
- c) Hierro
- d) Huevo
- e) Queso

**14. Marque usted el alimento que contiene vitamina A y que debe ser considerado en una lonchera nutritiva**

- a) mantequilla
- b) naranja
- c) huevo sancochado
- d) mandarina
- e) naranjada

**15. Marque usted el alimento que contiene vitamina C y que debe ser considerado en una lonchera nutritiva**

- a) queso
- b) pan
- c) huevo sancochado
- d) mandarina
- e) mantequilla

## Anexo 2: Hoja de codificación

<b>PREGUNTA-VARIABLE</b>	<b>CATEGORÍA</b>	<b>CÓDIGO</b>
1.La función de la lonchera escolar es:	Correcta	1(b)
	Incorrecta	0
2. La lonchera escolar debe contener los siguientes alimentos:	Correcta	1(c)
	Incorrecta	0
3.Un ejemplo de lonchera nutritiva es:	Correcta	1(d)
	Incorrecta	0
4. Los carbohidratos (cereales, pan) tienen la función de:	Correcta	1(e)
	Incorrecta	0
5. Las proteínas (carne, huevo) tienen la función de:	Correcta	1(d)
	Incorrecta	0
6. Las vitaminas y los minerales (hierro, calcio) tienen la función de:	Correcta	1(b)
	Incorrecta	0
7. Marque usted los alimentos que dan más energía al niño y que deben ser considerados en una lonchera nutritiva:	Correcta	1(c)
	Incorrecta	0
8. Marque usted los alimentos que favorecen el crecimiento del niño y que deben ser considerados en una lonchera nutritiva:	Correcta	1(c)
	Incorrecta	0
9. Marque usted la alternativa que presenta una vitamina	Correcta	1(d)
	Incorrecta	0



10. Marque usted la alternativa que presenta un mineral	Correcta Incorrecta	1(c) 0
11. Marque usted el alimento que contiene vitamina A y que debe ser considerado en una lonchera nutritiva	Correcta Incorrecta	1(a) 0
12. Marque usted el alimento que contiene vitamina C y que debe ser considerado en una lonchera nutritiva	Correcta Incorrecta	1(d) 0
13. Marque usted el alimento que contiene hierro y que debe ser considerado en una lonchera nutritiva	Correcta Incorrecta	1(b) 0
14. Marque usted el alimento que contiene calcio y que debe ser considerado en una lonchera nutritiva	Correcta Incorrecta	1(d) 0
15. La bebida que debe estar presente en toda lonchera escolar es:	Correcta Incorrecta	1(c) 0

### Anexo 3

#### Baremo

Para medir el nivel de conocimiento sobre loncheras escolares se realizó 15 preguntas en referencia a la preparación de los alimentos nutricionales. Este instrumento fue sometido a una prueba piloto, su categorización fue por la escala de Stanones y su validación por Pearson, Alfa Cobranch y Sperman-Brown la cual se obtuvo que el instrumento tiene una confiabilidad de 0.78.

No.	Subescalas	No. Variables	Reactivos
1	Importancia de la lonchera escolar .	7	1,2,3,4,5,6,7
2	Importancia de los grupos de alimentos	8	8,9,10,11,12,13,14,15

## **Anexo 4**

### **Ficha Técnica**

Nombre Original	:	Nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas
Autor	:	Omar Oswaldo Canales Huapaya
Procedencia	:	Lima- Perú
Administración	:	Individual
Formas	:	Completa
Duración	:	10 a 18 minutos
Aplicación	:	Madres de las instituciones educativas inicial

#### **Validación del Instrumento**

Instrumento validado por Omar Oswaldo Canales Huapaya asociados al nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas.

Para medir el nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas consta sobre la preparación de loncheras nutritivas , con 15 preguntas y en cada caso las respuestas tienen un valor de 1 punto. Este instrumento fue sometido a una prueba piloto, su categorización fue por la escala de Stanones y su validación por Pearson, Alfa Cobranch y Sperman-Brown, con una confiabilidad del 0.78.

## Anexo 5

### Desarrollo de la escala de estaciones

1. Nivel de conocimientos sobre preparación de la lonchera nutritiva que presentan las madres con niños de 4 a 5 años de educación inicial de la Institucion Educativa Adventista Túpac Amaru y la Institución Educativa N° 305 de la ciudad de Juliaca , se encontró los siguientes resultados

#### Estadísticos

nivel de conocimiento sobre preparación de alimentos

N	Válidos	202
	Perdidos	0
Media		7.02970
Desv. típ.		1.736099

1.-Se determinó el Promedio (X)

$$X = 7.02$$

2.- Se calculó la desviación estándar (DS)

$$DS = 1.7360$$

$$a = X - 0,75(DS)$$

$$a = 7.02 - 0.75 (1.7360)$$

$$a = 5.718$$

$$a = 6$$

$$b = X + 0.75 (DS)$$

$$b = 7.02 + 0.75 (1.7360)$$

$$b = 8.32$$

$$b = 8$$

#### Nivel de conocimiento sobre preparación de lonchera nutritiva

Nivel de conocimiento bajo : 0 – 6

Nivel de conocimiento medio : 7 – 8

Nivel de conocimiento alto : 9 – 15

## 2. Nivel de conocimientos sobre preparación de la lonchera nutritiva en su dimensión importancia de la lonchera escolar

### Estadísticos

#### Importancia de la lonchera

N	Válidos	202
	Perdidos	0
Media		2.96040
Desv. típ.		.981630

Se aplicó la escala de Stanones para determinar los parámetros sobre el nivel de conocimiento sobre la preparación de la lonchera nutritiva en la dimensión importancia de la lonchera.

1.-Se determinó el Promedio ( )

$$= 2.96$$

2.- Se calculó la desviación estándar (DS)

$$DS = 0.98$$

$$a = - 0,75(DS)$$

$$a = 2.96 - 0.75 (0.98)$$

$$a = 2.22$$

$$a = 2$$

$$b = + 0.75 (DS)$$

$$b = 2.96 + 0.75 (0.98)$$

$$b = 4$$

$$b = 4$$

### Nivel de conocimiento sobre preparación de lonchera nutritiva en su dimensión importancia de lonchera

Nivel de conocimiento bajo : 0 – 2

Nivel de conocimiento medio : 3 – 4

Nivel de conocimiento alto : 5 – 7

**5 Nivel de conocimientos sobre preparación de la lonchera nutritiva en su dimensión importancia de grupos de alimentos.**

**Estadísticos**

Importancia de grupos de alimentos

N	Válidos	202
	Perdidos	0
Media		4.06931
Desv. típ.		1.190822

1.-Se determinó el Promedio ( )

$$= 4.06$$

2.- Se calculó la desviación estándar (DS)

$$DS = 1.19$$

$$a = - 0.75 (DS)$$

$$a = 4.06 - 0.75 (1.19)$$

$$a = 3.1675$$

$$a = 3$$

$$b = + 0.75 (DS)$$

$$b = 4.06 + 0.75 (1.19)$$

$$b = 4.95$$

$$b = 5$$

**Nivel de conocimiento sobre preparación de lonchera nutritiva en su dimensión importancia de los grupos de alimentos**

Nivel de conocimiento bajo : 0 – 3

Nivel de conocimiento medio : 4 – 5

Nivel de conocimiento alto : 6 – 8