

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



TESIS DE TITULO

“Efectividad del programa educativo “Loncheras saludables” para mejorar conocimientos sobre la preparación de loncheras en madres con niños de 4 años de Educación inicial de la Institución Educativa Inicial N° 305, Juliaca - 2016”

Tesis presentada para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería

Autoras

Bach. Doriselly Angela Hallasi Salazar

Bach. Milusca Condori Apaza

Asesora

Mg. Maritza Soncco Sucapuca

Juliaca, 2016

Dedicatoria

A mi familia que son mi fuerza de superación que con su amor, y apoyo incondicional dieron un sueño anhelado para lograr uno de mis mayores sueños el de sustentar mi trabajo de investigación.

Doriselly

A mi familia, por el apoyo constante y desinteresado sin ellos no hubiese llegado hasta donde estoy ahora, además lo dedico en especial a mi madre quien supo ser trabajadora y perseverante para que logre culminar mi carrera profesional uno de sus más grandes anhelos y también el mío.

Milusca

Agradecimiento

A Dios por que sin él no estaría aquí cumpliendo con nuestros sueños de ser profesionales, pues todo el tiempo sacrificado y las dificultades no fueron en vano, tiempo que nos sirvió de fortalecernos espiritualmente y moralmente y siempre teniendo a él como guía en su amor incondicional, paz, misericordia, y sobre todo con su palabra.

A la Universidad Peruana Unión un agradecimiento especial por habernos enseñado principios y valores con base espiritual durante nuestra permanencia en la Universidad.

A la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Peruana Unión y a los docentes de este centro superior de estudios por los conocimientos impartidos y el apoyo que ellos nos brindaron.

Al Director de la Institución Educativa Inicial N°305, por habernos brindado las facilidades para efectuar el programa de loncheras saludables en su mencionada institución educativa.

A nuestra asesora Mg. Maritza Soncco Sucapuca, quien nos oriento durante la presente investigación y que Dios nos la bendiga.

Un inmenso agradecimiento al ing. Yony Gerardo Ccapa Maldonado, por el asesoramiento estadístico, por darnos consejos útiles durante el proceso de investigación, que Dios me lo bendiga siempre a este gran profesional.

Índice

	Pág
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Resumen.....	xi
Capítulo I.....	1
El problema.....	1
1. Planteamiento del problema.....	1
1.1. Formulación del Problema.....	5
2. Objetivos de la investigación.....	6
2.1 Objetivo General.....	6
2.2 Objetivos Específicos.....	6
3. Justificación.....	6
Capítulo II.....	10
Marco Teórico.....	10
1. Antecedentes de la investigación.....	10
2. Marco bíblico filosófico.....	18
3. Marco conceptual.....	20
3.1. Conocimiento.....	20
3.2. Tipos de conocimiento.....	23
3.2.1. Conocimiento empírico.....	23
3.2.2. Conocimiento mítico, mágico y religioso.....	23
3.2.3. Conocimiento filosófico.....	24
3.2.4. Conocimiento científico.....	24
3.3. Elementos del conocimiento.....	24
3.4. Características del conocimiento.....	25
3.5. Concepto de la lonchera saludable.....	25
3.6. Importancia de la lonchera escolar.....	26
3.7. Función de la lonchera saludable.....	27
3.8. Beneficios de la lonchera saludable.....	28
3.9. Contenido de una lonchera saludable.....	28

3.10. Ejemplo de una lonchera saludable.....	30
3.11. Principios básicos una lonchera saludable.....	30
3.12. Composición de una lonchera saludable.....	31
3.12.1. Alimentos energéticos.....	31
3.12.2. Alimentos constructores.....	33
3.12.3. Alimentos reguladores.....	35
3.13. Alimentos recomendados según su composición en una lonchera saludable. .	36
3.14. Alimento que contiene hierro.....	36
3.15. Alimento que contiene calcio.....	37
3.16. Bebidas que contienen una lonchera escolar.....	38
3.17. Importancia del grupo de alimentos.....	38
3.18. Las vitaminas y minerales.....	39
3.18.1. Vitaminas liposolubles.....	40
3.18.2. Vitaminas Hidrosolubles.....	41
4. Modelo teórico de Nola Pender.....	41
5. Definición de términos.....	45
Capítulo III.....	47
Materiales y Métodos.....	47
1. Diseño de la investigación.....	47
2. Hipótesis de la investigación.....	47
2.1 Hipótesis general.....	47
2.2 Hipótesis específicas.....	47
3. Variables de la investigación.....	48
3.1 Identificación de las variables.....	48
3.1.1 Variable.....	48
3.2 Operacionalización de las variables.....	49
4. Delimitación geográfica y temporal.....	52
4.1. Delimitación Geográfica y temporal.....	52
5. Población y muestra.....	52
5.1. Población.....	52
5.2. Muestra.....	52
5.2.1. Criterios de inclusión.....	53

5.2.2. Criterios de exclusión.....	53
6. Técnica e instrumentos de recolección de datos.....	53
6.1. Técnica.	53
6.2. Instrumento.	53
7. Proceso de recolección de datos.	54
8. Procesamiento y Análisis de datos.	54
Capítulo IV.....	56
1. Resultados	56
1.1. En relación al objetivo general.	56
1.2. En relación al primer objetivo específico.....	58
1.3. En relación al segundo objetivo específico	60
2. Discusión.....	62
Capítulo V.....	67
1. Conclusiones	67
2. Recomendaciones	69
Referencias Bibliográficas.....	70
Anexos.....	74

Índice de Tablas

	Pág
Tabla 1.....	30
Variedad de loncheras para la nutrición de los niños según edad de acuerdo al CENAN y el INS.	
Tabla 2	36
Alimentos recomendados según su composición en una lonchera saludable.	
Tabla 3.....	49
Operacionalización de variables.	
Tabla 4.....	52
Población de madres de estudiantes de 4 años de la Institución Educativa inicial N° 305 de la ciudad de Juliaca -2016.	
Tabla 5.....	56
Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en el pre test y el post test de las madres de familia de la institución educativa inicial N°305.	
Tabla 6.....	57
Estadísticos del conocimiento de loncheras saludables de las madres de familia de la institución educativa inicial N°305 antes y después de la aplicación del programa de intervención.	
Tabla 7.....	57
Prueba de hipótesis de loncheras saludables para muestras relacionadas en madres con niños de 4 años de educación inicial de la Institución Educativa inicial N° 305.	
Tabla 8.....	58
Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en el pre test y el post test en la dimensión de importancia de la lonchera saludable de las madres de familia de la institución educativa inicial N°305.	
Tabla 9.....	59
Estadísticos del conocimiento de loncheras saludables en la dimensión de importancia de la lonchera saludable de las madres de familia de la institución educativa inicial N°305 antes y después de la aplicación del programa de intervención.	
Tabla 10	59
Prueba de hipótesis de loncheras saludables en la dimensión importancia	

de la lonchera saludable para muestras relacionadas en madres con niños de 4 años de educación inicial de la Institución Educativa inicial N° 305.

Tabla 11.....	60
Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en el pre test y el post test en la dimensión de importancia de grupos de alimentos de las madres de familia de la institución educativa inicial N°305.	
Tabla 12.....	61
Estadísticos del conocimiento de loncheras saludables en la dimensión de importancia de grupos de alimentos de las madres de familia de la institución educativa inicial N°305 antes y después de la aplicación del programa de intervención.	
Tabla 13.....	61
Prueba de hipótesis de loncheras saludables en la dimensión importancia de grupos de alimentos para muestras relacionadas en madres con niños de 4 años de educación inicial de la Institución Educativa inicial N° 305.	

Índice de figuras

Pág

<i>Figura 1</i>	44
Modelo de promoción de la salud revisado (De pender, N.J. Murgaugh C.L. & Parsons, M.A.2002)Health promotion in nursing practice 4 ed. P.60	

Índice de anexo

	Pág
Anexo 1 Consentimiento Informado.	75
Anexo 2 Cuestionario sobre la preparación de la lonchera saludable.	76
Anexo 3 Hoja de codificación.	79
Anexo 4 Desarrollo de la escala de stanones para el conocimiento sobre loncheras saludables.	81
Anexo 5 Fotos de la intervención del programa loncheras saludables.	83
Anexo 6 Sesiones educativas del programa loncheras saludables	87

Resumen

El **objetivo** de la investigación fue determinar la efectividad del programa educativo “Loncheras saludables” para mejorar el conocimiento sobre la preparación de loncheras en madres con niños de 4 años de Educación inicial de la Institución Educativa Inicial N° 305, Juliaca - 2016. La **metodología** que se utilizó en esta investigación fue un diseño pre experimental, la muestra que se utilizó fue el no probabilístico estuvo considerada por 90 madres de la Institución Educativa Inicial N° 305, se utilizó como instrumento el cuestionario con 15 preguntas, se llegó a los siguientes **resultados** antes de la aplicación del programa “loncheras saludables”, el 16.7% de madres de familia tuvo un nivel de conocimiento alto, y después de dicho programa el 81.1% de madres tuvo un conocimiento alto, en la dimensión de importancia de la lonchera saludable los resultados antes de la aplicación del programa el 5.6% de madres de familia tuvo un nivel de conocimiento alto, luego de la aplicación del programa el 45.6% de madres tuvo un conocimiento alto, en la dimensión de importancia de grupo de alimentos antes de la aplicación del programa educativo “loncheras saludables” se obtuvo un 8.9% de madres de familia que tuvieron un nivel de conocimiento alto, luego de la aplicación del programa hubo un 66.7% de madres que tuvo un conocimiento alto, el cual aumenta y se ve reflejada en la mejora del conocimiento sobre la preparación de loncheras en madres con niños de 4 años de Educación inicial de la Institución Educativa Inicial N° 305, se llegó a la **conclusión** que el programa aplicado es efectivo para mejorar los conocimientos en loncheras saludables en madres con niños de 4 años de la Institución Educativa Inicial N° 305, Juliaca - 2016.

Palabras claves: Loncheras saludables, madres, niños, alimentos.

Abstract

The aim of the research was to determine the effectiveness of "Healthy Lunchbox" educational program to improve knowledge about preparing lunch boxes mothers with children 4 years of initial education of Initial Educational Institution No. 305, Juliaca - 2016. The methodology that was used in this research was a pre experimental design, sample used was non-probability was considered by 90 mothers of Initial Educational Institution No. 305, was used as an instrument the questionnaire with 15 questions, was reached the following results before the implementation of the program "healthy lunchboxes", 16.7% of mothers had a higher level of knowledge, and after the program 81.1% of mothers had a high knowledge in the dimension of importance of healthy lunchbox the results before the implementation of the program 5.6% of mothers had a higher level of knowledge, after program implementation 45.6% of mothers had a high knowledge in the dimension of importance of food group before implementation of the educational program "healthy lunchboxes" 8.9% of mothers who had a high level of knowledge, after the implementation of the program there was a 66.7% of mothers who had a high knowledge, which increases and is reflected was obtained in improving knowledge about preparing lunch boxes mothers with children from 4 years of initial education of initial Educational Institution No. 305, it has concluded that the program applied is effective to improve knowledge in lunchboxes healthy mothers with children 4 years of Initial Educational Institution No. 305, Juliaca - 2016.

Keywords: healthy lunch boxes, mothers, children, food..

Capítulo I

El problema

1. Planteamiento del problema

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), en todo el mundo hay cerca de 115 millones de niños con insuficiente ponderal y es sabido que la desnutrición contribuye a casi un tercio de la mortalidad infantil, esto es un factor decisivo en el retraso del crecimiento, que se considera un indicador de desnutrición crónica y que todo esto dificulta el desarrollo del niño, la malnutrición energética o energético proteica, las anemias por carencias o pérdida de hierro y las deficiencias en los alimentos con vitaminas y minerales (vitaminas A, yodo ,entre otros) estos son los problemas nutricionales más serios y con mayor prevalencia en casi todos los países de Asia, África, América Latina y el Cercano Oriente, como lo reconoce la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (Calvo, Gómez, López, & López, 2016).

A nivel mundial, casi uno de cada cuatro niños menores de 5 años (165 millones, o el 26% en 2011) sufre desnutrición crónica. Además se menciona que las Tres cuartas partes de los niños con desnutrición crónica en el mundo se encuentran en África subsahariana y el sur de Asia. En África subsahariana, el 40% de niños menores de 5 años sufre desnutrición crónica; en el sur de Asia, la tasa es del 39%.

En 2011, los cinco países con el mayor número de niños menores de 5 años con desnutrición crónica fueron: 61.7 millones en la India, con 11 millones en Nigeria, en 9.6 millones en Pakistán, 8 millones en China, y 7.5 millones en Indonesia.

Asimismo de 1.052.000 niños menores de 5 años sufrían desnutrición crónica en 2011. Le siguen Colombia, Perú, Venezuela, Bolivia, Nicaragua y El Salvador. En el Perú tan sólo unos pocos años, consiguió reducirla en un tercio de un estimado del 30% en 2004-2006 al 20% en 2011 (UNICEF, 2013).

Para Sánchez(2012) en su investigación de la evolución de la desnutrición crónica en menores de cinco años en el Perú afirma que la desnutrición crónica infantil constituye uno de los principales problemas de Salud Pública en el Perú, que afecta al 19.5% de niños menores de cinco años. Esta condición se acentúa en la población de más temprana edad y con mayor grado de exclusión, como es el caso de la población rural, de menor nivel educativo y de menores ingresos económicos. En 16 departamentos del país existen cifras superiores a la media nacional, mientras que en siete de ellos, las prevalencias superan el 30% , punto de corte internacional establecido por la OMS para definir a la desnutrición crónica infantil como un problema de Salud Pública de alta prevalencia . Esto demuestra el alto grado de desigualdad e inequidad existente en el Perú.

El Centro Nacional de planeamiento estratégico (CEPLAN,2011) estableció como meta alcanzable al 2021 una prevalencia de 5% de desnutrición crónica infantil. El Gobierno ha establecido al 2016, alcanzar como meta reducir la desnutrición crónica infantil en 13 puntos porcentuales para el año 2016 (14-16). Es decir, teniendo como base la prevalencia de desnutrición crónica infantil para el año 2010 (23%), se espera que para el 2016, esta sea de 10% (sanchez, 2012).

A nivel nacional la desnutrición crónica continúa siendo un problema de salud pública, presentando al 2015 un 14.6% en niños y niñas menores de 5 años. Por región natural, el mayor porcentaje de desnutrición crónica fue en las niñas y niños de la Sierra (24.4%), seguido de la Selva (20.7%); mientras, que en Lima

Metropolitana este porcentaje representó el 4.1%, a esto se le suma otro problema nutricional latente que es la anemia por deficiencia de hierro, donde el 35.6% de niñas y niños menores de cinco años de edad padecen de esta enfermedad. (ENDES, 2015).

A nivel departamental, se observó que el 35.0% de las niñas y niños de Huancavelica y el 32.2% de Cajamarca fueron afectados con desnutrición crónica, Puno (17.9%); en tanto, que los departamentos de Tacna, (3.7%), Moquegua (4.2%) y el departamento de Lima (4.6%) presentaron las menores proporciones (ENDES, 2015).

En la región Puno la desnutrición crónica afecta a 2 de cada 10 niños menores de cinco años (20%) y que la prevalencia de anemia en niños menores de 36 meses asciende a 73.7%, la tasa de cobertura total en la población de 3 a 5 años es de 67.8%, la prioridad de la política pública tiene el compromiso de alcanzar el 2016 las metas nacionales de reducción de la desnutrición crónica al 10% y reducción de la anemia a 20%. (INEI, 2012) .

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).

Según información de la Dirección Regional de Salud Puno DIRESA, 2013, siete de cada diez niños menores de tres años tienen anemia en la región Puno, haciendo un porcentaje de 78% de niños, puesto que esta escalofriante cifra muestra que la región puneña ocupa el primer lugar en incidencia de esta enfermedad a nivel

nacional. La mayoría de los niños con anemia, están focalizados en las zonas rurales de la región, porque sus progenitoras no están acostumbradas a consumir alimentos que contengan hierro, para erradicar la anemia se debe tener seguridad alimentaria por parte de los madres de familia, porque tienen que dar de comer a sus hijos alimentos nutricionales (DIRESA PUNO, 2013).

La Dirección Regional de Salud menciona que en la región de Puno, las provincias de Azángaro, San Román, Chucuito, Collao y Puno son las que presentan los mayores índices de anemia infantil con un 63%, 61% y 52%, 51% respectivamente (DIRESA PUNO, 2013).

De acuerdo a los datos presentados, podemos ver una disminución de los índices de desnutrición crónica y anemia infantil en los últimos diez años, sin embargo, a pesar de los esfuerzos realizados aún hay mucho por hacer. Uno de los aspectos a seguir abordando es la educación a la población mediante programas educativos con el objetivo de mejorar conocimientos y por ende prácticas de alimentación adecuada, siendo una de las estrategias la preparación de loncheras saludables.

Los madres juegan un rol muy importante en el desarrollo de los hábitos alimentarios de los hijos, debido a que controlan la disponibilidad, accesibilidad y exposición a los alimentos. Además los madres juegan el rol de modelos de conducta y deciden los alimentos que se incluyen en las loncheras. La calidad de estas loncheras depende de la educación, el nivel socioeconómico, la cultura, las preferencias de los padres, así como de programas específicos dirigidos a mejorar el contenido nutricional de las loncheras (Santillana, 2013).

La nutricionista del Instituto Nacional de salud (INS, 2010) 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

El motivo de realizar esta investigación fue por ver una problemática en la preparación de loncheras en las instituciones educativas por el entorno familiar, falta de tiempo, por falta de variación de alimentos en las loncheras nutritivas, además las visitas realizadas a la Institución Educativa Inicial N° 305, comprobó la supuesta problemática de la mala preparación de loncheras saludables, contenían alimentos con poco valor nutritivo como: golosinas, frituras, bebidas azucaradas, galletas, entre otras denominadas chatarra y loncheras en mal estado de higiene. Muchos otros estudios donde se muestran que las estrategias relacionadas con brindar educación en loncheras saludables, terminan siendo un planteamiento común, así como de resultados efectivos. Por ello mediante esta investigación se busca aplicar estrategias educativas que van a contribuir a la mejora de conocimientos en la preparación de loncheras saludables a las madres de niños de 4 años de la I.E.I. N° 305, acorde con la realidad y la problemática que acoge a las madres sobre la preparación de loncheras saludables, ya que en esta institución se observó que las loncheras contenían alimentos de poco valor nutricional y en mal estado de higiene.

1.1. Formulación del Problema.

¿Cuál es la efectividad del programa educativo " Loncheras saludables" para mejorar el conocimiento sobre la preparación de loncheras saludables en madres con

niños de 4 años de Educación inicial de la Institucion Educativa Inicial N° 305, Juliaca - 2016?

2. Objetivos de la investigación

2.1 Objetivo General.

Determinar la efectividad del programa educativo “Loncheras saludables” para mejorar el conocimiento sobre la preparación de loncheras en madres con niños de 4 años de Educación inicial de la Institución Educativa Inicial N° 305, Juliaca - 2016.

2.2 Objetivos Específicos

Determinar la efectividad del programa educativo “Loncheras saludables” para mejorar el conocimiento sobre la preparación de loncheras en su dimensión importancia de la lonchera saludable antes y después de la intervención en madres con niños de 4 años de Educación inicial de la Institución Educativa Inicial N° 305, Juliaca - 2016.

Determinar la efectividad del programa educativo “Loncheras saludables” para mejorar el conocimiento sobre la preparación de loncheras en su dimensión importancia de los grupos de alimentos antes y después de la intervención en madres con niños de 4 años de Educación inicial de la Institución Educativa Inicial N° 305, Juliaca - 2016.

3. Justificación.

Esta investigación es un aporte directo al mejoramiento del conocimiento sobre la preparación de loncheras saludables de las madres de la Institución Educativa Inicial N°305, 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, etc.

Además las sesiones educativas que se impartieron a las madres fueron didácticas, y se trato de cumplir con todas las sesiones educativas sobre loncheras saludables para que los más grandes beneficiarios sean sus hijos, además podemos justificar desde el punto de vista :

Teórico: Esta investigación permitió que las madres aprendan a preparar loncheras saludables gracias al programa de “Loncheras saludables” con la intervención de sesiones educativas desarrolladas en dicho programas, En este sentido lo más importante es la promoción del conocimiento y las madres son solamente medios para alcanzar este objetivo. Además en la práctica los más grandes beneficiarios serán las madres con el mejoramiento de su conocimiento y directamente los niños que en sus loncheras tengan alimentos de alto contenido nutritivo como los alimentos energéticos, constructores, regulares, y bebidas saludables, las cantidades adecuadas que deben ingerir en cada lonchera saludable de sus menores hijos, los madres juegan un rol muy importante en el desarrollo de los hábitos alimentarios de los hijos, debido a que controlan la disponibilidad, accesibilidad y exposición a los alimentos, para que así tenga un crecimiento y una nutrición balanceada durante su etapa escolar.

Durante la infancia, niñez y adolescencia los hábitos de alimentación pueden marcar la diferencia entre una vida sana y el riesgo de sufrir enfermedades en años posteriores. por esa razón, es indispensable que las niñas, niños tengan una dieta sana para que su potencial de desarrollo sea óptimo. Así mismo se presentará información

profunda, detallada, sistematizada y actualizada, sobre concepto de lonchera saludable, función e importancia de una lonchera saludable, contenido de una lonchera saludable, composición de una lonchera saludable, ejemplos de lonchera saludable.

Social : Esta investigación favoreció directamente a las madres y a los niños de la Institución Educativa Inicial N° 305, y este programa de “Loncheras saludables” se puede extender a que otras instituciones educativas iniciales como los PRONOEI, instituciones iniciales rurales, para que el programa sea efectuado dentro de las mencionadas instituciones y que esto les permitirá que la sociedad tengan niños saludables, además favorecerá al personal de salud en el servicio de crecimiento y desarrollo del niño con la intervención de programa como planteados en esta investigación, ya que se verá su eficacia después de realizar sesiones educativas a un grupo de estudio y además obtener datos reales sobre la problemática de una lonchera no saludable ya que la madre por falta de tiempo y desconocimiento no realiza una buena preparación de lonchera saludable. Como profesionales de enfermería que laboramos en el primer nivel de atención, debemos emplear estrategias educativas, con técnicas actuales, participativas, con la finalidad que las madres tengan un mejor conocimiento sobre la importancia de la lonchera y corregir las practicas erróneas de las madres en la preparación de las loncheras, el cual favorezca un cambio de comportamiento, fomentar la adopción de conductas saludables en cuanto a la alimentación, y permitir un desarrollo normal físico y mental en esta etapa vital de la vida, que es la etapa preescolar.

Metodológica: En lo metodológico esta investigación se justifica ya que es una investigación pre experimental, y por realizar un programa de intervención en salud denominado “ Loncheras saludables” , esto contribuyó al mejoramiento del

conocimiento de las madres de la Institución Educativa Inicial N°305, además las sesiones permitió descubrir o informarse sobre la preparación de loncheras saludables, y que el gran beneficiario sea el niño en la etapa educación inicial. El instrumento que se utilizó fue validado por el investigador Omar Oswaldo Canales Huapaya asociados al nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras saludables. Este instrumento mide el nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras saludables con 15 preguntas, se tuvo 7 preguntas sobre importancia de lonchera saludable y 8 preguntas sobre importancia de grupos de alimentos..

Finalmente este estudio se justifica por los aportes realizados en el área de salud comunitaria en enfermería y que pertenece a las líneas de investigación del cuidado de enfermería en la protección y promoción de la salud en la población por la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Peruana Unión y por la oportunidad que se dio a los investigadores en dar posibles soluciones a una problemática que cada día crece más y más en el sector salud y de compartir sus resultados con los futuros investigadores sobre el tema de investigación.

Capítulo II

Marco Teórico

1. Antecedentes de la investigación

Santillana, Jiménez, y Bacardí (2013) realizaron una investigación titulada “Programas para mejorar el contenido nutricional de las fiambreras (loncheras); revisión sistemática” realizada en México, cuyo objetivo fue el propósito de este estudio fue analizar intervenciones aleatorizadas que evaluaran el efecto de programas para mejorar la calidad de las loncheras escolares (LE) y el consumo de frutas y verduras. El método que se realizó una búsqueda electrónica en MEDLINE/ PubMed y Ebsco, de estudios aleatorizados que promuevan la inclusión de alimentos saludables en las LE, y publicados hasta abril de 2013. Los resultados fueron que cuatro estudios cumplieron con los criterios de inclusión. La edad de los niños osciló de 2.5 a 11 años. El tiempo de intervención y seguimiento varió de cuatro meses a dos años, y el promedio de retención fue 75% en tres estudios. En todos los estudios se observó un incremento significativo en el contenido de frutas y verduras en las LE y un incremento en su consumo. Las conclusiones que llegaron estos investigadores son que la revisión se demuestra un efecto positivo y consistente de los programas de intervención dirigidos a mejorar la calidad de las LE y el consumo de frutas y verduras entre escolares.

Sánchez et al (2010) realizó un estudio titulado: “Conductas para Preparar Loncheras Mediante un Programa de Intervención Educativa Sobre Nutrición con Madres de Preescolares”, esta investigación realizada en México cuyo objetivo es

modificar las conductas para preparar loncheras mediante un programa de intervención educativa sobre nutrición con madres de preescolares. Los materiales y métodos que utilizó en este estudio fue correlación, con intervención educativa, longitudinal, cualitativo y cuantitativo. En 119 madres de familia de una escuela de preescolar quienes eran las responsables de alimentar a los niños y niñas que asisten a un centro educativo. La intervención educativa se realizó en la asistencia a los cursos y talleres programados por más de 1 curso (durante 6 semanas), el estudio consintió en tres etapas; diagnóstica, de intervención propiamente dicha y de evaluación. El coeficiente de fiabilidad se efectuó con el programa SPSS, versión 11.5, realizado prueba de alfa. Los resultados son de Alfa = .9462, el mismo programa se utilizó para la elaboración de tablas, gráficas y comprobación de hipótesis estadísticas. Los resultados de esta investigación fue que el coeficiente de determinación r^2 y la proporción de la varianza en común entre las variables predictoras y la variable de criterio se explican en un 75%. Por cada intervención educativa aumenta 1.2 puntos en conocimientos adquiridos en la etapa de evaluación, y los conocimientos posterior a las intervenciones educativas en la etapa de evaluación 117 prepararon loncheras saludables. La conclusión que el investigador fue que las intervenciones educativas sobre nutrición modifican las conductas alimenticias de las madres.

Reyes (2015) realizó una investigación titulada “Efectividad de una intervención educativa en el mejoramiento de los conocimientos y prácticas sobre la preparación de la lonchera, que tienen las madres de preescolares en una institución educativa privada en Santa Anita-Lima” esta investigación fue realizada en Perú, cuyo objetivo fue determinar la efectividad de una intervención educativa en el mejoramiento de los conocimientos y prácticas sobre la preparación de la lonchera

que tienen las madres de preescolares en una Institución Privada en Santa Anita–Lima. El material y método utilizado en este estudio fue de tipo cuantitativo, nivel aplicativo, método cuasi - experimental y de un solo diseño y de corte transversal, la población estuvo conformada por 27 madres de familia. La técnica que se utilizó fue la entrevista y el instrumento un cuestionario, el cuál fue sometido a juicios de expertos aplicado antes de la ejecución de programa educativo dirigido a los conocimientos y prácticas ejercidas por las madres de familia. Los resultados que se obtuvo en esta investigación fue que del 100% madres encuestados, antes de participar de la intervención educativa, el 30% tienen conocimientos y prácticas sobre los tipos de alimentos y preparación de la lonchera. Después de participar del programa educativo 70 % madres incrementaron los conocimientos y prácticas sobre los tipos de alimentos y preparación de la lonchera. En conclusión el programa educativo sobre la preparación de lonchera nutritiva fue efectivo en el mejoramiento de conocimientos y prácticas de las madres, el cual fue demostrado a través de la prueba de t de student, obteniéndose un t calc 11.8, con un nivel de significancia de : 0.05, por lo que se acepta la hipótesis de estudio y se comprueba la efectividad de la intervención educativa.

Retamozo (2015) realizó una investigación titulada “Efectividad de un programa educativo con metodología interactiva en la preparación de loncheras saludables en madres de niños pre escolares de una institución educativa, 2014.”, cuyo objetivo fue determinar la efectividad de un programa educativo con metodología interactiva en la preparación de loncheras saludables a madres de niños preescolares de la I.E. N° 0086 Cuna Jardín “Cerrito Los Ángeles”, Campoy - San Juan de Lurigancho. La investigación de tipo cuantitativo, de diseño cuasi experimental se efectuó en 48 madres de una Institución Educativa Inicial de Lima.

Los resultados fue que la valoración del contenido de la lonchera después de que los madres participaron en el programa educativo mostró variación favorable ya que el 91.7% incluyó en las loncheras como mínimo un alimento por cada tipo, por lo que fue calificado como nutritivo, posterior a la participación de los madres en el programa educativo con metodología interactiva, el porcentaje de loncheras con presentación aceptable se elevó significativamente al 72.9 % ,además estos resultaron permitieron comprobar la hipótesis mediante la prueba t de student, con un nivel de significancia del 95%, donde se demostró que el Programa Educativo con Metodología Interactiva es efectivo para comportamientos relacionado a la preparación de loncheras saludables.

Bonilla (2015) realizó una investigación titulada : “Efecto de intervención educativa sobre el nivel de conocimiento de las madres y mejora de preparación de lonchera del preescolar”, realizado en Lima cuyo objetivo fue evaluar el efecto de una Intervención Educativa en el nivel de conocimiento de las madres de preescolares y mejorar la preparación la lonchera. La Metodología que utilizó fue un enfoque de tipo cuantitativo y método cuasi experimental. El estudio se realizó en la IEI 638 en San Juan de Miraflores, el instrumento de la recolección de datos fue un cuestionario sobre conocimientos sobre lonchera saludable y una lista de chequeo para determinar la mejora de la preparación. El resultados que llegó el investigador fue que antes de aplicar la Intervención Educativa la mediana del nivel conocimiento fue de 10.50 en el grupo control y 10.73 en el experimental, en la mejora de la preparación fue 4.66 y 4.83 respectivamente. Dichos resultados variaron significativamente, solo en el grupo experimental logrando una mediana de 17.53 para el nivel de conocimiento y 13.63 en la preparación. Llegó a la conclusión que la Intervención Educativa fue efectiva en las madres de preescolares sobre el

incremento del nivel de conocimiento y en la mejora de la preparación de lo lonchera de los preescolares.

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”, realizado en Perú. 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. El tipo de estudio fue 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% madres encuestados, antes de participar del programa educativo, 45% conocen sobre la preparación de la lonchera nutritiva. Después de participar del programa educativo 100% madres, incrementaron los conocimientos sobre la preparación de la lonchera nutritiva.

Mamani (2011) realizó un estudio titulado: “Efectividad de un programa educativo en los conocimientos y prácticas de madres de niños preescolares sobre el contenido de la lonchera; I.E.I. N° 326 “María Montessori” Distrito de Comas- 2010”, esta investigación se realizó en Lima –Perú, cuyo objetivo fue determinar la efectividad del programa educativo loncheras saludables en los conocimientos y prácticas de madres de niños preescolares, sobre el contenido de la lonchera, según características socio demográficas. El estudio fue cuasi experimental, nivel aplicativo, tipo cuantitativo, de corte transversal, La población estuvo conformada 58 madres que aceptaron participar en las sesión educativa de las 6 aulas del nivel

inicial de la mencionada institución. La técnica fue la encuesta y el instrumento una lista de chequeo. Los resultados fueron con respecto a los conocimientos estos se incrementaron en el 93% de los madres participantes y referente a las prácticas estas mejoraron en un 91.4%. se tiene que de un total de 58 madres (100%),cuyas loncheras fueron observadas, antes de la ejecución del programa educativo, el 94.8% enviaban lonchera a su niño, el 55.2% no enviaban un alimento formador en la lonchera del niño; el 48.3% no enviaban refresco y el 46.6% no enviaban un alimento energético, el 60.3% enviaba una fruta diaria y el 58.6% enviaban golosinas. Luego, de la ejecución del programa educativo se puede observar que en promedio el 93.1% de los madres enviaban lonchera a su niño, llevando una fruta diaria, un alimento energético, un alimento formador y refresco; y el 87.9% no enviaban golosinas .La conclusión que llegó fue que el programa educativo fue efectiva, dado que sus resultados mostraron un aumento significativo en los conocimientos y una mejoría en la práctica de los madres de familia con respecto al contenido de la lonchera.

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, el 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, el 93.22% de madres presentaron un nivel de conocimientos bajo, 5.08% de madres un nivel medio y solo el 1.70% de madre estuvo en 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.

Castro, Rafael, Chunga y Vargas (2013) realizaron una investigación titulada "Efectividad de un programa educativo en el nivel de conocimiento sobre loncheras en madres de preescolares. 2008", realizado en Trujillo-Perú. Su objetivo fue determinar la efectividad del programa educativo "Lonchera Sanita", en el nivel de conocimiento sobre loncheras en madres y/o cuidadores de preescolares con problemas nutricionales. La presente investigación es por su orientación aplicada, de tipo Preexperimental con diseño preprueba y postprueba con grupo único. La muestra estuvo constituida por 27 madres y/o cuidadores. Para la recolección de datos se utilizó el instrumento: Escala de Conocimiento sobre Loncheras, siendo la información analizada mediante: la prueba estadística "t de student". Se llegó a las siguientes conclusiones: Antes de la aplicación del programa educativo, el 48.15 por ciento de madres y/o cuidadores obtuvo un nivel de conocimiento medio. Después de la aplicación del programa educativo, el 77.80 por ciento de madres y/o cuidadores alcanzaron un nivel de conocimiento alto, el programa educativo fue efectivo al mejorar el nivel de conocimiento de madres y/o cuidadores de preescolares con

problemas nutricionales.

Colquehuanca (2014) realizó una investigación titulada: “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, esta investigación fue realizada en Perú. Cuyo objetivo 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 Institucion Educativa Adventista Túpac Amaru y la Institución Educativa N° 305, Juliaca 2014. El estudio pertenece al diseño no experimental tipo descriptivo comparativo, transversal. La muestra estuvo conformado por 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 que el 54.4% de madres de niños de la I.E.I. N°305 presentan un nivel de conocimiento medio sobre preparación de loncheras nutritivas, por otro lado el 67.3% de madres de niños de la I.E.I. Adventista Túpac Amaru presenta un nivel de conocimiento bajo, en el nivel de conocimiento de importancia de la lonchera en la I.E.I. N° 305 se evidencia que el 77.6% de las madres presentan un nivel de conocimiento medio; mientras que el 58.2% de las madres de la I.E.I. Adventista Túpac Amaru presenta un nivel bajo, en el nivel de conocimiento de importancia de los grupos de alimentos, el 73.5% de las madres de la I.E.I. N° 305 tuvieron un nivel medio, y un 56.4% de madres de la I.E.I. Adventista Túpac Amaru presentaron un nivel bajo.

Godoy y Colque (2013) realizaron una investigación titulada “Efectividad del programa educativo en el conocimiento sobre alimentación y nutrición en madres de escolares de la I.E.P. el Mirador N°70717, Puno-2012”, cuyo objetivo determinar la

Efectividad del Programa Educativo sobre Alimentación y Nutrición del Escolar en el Nivel de Conocimiento de los Madres de familia de la I.E.P El Mirador N° 70717 Puno - 2012”, la investigación fue de tipo pre experimental con diseño pre y post test con un grupo de estudio, la muestra estuvo conformada por 18 padres, se utilizó un cuestionario estructurado, la ejecución del programa educativo sobre alimentación y nutrición saludable en el escolar se realizó en los meses de Octubre y Noviembre del 2012, los resultados obtenidos muestran que: Antes de la intervención educativa, se identificó conocimiento deficiente sobre loncheras saludables con un 56%, seguido de alimentación, nutrición saludable y distribución de comidas ambos con 39%, y solo 6% en consumo de productos de la región; luego de la aplicación del programa educativo el nivel de conocimiento de los madres aumentó, al 100% tenía conocimiento bueno en el tema de consumo de productos de la región, seguido de un 72% en distribución de comidas, un 67% en alimentación y nutrición saludable y finalmente un 61% en loncheras saludables; a nivel general antes de la intervención educativa, la mayoría de los madres presentan conocimiento deficiente (61%), regular (28%), luego de la intervención, el nivel de conocimiento mejoró a bueno (67%) y regular (28%), disminuyendo considerablemente las cifras del conocimiento deficiente. Llegaron a la conclusión que el promedio del nivel de conocimiento sobre alimentación y nutrición del escolar, son diferentes, después de la intervención del programa educativo aplicado a los madres de familia por lo tanto el programa educativo es efectivo.

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. “Y dijo Dios: He

aquí que os he dado toda planta que da semilla, que está sobre toda la tierra, y todo árbol en que hay fruto y que da semilla; os serán para comer” Génesis 1:29 (Valera, 2011).

White (2004) afirma que :

Nuestro cuerpo se forma con todos los alimentos que ingerimos, en los tejidos del cuerpo se realiza un continuo 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 y un alimento en especial. El cerebro debe recibir lo necesario; y lo mismo sucede con los huesos, los músculos y los nervios después de la ingesta de los alimentos. 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 (p.202)

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).

White (2004) afirma que el mejor alimento para el niño es el que suministra la naturaleza. No debe privársele de él sin necesidad. Difícil sería exagerar la importancia que tiene el hacer adquirir a los niños buenos hábitos dietéticos. Necesitan aprender que comen para vivir y no viven para comer. Esta educación debe empezar cuando la criatura está todavía en brazos de su madre. Hay que darle alimento tan sólo a intervalos regulares, y con menos frecuencia conforme va creciendo. No hay que darle dulces ni comida de adultos, pues no la puede digerir.

Cuando los niños salen de la infancia todavía hay que educar con el mayor cuidado sus gustos y apetitos. Muchas veces se les permite comer lo que quieren y cuando quieren, sin tener en cuenta su salud. El trabajo y el dinero tantas veces malgastados en golosinas perjudiciales para la salud inducen al joven a pensar que el supremo objeto de la vida, y lo que reporta mayor felicidad, es poder satisfacer los apetitos. El resultado de tal educación es que el niño se vuelve glotón; después le sobrevienen las enfermedades, que son seguidas generalmente por la administración de drogas venenosas (White, 2004).

3. Marco conceptual

3.1. Conocimiento

Di Martino (2010) afirma que el conocimiento no es una actividad más del sujeto humano, sino la forma misma de su relación con la realidad. A menudo se insinúa una concepción grotesca y abstracta del conocimiento por la que éste es concebido como una actividad profesional propia o, incluso, contraria a la vitalidad y al vigor de la vida. Sin conocimiento no hay experiencia: La persona es ante todo conocimiento. Por esto, lo que caracteriza a la experiencia no es tanto el hacer, el establecer relaciones con la realidad como un hecho mecánico, sino que lo que caracteriza a la experiencia es el entender una cosa, el descubrir su sentido, la experiencia implica, por tanto, la inteligencia del sentido de las cosas.

White (2004) menciona que el ámbito de las labores domésticas el conocimiento en cuestión de alimentación, vestido y limpieza se consideraba indispensable para toda mujer, y la destreza en el desempeño de estas tareas era honrosa para las mujeres de la clase más encumbrada. Este conocimiento ha sido puesto a nuestro alcance para que lo usemos y así aprovechar toda facilidad para la restauración de la salud, sacando todas las ventajas posibles y trabajando en armonía

con las leyes naturales y de la salud.

Di Martino (2010) menciona que :

El conocimiento siempre es un encuentro entre dos factores, dos fuerzas, hay que añadir (sin perder de vista la estructura relacional del aparecer o, por usar los términos de Husserl, la necesaria implicación recíproca de los modos del darse y de los modos de la intencionalidad) que esta pareja está ontológicamente desequilibrada del lado de lo «genético»: hay una preferencia de la irrupción, de la provocación y del impacto. La condición que permite que el conocimiento surja es algo que se da «antes» que la intuición, que la percepción, que la aprehensión; viene antes en tanto que provoca y exige: es la sobreabundancia del acontecer, la irrupción de la realidad como continua novedad. El acto de conocimiento es siempre una respuesta al sobrevenir de aquello que se da como presencia, a una iniciativa que lo precede reclamándolo para que se manifieste en su sentido. Dicho de otro modo: el acontecimiento suscita una visión que está llamada a ponerlo de manifiesto, como en una “cogeneración” (una especie de “co-nacimiento”, habría dicho Claudel), en el que adviene un desfase inaugural que da lugar al dinamismo, un desequilibrio o una diferencia que pone en movimiento (podríamos encontrar una analogía en la relación entre la madre y el niño: la mirada de la madre suscita, “genera” la mirada del niño, el cual aprende a mirar correspondiendo a aquella mirada que interpela y anticipa; por otra parte, sólo en la mirada correspondiente del niño emerge la de la madre como tal, siendo así generada por lo que ella misma genera).

Según Baena (2014) el conocimiento es el puente entre la realidad y mi percepción de la misma a través de la razón y conciencia. El conocimiento es una habilidad humana por medio de la cual interactúan un sujeto que conoce y un objeto por conocer, para hacer conocimiento requiere de alguien que conozca, el

conocimiento siempre implica una dualidad de realidades, de un lado el sujeto conocedor y el otro el objeto conocido, que es poseído de cierta manera por el sujeto cognoscente, por otro lado si consideramos como términos su objeto y sujeto en sentido amplio, esto es, el mundo exterior y el hombre una relación inteligibles entre el mundo exterior y la capacidad de su conocimiento por el hombre.

No existe una única definición de conocimiento, sin embargo existen muchas perspectivas desde las que se puede considerar el conocimiento, siendo la consideración de su función y fundamento, un problema histórico de la reflexión filosófica y de la ciencia. La rama de la filosofía que estudia el conocimiento es la epistemología o teoría del conocimiento. La teoría del conocimiento estudia las posibles formas de relación entre el sujeto y el objeto. Se trata por lo tanto del estudio de la función del entendimiento propia de la persona (Wikipedia, 2016).

Es un conjunto organizado de datos que constituye un mensaje sobre un determinado fenómeno, la información también son datos que han recibido un procesamiento y tienen un significado claro y definido. Los datos son números, palabras, sonidos o imágenes, no necesariamente organizados.

Rodríguez, Alcoba, Hernández, Insa, y Morata (2014) mencionan que los seres humanos poseen la capacidad de generar conocimiento en su entorno y en su quehacer diario asimismo también el conocimiento es la construcción mental interna y personal que cada individuo hace de la realidad que percibe a través de sus sentidos o mediante el ejercicio de la razón, de igual manera también es la capacidad de generar conocimiento, debemos considerar al propio individuo como objeto y fuente son capaces de generar conocimiento independientemente del contexto externo o de su propia corporalidad, es decir, son capaces de procesos intelectuales. De igual manera los conocimientos previos son necesarios para adquirir otros o

mejorar los que ya se poseen. Sobre esta importante cuestión volveremos más adelante.

Boulding en el año 1955 indicó que el conocimiento no es un simple cúmulo de saberes, sino una estructura las nuevas informaciones que el individuo recibe o elabora y que pasan a formar parte de la estructura del conocimiento. Cuando esto ocurre, toda la estructura se reorganiza para resultar consistente con la nueva incorporación (citado en Rodríguez, Alcoba, Hernández, Insa, & Morata, 2014)

3.2. Tipos de conocimiento

3.2.1. Conocimiento empírico

El conocimiento empírico se trata de observar lo que está a tu alrededor, pero no sólo veas (percibas), ni tampoco sólo mires (fijes la vista en algo), observa (considera con atención aquello), te darás cuenta que de la realidad extraemos los conocimientos y cada uno de nosotros como individuos, grupo social o grupo étnico interpretamos los conocimientos de diversas formas, esto es, nos explicamos la realidad de modo distinto (Baena, 2014).

3.2.2. Conocimiento mítico, mágico y religioso

Baena (2014) menciona que el conocimiento místico es cuando el hombre quiso explicarse los fenómenos naturales y no contaba con elementos científicos para ello, empezó a crear sus propias explicaciones a través de mitos y a través de prácticas mágicas y por que no decirlo de costumbre para explicar un fenómeno natural. Aquí surgieron el conocimiento mítico y el conocimiento mágico. Se crearon fábulas, leyendas, mitos alrededor de eventos que parecían inexplicables y que el ser humano les dio respuesta con los elementos que tenía. Así creyó en los magos, en los dragones, en los héroes, después la explicación de los hechos fue atribuida a los dioses, quienes premiarían el bien y castigarían el mal.

3.2.3. Conocimiento filosófico

El ser humano tiene como características resolver problemas, pero sobre todo plantear problemas y en la medida que su conocimiento es más amplio, el pensamiento se vuelve más complejo y más analista, al grado tal que parece imposibilitarse el pensar de modo simple, tan concreto como el pensamiento de los niños o de las personas que no han tenido acceso a la educación y a la cultura en el transcurso de su vida (Baena, 2014).

3.2.4. Conocimiento científico

Menciona Baena (2014) que el conocimiento científico es conocer, entonces, es una relación que se establece entre el sujeto que conoce y el objeto conocido. En el proceso del conocimiento, el sujeto se apropia, en cierta forma, del objeto conocido.

Si procede de él mismo, es decir, de sus propias facultades el conocimiento puede tener origen en:

1. La experiencia, entendiendo por tal, las percepciones de los sentidos.
2. La razón, en cuanto capacidad de razonamiento, que permite inferir lógicamente de unos conceptos y enunciados y otros.
3. La intuición o comprensión profunda de algo por una especie de visión rápida intelectual, sin necesidad de razonamiento deductivo

3.3. Elementos del conocimiento

Baena (2014) afirma que los elementos del conocimiento son:

1. **La razón** a través de la cual obtenemos el primer significado del conocimiento.
2. **La actividad** cognoscitiva como segundo significado del conocimiento, que se concreta en un proceso de conceptos, juicios y raciocinios que conciben una imagen mental del mundo exterior. Como el mismo nacimiento, el conocimiento no es un fenómeno aislado sino un proceso o serie de fenómenos sucesivos y concatenados que producen las ideas.

En relación con este proceso, se suele admitir que: el mundo interior está abierto al mundo exterior mediante las ventanas de los sentidos. Por la acción de éstos, el mundo exterior penetra en el mundo interior donde, sin duda, es captado inmaterialmente por la facultad cognoscitiva y es capaz de producir una imagen de lo conocido y su concepto o idea.

3.4. Características del conocimiento

El conocimiento de que el hombre ha de ser templo de Dios, debe ser el mayor incentivo para el cuidado y desarrollo de nuestras facultades físicas. Asombrosa y maravillosamente formó Dios el cuerpo humano, y nos manda que lo estudiemos, que nos demos cuenta de sus necesidades alimentarias y que alimentos provocan enfermedades, y que hagamos cuanto esté de nuestra parte para preservarlo de daño y contaminación. (White, 2004).

3.5. Concepto de la lonchera saludable.

Valdivia G. ,et al (2012) afirman que la lonchera saludable es un conjunto de alimentos que tiene por finalidad proveer a los niños de la energía y nutrientes necesarios para: cubrir sus necesidades nutricionales, mantener adecuados niveles de desempeño físico e intelectual y desarrollar sus potencialidades en la etapa de desarrollo y crecimiento correspondiente

Las loncheras se usaron desde el momento que las personas empezaron y a salir fuera de casa ya sea por trabajo u otra índole. Las loncheras permiten complementar las necesidades nutricionales del niño durante el día permitiéndole reponer la energía gastada durante las actividades diarias, y mejorar su concentración durante el estudio (Peña, 2013).

Para que un refrigerio sea considerado saludable debe tener las siguientes características: bajo contenido en grasas, sal y azúcares, incluir alimentos que

brinden proteínas, carbohidratos y vitaminas, utilizar de preferencia alimentos naturales y locales (MINSA , 2012).

Meyer Magarici (citada en Peña , 2013) Catedrático de la Universidad Central de Venezuela 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 la lonchera escolar constituye una comida adicional a las tres comidas principales, por lo consiguiente no es un reemplazo de las mismas. Los investigadores que fueron respaldados por la Municipalidad de Miraflores en beneficio de la comunidad educativa afirman que la lonchera contiene entre el 10 al 15% del valor calórico total de los alimentos ingeridos en el día, los cuales son equivalentes a 150 a 350 Kcal (dependiendo de la edad, peso, talla y actividad física de los niños), y puede suministrarse a media mañana o media tarde dependiendo de la jornada escolar.

3.6. 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 y tiene acceso al restaurante escolar o a comprar en la tienda debemos ser conscientes del dinero que se le da y orientarlo a preferir los alimentos de verdadero valor nutricional (Leal, 2006).

Valdivia et al. (2012) menciona que una lonchera saludable para los niños 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, y promueve el consumo de alimentos saludables y nutritivos desde la niñez.

3.7. Función de la lonchera saludable

Valdivia et. al (2012) afirma que la lonchera tiene como función proveer a los niños 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.

Blanco (2015) menciona que respecto a su alimentación, conforme avanzan en edad, los niños bajan sus necesidades diarias energéticas y proteicas expresadas en Kcal y gramos por kilo de peso, respectivamente es por ello aquí la vital importancia que cobra la función de una lonchera saludable . De 1 a 3 años se necesitan 102 kcal y 1.2 gramos de proteína por kilos; de 4 a 6 años 90 kcal y 1.1 gramos de proteína por kilo; de 7 a 10 años, 70 kcal y 1,0 gramos de proteína por kilo. Es dieta completa para lograr crecimiento y desarrollo óptimos. No debe faltar ningún nutriente.

White (2004) menciona que todos deben saber lo que conviene comer y que es lo que hace daño a nuestro organismo, y cómo aderezarlo. Los hombres, tanto como

las mujeres, necesitan saber preparar comidas sencillas y sanas. Sus negocios los llaman a menudo a puntos donde no encuentran alimento sano; entonces, si tienen algún conocimiento de la ciencia culinaria, pueden aprovecharlo. White también afirma que fijaos con cuidado en vuestra alimentación. Estudiad las causas y sus efectos. Cultivad el dominio propio. Someted vuestros apetitos a la razón. No maltratéis vuestro estómago recargándolo de alimento y también de nuestros hijos; pero no os privéis tampoco de la comida sana y sabrosa que necesitáis para conservar la salud.

3.8. Beneficios de la lonchera saludable

Según Valdivia, et al (2012) realizada su investigación de manual de kiosco y lonchera saludable, menciona que una lonchera saludable 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.

3.9. 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.

Blanco (2015) menciona que la dieta diaria en cantidad debe ser según el peso del niño 25% en el desayuno, 15% en la lonchera o en el refrigerio, 40% en el almuerzo y 20% en la la cena, además afirma que todo niño, según su edad, peso y talla, debiera consumir proporcionalmente unas dos tazas de leche u 80gr de queso fresco; 2 porciones de carne, pescado, huevos; de una a dos porciones de cereales, leguminosas, tuberculos y raíces; de dos a tres raciones de verduras y frutas.

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).

3.10. 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
	1 vasito pequeño de yogur	1 bolsita de trigo atómico
Lonchera 1	2 unidades de galleta	1 vasito de yogurt frutado
	1 vaso pequeño de limonada	1 sándwich de atún
Lonchera 2	1 sándwich pequeño de pollo	1 vaso de limonada
	1 huevo sancochado	1 sándwich de
Lonchera 3	2 unidades de galletas	jamón con mantequilla
	1 vaso pequeño de agua	1 vaso de naranjada
	½ tajada de queque	1 tajada de queque
Lonchera 4	1 vaso pequeño de refresco de cebada	1 vaso de refresco de cebada
	½ sándwich de queso	1 sándwich de queso
Lonchera 5	1 vaso pequeño de agua de piña	1 rodaja de piña
		1 vaso de agua de piña

Fuente: CENAN y INS (2010).

3.11. Principios básicos una lonchera saludable.

- **Composición:** Desde el punto de vista nutricional estará integrada por alimentos energéticos, constructores y reguladores; además de líquidos (Valdivia et. al, 2012).
- **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.

3.12. 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 estar integrada por alimentos energéticos, constructores y reguladores; además de líquidos.

3.12.1. Alimentos energéticos.

Sobre los carbohidratos en el cuerpo humano, John Miles señala que por lo general el hombre consume significativamente más carbohidratos que otros

nutrientes, (de 200 a 400 gramos cada día). Estos carbohidratos no se quedan físicamente en su cuerpo, sino que se gastan en energía para su metabolismo basal y su actividad física (Blanco, 2015).

Los alimentos energéticos aportan la energía que los niños necesitan, se considera 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).

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).

Para niños y niñas entre edades de 1 a 6 años, preescolares, la FAO, la OMS y ONU señalan un requerimiento de energía de 80 a 82 Kcal en los primeros años; de 71 a 74 a los 6 años, expresada en en Kcal/ kg de Peso/día (Blanco, 2015).

3.12.2. Alimentos constructores.

Los alimentos constructores ayudan a la formación de tejidos (músculos, órganos, masa ósea) y fluidos (sangre). En este grupo de alimentos 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).

Blanco (2015) menciona que los alimentos constructores o proteínas en el cuerpo humano existen mayoritariamente formando los tejidos conjuntivo y muscular del hombre. Hay proteínas en el tejido adiposo, específicamente en las membranas de las células llenas de lípidos y en las células de los huesos, las que constituyen las estructuras donde están las sales cálcicas. Son macromoléculas sintetizadas a partir de aminoácidos libres presentes en los alimentos y de los aminoácidos liberados en la digestión de las proteínas dietarias. Así, forman según la

necesidad de cada individuo las células, los tejidos, los órganos, las enzimas, los anticuerpos, los transportadores, en que cumplen en cada uno de ellos, diversas funciones vitales. En total las proteínas constituyen de 15 a 17 por ciento de la totalidad del cuerpo humano.

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).

3.12.3. Alimentos reguladores.

Los 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).

Los alimentos reguladores también conocidos como las frutas y las verduras son los alimentos funcionales que más identifican los consumidores (aunque no necesariamente con este nombre), pues su aporte de micronutrientes, fibra y sustancias antioxidantes ha sido ampliamente difundido.

Las frutas son ricas en agua y en azúcares (como glucosa, fructosa y sacarosa), y en fibra soluble (como las gomas, mucílagos, pectina y oligofruktuosa), presente en las estructuras carnosas de manzanas, peras, papaya, melón, granadilla, yacón, entre otras. Además, las frutas tienen ácido ascórbico, cítrico y málico, como en el camu camu, el plátano, el mango, la manzana, la piña, el melón. Las frutas tienen también minerales, como el sodio, el potasio, el fósforo y el magnesio (Blanco, 2015).

Para Blanco (2015) afirma que las verduras son llamadas así porque la gran mayoría cuenta con hojas verdes; por ejemplo, espinaca, acelga, berro, apio, culantro, perejil, col, lechuga, entre otras. Hay algunas con hojas verde oscuro como

el amaranto o kiwicha y el repollo. Las de peciolo, tallos, bulbos, flores, frutos, con variados y atractivos colores adornan las preparaciones. Destacan por su pigmentación los pimientos, las cebollas, los rabanitos y los pepinos. Su riqueza nutritiva y composición dependen de la riqueza del suelo, de la altitud y temperatura de la zona. Tienen pocos carbohidratos digeribles (de 5 a 10 por ciento), fibra (principalmente celulosa, de 1,8 a 3 por ciento), proteínas (de 0,5 a 3,0 por ciento), grasa (0,5 por ciento), agua (de 70 a 90 por ciento), que les otorga frescura

3.13. Alimentos recomendados según su composición en una lonchera saludable.

Toda lonchera escolar debe contener un alimento de cada grupo (energético, constructor y regulador); es muy importante saber combinar cada uno de los alimentos para que la lonchera resulte atractiva y sea consumida en su totalidad. Se debe tener en cuenta el tamaño de la porción de cada alimento, según la edad y nivel de actividad física del escolar (Valdivia, 2012)

Tabla 2

Alimentos recomendados según su composición en una lonchera saludable.

ENERGÉTICOS	CONSTRUCTORES	REGULADORES
- Pan blanco	- Huevo o tortillas	-Frutas:
- Pan integral	- Queso fresco	Manzana, plátano, pera,
- Papa, camote, yuca	- Yogurt	mango, uvas, duraznos,
- Choclo sancochado	- Pollo	piña, etc.
- Maíz tostado	- Pescado cocido	- Verduras:
- Frutos secos	- Atún	Lechuga, tomate,
- Palitos de ajonjolí	- Sangrecita	pepino, zanahoria, etc.

Fuente: Manual del kiosco y lonchera saludable 2012

3.14. 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).

3.15. 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).

3.16. Bebidas que contienen una lonchera escolar.

Para Valdivia et. al.(2012) menciona que se deberá incluir agua o 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.), y también en las infusiones (manzanilla, anís, etc., excepto té); adicionando poco o nada de azúcar para que sea bebible fácilmente.

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).

3.17. Importancia del grupo de alimentos

Es importante porque proporciona al organismo parte de las 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.

3.18. Las vitaminas y minerales

Las vitaminas son moléculas orgánicas, mientras que los minerales son elementos inorgánicos. Se diferencian de los macronutrientes en que no pueden ser catabolizados para la obtención de energía y que para el consumo son necesarios en cantidades mucho más pequeñas. Las vitaminas y minerales son nutrientes esenciales para el ser humano porque no podemos sintetizarlos en nuestros tejidos y necesariamente tenemos que consumirlos en la dieta, además en pequeñas cantidades. Contribuyen al adecuado funcionamiento de múltiples reacciones metabólicas y resultan imprescindibles para muchas funciones del organismo (crecimiento, reproducción, respuesta inmunitaria). Su deficiencia provoca la aparición de la desnutrición y de la anemia, de acuerdo a lo mencionado las vitaminas pueden dividirse, según su naturaleza química, en hidrosolubles (vitaminas del grupo B y vitamina C) y liposolubles (vitaminas A, D, E y K). Por otro lado los principales minerales esenciales son calcio, fósforo y magnesio, necesarios

en cantidades diarias más importantes, el sodio, cloro y potasio que son los principales electrolitos, y los oligoelementos: cobre, cromo, flúor, hierro, yodo, molibdeno, manganeso, selenio, zinc (Calvo, Gómez, López, & López, 2016).

Blanco (2015) menciona que las vitaminas son sustancias orgánicas de estructura química muy heterogénea, no dan energía, pero varias vitaminas hidrosolubles del complejo B son precursoras de coenzimas indispensables en procesos bioquímicos, la mayoría de ellos para liberar energía. Las vitaminas están presentes en los alimentos en cantidades muy pequeñas, en gramos, miligramos, microgramos o trazas, necesarias para el niño, especialmente para su metabolismo; se ha descubierto que su carencia se relaciona con muchas enfermedades del niño. Se las identificó con letras del alfabeto, luego por nombres químicos relacionados con su estructura o con alguna propiedad. Así, a la vitamina A se llamó antiinfecciosa o antixeroftálmica; a la D, antirraquítica; a la E, antiesterilidad; a la K, antihemorrágica; a la B1, antineurítica o antiberibérica; a la niacina o B3, factor antipelagra; B12, factor antipernicioso; C, antiescorbuto.

3.18.1. Vitaminas liposolubles

Calvo, Gómez, López, y López, (2016) menciona que las vitaminas liposolubles con el grupo de vitaminas engloba las vitaminas A, E, D y K, con estructuras y funciones diferentes. Todas ellas tienen en común su carácter lipofílico. Su absorción intestinal depende de la presencia de sales biliares y lipasa pancreática, y, por lo tanto, de la capacidad del individuo de absorber grasas. En el plasma se transportan unidas a lipoproteínas.

Las vitaminas A, D, E y K, cuyas estructuras corresponden a derivados isoprenoides y están formadas, como los esteroides, por unidades activadas de cinco carbonos. En la E, su estructura química está unida a un anillo benzohidroquinona.

En la K, su cadena isoprenoide está unida a una metilnaftoquinona. Por su naturaleza lipídica, las cuatro ingresan junto a grasas dietarias, se emulsifican con las sales biliares, y forman micelas. Son absorbidas con los lípidos y transportadas en la sangre por lipoproteínas o proteínas fijadoras específicas (Blanco, 2015)

3.18.2. Vitaminas Hidrosolubles

Calvo, Gómez, López, y López, (2016) afirman que las vitaminas hidrosolubles son el grupo de vitaminas que comprende todas las vitaminas del grupo B (tiamina, riboflavina, niacina, ácido pantoténico, piridoxina, biotina, ácido fólico y B12) y la vitamina C. Todas ellas se caracterizan por ser solubles en agua, no se almacenan en el organismo y no suelen producir toxicidad por sobredosificación.

Las vitaminas hidrosolubles son las vitaminas C, B1, B2, B6, B12, B3, ácido fólico, ácido pantoténico, biotina, todas solubles en agua. La mayoría trabaja como coenzimas; propiamente no se almacenan en el cuerpo, y si hay exceso, se elimina por la orina. Pueden degradarse por mucho calor, soluciones concentradas de sal o azúcar, aire, enzimas y metales catalizadores. Es difícil identificar precursores y productos que aparecen en la degradación. Así, por acción del oxígeno, el ácido ascórbico forma dehidroascórbico; la tiamina en medio ácido se destruye hasta en 30 por ciento; jugos de fruta o verduras sufren pardeamiento por alcalinidad que debilita sus uniones (Blanco, 2015).

4. Modelo teórico de Nola Pender

Raile & Marriner (2011) afirma que la teoría de Nola pender identifica al individuo factores cognitivos-preceptuales que son modificados por las características situacionales, personales e interpersonales, lo cual da como resultado la participación en conductas favorecedoras de salud, cuando existe una pauta para la acción. El modelo de promoción de la salud sirve para identificar conceptos

relevantes sobre las conductas de promoción de la salud y para integrar los hallazgos de investigación de tal manera que faciliten la generación de hipótesis comprobables.

Esta teoría continua siendo perfeccionada y ampliada en cuanto su capacidad para explicar las relaciones entre los factores que se cree influye en las modificaciones de la conducta sanitaria. El modelo se basa en la educación de las personas sobre cómo cuidarse y llevar una vida saludable (Raile & Marriner, 2011).

Los resultados de estos estudios confirmaron el modelo de promoción de salud (MPS) las cuales hizo pender entrevistas personales, el 19 de julio del 2000. Posteriormente, más de 40 estudios han demostrado la capacidad predictiva del modelo para la promoción de la salud en el estilo de vida, ejercicio físico, prácticas de nutrición, uso de protección auditiva y supresión de la exposición al humo del tabaco en el entorno.

El modelo de Nola Pender se basa en 4 metaparadigmas las cuales mencionamos a continuación: Salud, Persona, Entorno, Enfermería.

Raile y Marriner (2011) mencionan que el proceso de la mejora del MPS, se basa a la importancia de la salud, el control de la salud percibido y los inicios de acción se eliminaron de este modelo. En segundo lugar, la definición de la salud, el estado de salud percibido y las características demográficas y biológicas se reclasificaron en la categoría de factores personales, como se explicó en la revisión del MPS de 1996 de Nola Pender y en la cuarta edición de health promotion in nursing practice en el año 2002. El MPS de Pender en el año 1996 fue revisado y añade tres nuevas variables que influyen en el individuo y para que éste se comprometa con conductas de promoción de la salud

El afecto relacionado con la actividad

El compromiso por un plan de acción

Las demandas y preferencias contrapuestas inmediatas

El MPS ofrece un paradigma para el desarrollo de los instrumentos. El perfil del estilo de vida promotor de la salud y la balanza de beneficios/barreras del ejercicio físico (BBBEF) son dos ejemplos de ello. Ambos instrumentos sirven para demostrar el desarrollo del modelo y del modelo más desarrollado. El objetivo del perfil del estilo de vida promotor de la salud es valorar el estilo de vida promotor de la salud.

Raile y Marriner (2011) afirma que la concepción de la salud en la perspectiva de Pender, parte de un componente altamente positivo, comprensivo y humanístico, toma a la persona como ser integral, analiza los estilos de vida, las fortalezas, la resiliencia, las potencialidades y las capacidades de la gente en la toma de decisiones con respecto a su salud y su vida. Este modelo le da importancia a la cultura, entendida ésta como el conjunto de conocimientos y experiencias que se adquieren a lo largo del tiempo, la cual es aprendida y transmitida de una generación a otra.

El modelo de promoción de la salud de Pender se basa en tres teorías de cambio de la conducta, influenciadas por la cultura, así:

La primera teoría, es la de la Acción Razonada, la segunda es la Acción Planteada, y la tercera es la Teoría Social-Cognitiva.

Según Pender, el Modelo de Promoción de la Salud retoma las características y experiencias individuales, además de la valoración de las creencias en salud, en razón a que estas últimas son determinantes a la hora de decidir asumir un comportamiento saludable o de riesgo para la salud, debido a su alto nivel de interiorización y la manera de ver la realidad que lo rodea.

Raile y Marriner (2011) afirman que la valoración de las creencias en salud relacionadas con los conocimientos y experiencias previas, determinan las conductas adoptadas por la persona; según el Modelo de Promoción de la Salud propuesto por

Pender, estas creencias están dadas por: los beneficios de la acción percibidos o los resultados esperados, la presencia de barreras para la acción, la auto-eficacia, las emociones, motivaciones, deseos o propósitos contemplados en cada persona promueven hacia una determinada acción, las influencias interpersonales y situacionales

La aplicación del Modelo de Promoción de la Salud de Pender, es un marco integrador que identifica la valoración de conductas en las personas, de su estilo de vida, del examen físico y de la historia clínica, estas actividades deben ayudar a que las intervenciones en promoción de la salud sean pertinentes y efectivas y que la información obtenida refleje las costumbres, los hábitos culturales de las personas en el cuidado de su salud. Este modelo continúa siendo perfeccionado y ampliado en cuanto a su capacidad para explicar las relaciones entre los factores que se cree influyen en las modificaciones de la conducta sanitaria (Raile & Marriner, 2011).

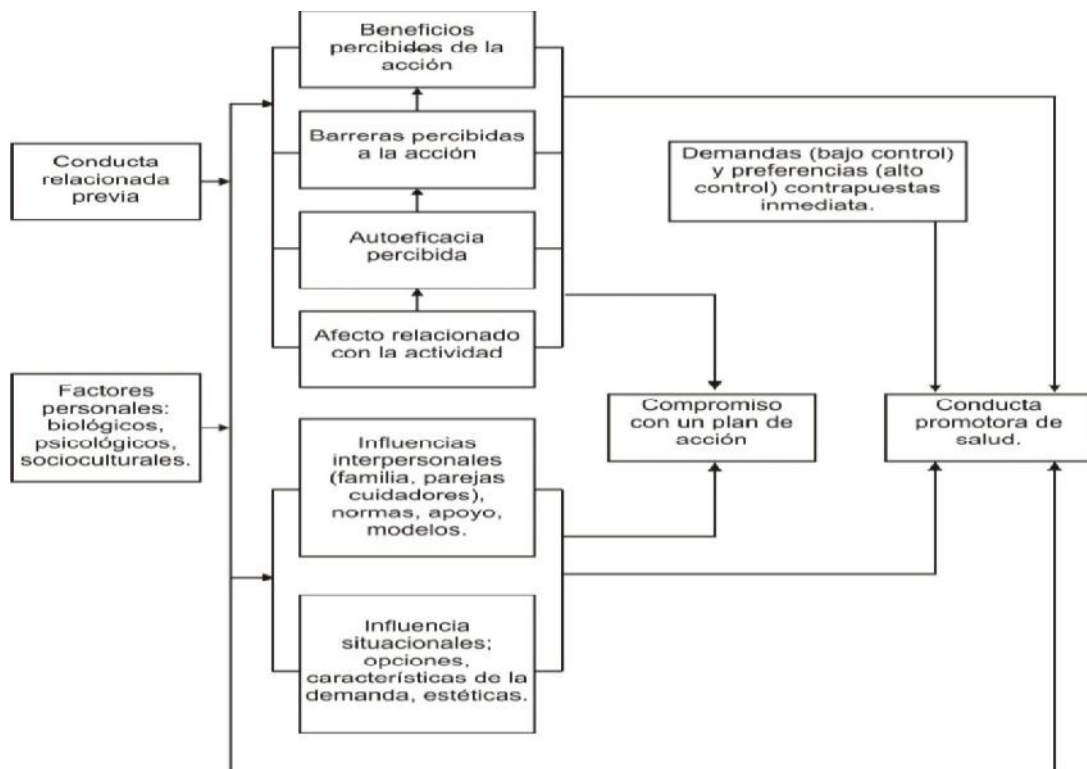


Figura 1 Modelo de promoción de la salud revisado (De pender, N.J.Murrough C.L. & Parsons, M.A.2002)Health promotion in nursing practice 4 ed. P.60.

5. Definición de términos.

Alimentación: Es la forma de proporcionar al organismo los alimentos

indispensables para mantener la salud. Constituye un acto voluntario, consciente e influido por factores socioeconómicos, culturales, religiosos y psicológicos desde la elección del alimento, su preparación, hasta su consumo (MINSA , 2012).

Alimentos energéticos : Los alimentos energéticos aportan la energía que los niños necesitan, se considera dentro de este grupo a los carbohidratos y grasas en general (Valdivia, et al , 2012).

Alimentos constructores : Los alimentos constructores ayudan a la formación de tejidos como por ejemplo los músculos, órganos, masa ósea y fluidos (sangre) (Valdivia, et al , 2012).

Alimentos reguladores : Los alimentos reguladores proporcionan las defensas que los niños necesitan para enfrentar las enfermedades en el transcurso de su vida (Valdivia, et al, 2012).

Conocimientos: Es un conjunto de información almacenada mediante la experiencia o el aprendizaje (a posteriori), o a través de la introspección (a priori).

Efectividad : Capacidad de lograr el efecto que se desea o se espera.

Lonchera saludable : 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).

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

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.

Nutrición: Es el proceso por el cual el organismo utiliza los alimentos para poder llevar a cabo todas sus funciones. Se inicia cuando el alimento ingresa a la boca, es masticado, deglutido, seguido de las funciones de digestión, absorción, transporte de los nutrientes a través de la sangre y al interior de las células, así como su almacenamiento, utilización y eliminación del organismo. Es un acto involuntario, inconsciente y tiene la finalidad de dar un uso eficiente a los alimentos que consumimos (MINSA , 2012).

Capítulo III

Materiales y Métodos

1. Diseño de la investigación.

El diseño de investigación fue pre experimental, un estudio con una pre-prueba y una post prueba con una población, las cuales fueron una antes del programa “Loncheras saludables” y otra después de la aplicación del programa (Hernandez, Fernandez, & Baptista, 2014) .

El diseño de pre prueba y post prueba con un solo grupo se diagramaría así:

G O₁ X O₂

2. Hipótesis de la investigación.

2.1 Hipótesis general.

La Intervención del programa educativo " Loncheras saludables" es efectiva para mejorar el conocimiento sobre la preparación de loncheras en madres con niños de 4 años de Educación inicial de la Institución Educativa Inicial N° 305, Juliaca - 2016.

2.2 Hipótesis específicas.

La intervención del programa educativo " Loncheras saludables" es efectiva para mejorar el conocimiento sobre la importancia de la lonchera saludable antes y después en madres con niños de 4 años de Educación inicial de la Institución Educativa Inicial N° 305, Juliaca - 2016.

Es eficaz la intervención del programa educativo " Loncheras saludables" para mejorar el conocimiento sobre la importancia de los grupos de alimentos antes y

después en madres con niños de 4 años de Educación inicial de la Institución Educativa Inicial N° 305, Juliaca - 2016.

3. Variables de la investigación.

3.1 Identificación de las variables.

3.1.1 Variable

Variable dependiente

Conocimiento sobre la preparación de loncheras saludables

Variable independiente

Programa loncheras saludables

Tabla 3: *Operacionalización de variables*
3.2 Operacionalización de las variables.

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de valoración
conocimiento sobre la preparación de loncheras	El conocimiento transforma todo el material sensible que se recibe del entorno, codificándolo, almacenándolo y recuperándolo en posteriores actitudes y comportamientos adaptativos (Pollit, 2000)..	Es toda aquella Información que poseen las madres sobre la preparación de loncheras saludables en niños de educación inicial de 4 años de edad de las institución educativa N° 305.	Importancia de la lonchera saludable	Items: 1,2 3,4 5,6 y 7	Alto : de 6 a 7 Ptos Medio: de 4 a 5 Ptos Bajo : de 0 a 3 Ptos
			Importancia grupos de alimentos	Ítems : 8,9,10,11,12,13,14 y 15	Alto: de 6 a 8 Ptos Medio: de 4 a 5 Ptos Bajo: de 0 a 3 Ptos

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores
Programa de loncheras saludables	El programa “ Loncheras saludables” surge por la problemática que las madres que inician a sus niños en la educación inicial desconocen la preparación sobre loncheras saludables. Este programa comprenderá de 9 sesiones: concepto de lonchera saludable, función de la lonchera saludable, importancia de los alimentos, clasificación de los alimentos, importancia de las proteínas, importancia de los carbohidratos, importancia de las vitaminas., ejemplo de lonchera saludable, importancia de las bebidas en una lonchera saludable.	En el modulo I se realizó 6 sesiones acerca de la importancia de la lonchera saludable, y luego se tomo un examen si la enseñanza-aprendizaje de las madres de los niños de 4 años mejoró o no En el modulo II se realizó 4 sesiones on la finalidad de incrementar los conocimientos de la importancia de los grupos de alimentos en la lonchera saludable del niño.	MODULO I	- Concepto de lonchera saludable., Importancia de la lonchera saludable , Función de la lonchera saludable - Alimentos que debe contener una lonchera y alimentos que no debe contener una lonchera saludable. -Composición de una lonchera saludable. -Preparación de una lonchera saludable.

MODULO II

-Características de los alimentos en una lonchera saludable.

-Alimentos que contienen hierro.

-Alimentos que contienen calcio.

- Bebidas que contienen una lonchera saludable.

4. Delimitación geográfica y temporal.

4.1. Delimitación Geográfica y temporal

La investigación se realizó en la Institución Educativa Inicial N° 305, y está ubicada en el Jirón Piérola N°212, la institución educativa se encuentra ubicada en la región Puno, provincia de San Román, en el distrito de Juliaca, ubicada a 3828 m.s.n.m. El presente estudio se realizó durante los meses de Marzo- Mayo del año 2016.

5. Población y muestra.

5.1. Población

La población estuvo constituida por el grupo de madres de niños de 4 años de la Institución Educativa Inicial N° 305 con un total de 169 madres.

Tabla 4

Población de madres de estudiantes de 4 años de la Institución Educativa inicial N° 305 de la ciudad de Juliaca -2016.

<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>26</i>	<i>26</i>
		<i>B</i>	<i>26</i>	<i>26</i>
		<i>C</i>	<i>17</i>	<i>17</i>
		<i>D</i>	<i>17</i>	<i>17</i>
		<i>E</i>	<i>19</i>	<i>19</i>
		<i>F</i>	<i>17</i>	<i>17</i>
		<i>G</i>	<i>17</i>	<i>17</i>
		<i>H</i>	<i>30</i>	<i>30</i>
<i>TOTAL</i>			<i>169</i>	<i>169</i>

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

5.2. Muestra

La muestra que se utilizó es el muestreo no probabilístico que fue de 90 madres y se seleccionó por el método de muestreo por criterio, con criterios de inclusión y exclusión (Quispe, 2011).

5.2.1. Criterios de inclusión.

- Madres que quisieron participar en el experimento.
- Madres con hijos matriculados en el año 2016.
- Madres que cumplieron con todas las sesiones
- Madres que dispongan de tiempo para asistir a las sesiones.

5.2.2. Criterios de exclusión.

- Madres que no quieren participar en el experimento.
- Madres que no dispongan de tiempo para asistir a las sesiones
- Madres que no cumplieron con todas las sesiones.

Consideración ética

Se presentó una carta a la Institución Educativa N°305 para pedir la autorización para realizar el presente trabajo, así mismo se informó verbalmente a los beneficiarios del programa y se pidió su autorización para la ejecución del programa de intervención “Loncheras saludables”.

6. Técnica e instrumentos de recolección de datos

6.1. Técnica.

La técnica para la investigación fue la encuesta (Córdova, 2009).

6.2. Instrumento.

El instrumento que se utilizó en la presente investigación es el cuestionario ya que es el soporte físico para recolectar y registrar datos o información de esta investigación (Córdova, 2009).

El presente instrumento “Preparación de la lonchera saludable” fue elaborado por Canales (2010), el cuestionario consta de 15 preguntas, 7 de ellas miden la importancia de la lonchera saludable y 8 preguntas sobre la importancia de los grupos de alimentos. Este instrumento fue sometido a validez de contenido y

constructo mediante el juicio de expertos, conformado por 4 enfermeras, 2 pediatras, una nutricionista y un investigador del área de salud, y valorado mediante la tabla de concordancia y la prueba binomial.

Canales (2010) menciona que la validez y confiabilidad estadística, tuvo que realizar una prueba piloto, utilizando la prueba ítem-ítem y el coeficiente biserial puntual y la prueba Kuder Richarson, obteniendo una confiabilidad de 0.60 con la escala de Kuder Richarson la cual es confiable por ser mayor a 0.50. En cada caso las respuestas tienen un valor de 1 punto.

7. Proceso de recolección de datos.

La Universidad Peruana Unión envió una solicitud al director de la Institucion Educativa Inicial N° 305, solicitando el permiso para que se ejecute el instrumento y el programa de “Loncheras saludables” con las madres de la mencionada institución , y para saber que conocimientos tienen sobre la preparación de loncheras saludables mediante la aplicación del instrumento el cual se tomó una prueba antes y después de la aplicación del instrumento y todas las sesiones educativas del programa de “Loncheras saludables”.

8. Procesamiento y Análisis de datos.

Se elaboraron los cuadros estadísticos tanto tablas y gráficos correspondientes a las variables como el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables, con sus correspondientes cálculos estadísticos, interpretaciones y comentarios de acuerdo a los ítems planteados en la encuesta (Ibañez, 2007).

Los datos obtenidos fueron tabulados con el programa estadístico SPSS 23 para ser presentados en tablas y posteriormente se realizó el análisis y se consignó la interpretación y discusión de los resultados así como también formular las recomendaciones del trabajo realizado. (Ibañez, 2007).

La prueba estadística es de acuerdo al tamaño muestral de los grupos, los que tienen muestra mayores a 30 se utilizó la prueba de diferencia de medias para datos emparejados cuya fórmula es la siguiente: (Ibañez, 2007).

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

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

1. Resultados

1.1. En relación al objetivo general.

Tabla 5

Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en el pre test y el post test de las madres de familia de la institución educativa inicial N°305.

		cuestionario	
		Pre	Post
Nivel de conocimiento	Bajo (0-6)	26 28.9%	2 2.2%
	Medio (7-9)	49 54.4%	15 16.7%
	Alto (10-15)	15 16.7%	73 81.1%
Total		90 100.0%	90 100.0%

Fuente: Encuesta aplicada a las madres de familia de la institución educativa inicial N°305.

En la tabla 5 se observa que antes de la aplicación del programa “Loncheras saludables”, el 54.4% de madres que tuvieron un nivel de conocimiento medio en la escala entre 7 a 9 puntos, seguido 28.9% de madres tuvieron un conocimiento bajo que estuvo en la escala entre 0 a 6 puntos, finalmente un 16.7% de madres de familia tuvieron un nivel de conocimiento alto, finalmente el sobre la preparación de las loncheras saludables. Asimismo se observa que después de la aplicación del programa “Loncheras saludables”, el 81.1% de madres tuvo un conocimiento alto en la escala de 10 a 15 puntos seguidamente de 16.7% tuvo un conocimiento medio en la escala entre 7 a 9 puntos, finalmente un 2.2% de madres de familia tuvo un conocimiento bajo que estuvo en la escala entre 0 a 6 puntos.

Tabla 6

Estadísticos del conocimiento de loncheras saludables de las madres de familia de la institución educativa inicial N°305 antes y después de la aplicación del programa de intervención.

		Media	N	Desviación estándar	Media de error estándar
Par 1	Lonchera saludable Pretest	7.6222	90	1.92312	.20271
	Lonchera saludable Post	11.4333	90	2.12026	.22350

Fuente: Estadísticos obtenidos del cuestionario utilizando el programa Spss 23.

En la tabla 6 se aprecia que la media aritmética del conocimiento de loncheras saludables antes de la aplicación del programa de intervención “Loncheras saludables” es de 7.62, y después de la aplicación del programa la población presenta una media de 11.43; con desviaciones estándar antes de 1.92312 y después 2.12026 respectivamente.

Tabla 7

Prueba de hipótesis de loncheras saludables para muestras relacionadas en madres con niños de 4 años de educación inicial de la Institución Educativa inicial N° 305.

		Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
		Media	Desviación estándar	Media estándar	95% de intervalo de de error confianza de la diferencia				
					Inferior	Superior			
Par 1	Loncheras saludable Pretest Lonchera saludable Posttest	-3.8111	2.29750	.24218	-4.29231	-3.32991	-15.737	89	.000

Fuente: Prueba de hipótesis para las loncheras saludables.

En la tabla 7 se muestra la prueba de hipótesis para muestras relacionadas, existiendo diferencias significativas en el nivel de conocimiento sobre la preparación de loncheras saludables (sig = .000) presentando mejor nivel de conocimiento

después (post prueba) de la aplicación del programa educativo loncheras saludables.

1.2. En relación al primer objetivo específico

Tabla 8

Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en el pre test y el post test en la dimensión de importancia de la lonchera saludable de las madres de familia de la institución educativa inicial N°305.

		cuestionario	
		Pre	Post
Nivel de conocimiento dimensión de importancia de la lonchera saludable	Bajo (0-3)	36 40.0%	5 5.6%
	Medio (4-5)	49 54.4%	44 48.9%
	Alto (6-7)	5 5.6%	41 45.6%
Total		90 100.0%	90 100.0%

Fuente: Encuesta aplicada a las madres de familia de la institución educativa inicial N°305

En la tabla 8 se observa que antes de la aplicación del programa “Loncheras saludables”, el nivel de conocimiento en la dimensión de importancia de la lonchera saludable el 54.4% de madres que tuvieron un nivel de conocimiento medio en la escala entre 4 a 5 puntos, seguido de un 40 % de madres tuvieron un conocimiento bajo con una escala entre 0 a 3 puntos, finalmente el 5.6% de madres de familia tuvo un nivel de conocimiento alto y cuyo puntaje está entre el intervalo de 6 a 7 puntos. De igual manera se observa que después de la aplicación del programa “Loncheras saludables”, el 48.9% tuvieron un conocimiento medio en la escala entre 4 a 5 puntos, seguido de un 45.6% de madres tuvieron un conocimiento alto en la escala entre 10 a 15, finalmente un 5.6% de madres de familia tuvieron un conocimiento bajo en la escala entre 0-3 puntos.

Tabla 9

Estadísticos del conocimiento de loncheras saludables en la dimensión de importancia de la lonchera saludable de las madres de familia de la institución educativa inicial N°305 antes y después de la aplicación del programa de intervención.

	Media	N	Desviación estándar	Media de error estándar
Par 1 Importancia de la lonchera saludable Pre	3.8222	90	1.22316	.12893
Importancia de la lonchera saludable Post	5.378	90	1.1667	.1230

Fuente: Estadísticos obtenidos del cuestionario utilizando el programa Spss 23.

En la tabla 9 se aprecia que la media aritmética del conocimiento de loncheras saludables en la dimensión de importancia de la lonchera saludable antes de la aplicación del programa de intervención “Loncheras saludables” es de 3.82, y después de la aplicación del programa la población presenta una media de 5.37; con desviaciones estándar antes de 1.22316 y después 1.1667 respectivamente.

Tabla 10

Prueba de hipótesis de loncheras saludables en la dimensión importancia de la lonchera saludable para muestras relacionadas en madres con niños de 4 años de educación inicial de la Institución Educativa inicial N° 305.

		Diferencias emparejadas					t	Sig. (bilateral)	
		Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
					Inferior	Superior			
Par 1	Importancia de la lonchera saludable Pre	-1.55556	1.43089	.15083	-1.85525	-1.25586	-10.313	89	.000
	Importancia de la lonchera saludable Post.								

Fuente: Prueba de hipótesis para las loncheras saludables en la dimensión de importancia de lonchera saludable.

En la tabla 10 se muestra la prueba de hipótesis para muestras relacionadas, existiendo diferencias significativas en el nivel de conocimiento en la dimensión de importancia de la lonchera saludable (sig = .000) presentando mejor nivel de

conocimiento después (post prueba) de la aplicación del programa educativo loncheras saludables.

1.3. En relación al segundo objetivo específico

Tabla 11

Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en el pre test y el post test en la dimensión de importancia de grupos de alimentos de las madres de familia de la institución educativa inicial N°305.

		cuestionario	
		Pre	Post
Nivel de conocimiento en la dimensión de importancia de grupos de alimentos	Bajo (0-3)	39 43.3%	5 5.6%
	Medio (4-5)	43 47.8%	25 27.8%
	Alto (6-8)	8 8.9%	60 66.7%
Total		90 100.0%	90 100.0%

Fuente: Encuesta aplicada a las madres de familia de la institución educativa inicial N°305.

En la tabla 11 se observa que antes de la aplicación del programa “Loncheras saludables”, el nivel de conocimiento en la dimensión de importancia de grupos de alimentos el 47.8% de madres que tuvieron un nivel de conocimiento medio en la escala entre el intervalo de 4 a 5 puntos, el 43.3 % de madres tuvieron un conocimiento bajo cuyo puntaje esta dentro del intervalo de 0 a 3 puntos, finalmente el 8.9% de madres de familia tuvieron un nivel de conocimiento alto cuya escala está entre el intervalo de 6 a 8 puntos. Así mismo se observa que después de la aplicación del programa “Loncheras saludables” mediante sesiones realizadas en la Institución educativa N°305, el 66.7% de madres tuvieron un conocimiento alto en la escala entre 6 a 8 puntos, seguidamente de 27.8% tuvo un conocimiento medio en la escala entre 4 a 5 puntos, finalmente un 5.6% de madres de familia tuvieron un conocimiento bajo en la escala entre 0 a 3 puntos.

Tabla 12

Estadísticos del conocimiento de loncheras saludables en la dimensión de importancia de grupos de alimentos de las madres de familia de la institución educativa inicial N°305 antes y después de la aplicación del programa de intervención.

		Media	N	Desviación estándar	Media de error estándar
Par 1	importancia de grupos de alimentos pre	3.8000	90	1.18227	.12462
	importancia de grupos de alimentos post	6.0556	90	1.47154	.15511

Fuente: Estadísticos obtenidos del cuestionario utilizando el programa Spss 23.

En la tabla 12 se aprecia que la media aritmética del conocimiento de loncheras saludables en la dimensión de importancia de grupos de alimentos antes de la aplicación del programa de intervención “Loncheras saludables” es de 3.80, y después de la aplicación del programa la población presenta una media de 6.05; con desviaciones estándar antes de 1.18 y después 1.47 respectivamente.

Tabla 13

Prueba de hipótesis de loncheras saludables en la dimensión importancia de grupos de alimentos para muestras relacionadas en madres con niños de 4 años de educación inicial de la Institución Educativa inicial N° 305..

Prueba de muestras emparejadas									
Diferencias emparejadas									
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)	
				Inferior	Superior				
Par 1	importancia de grupos de alimentos PRE - importancia de grupos de alimentos POST	-2.2555	1.73892	.18330	-2.61977	-1.8913	-12.305	89	.000

Fuente: Prueba de hipótesis para las loncheras saludables en la dimensión de importancia de grupos de alimentos.

En la tabla 13 se muestra la prueba de hipótesis para muestras relacionadas, existiendo diferencias significativas en el nivel de conocimiento en la dimensión de importancia de los grupos de alimentos ($\text{sig} = .000$) presentando mejor nivel de conocimiento después (post prueba) de la aplicación del programa educativo.

2. Discusión

De acuerdo a nuestro objetivo general los resultados muestran que antes de la aplicación del programa “Loncheras saludables”, el 16.7% de madres de familia tuvo un nivel de conocimiento alto, un 54.4% de madres que tuvieron un nivel de conocimiento medio, y tan solo el 28.9% de madres tuvieron un conocimiento bajo, luego de la aplicación del programa “Loncheras saludables”, el 81.1% de madres tuvo un conocimiento alto, un 16.7% tuvo un conocimiento medio, y finalmente un 2.2% de madres de familia tuvo un conocimiento bajo. Con lo que concluimos que nuestro programa denominado “Loncheras saludables” es eficaz para mejorar el conocimiento sobre la preparación de loncheras en madres con niños de 4 años de educación inicial de la Institución Educativa N° 305. Estos resultados guardan relación con la investigación de Castro, Rafael, Chunga & Vargas (2013), cuyos resultados fueron similares a la presente investigación que antes de la aplicación del programa educativo el 48.15% de madres obtuvieron un nivel de conocimiento medio. Después de la aplicación del programa educativo el 77.80% de madres alcanzaron un nivel de conocimiento alto, el programa educativo fue efectivo para mejorar el nivel de conocimiento de madres y/o cuidadores de preescolares con problemas nutricionales.

De igual manera el investigador Reyes (2015) obtuvo en su investigación que antes de participar de la intervención educativa, el 30% tuvieron conocimiento y prácticas sobre los tipos de alimentos y preparación de la lonchera de nivel medio

.Después de participar del programa educativo 70 % madres incrementaron los conocimientos y prácticas sobre los tipos de alimentos y preparación de la lonchera en un nivel alto. Finalmente se puede evidenciar que el programa educativo sobre la preparación de lonchera nutritiva fue efectiva en el mejoramiento de conocimientos y prácticas de las madres por lo tanto es efectivo la intervención educativa.

Asimismo Sánchez et al (2010) llegó a la conclusión que las intervenciones educativas sobre nutrición modifican las conductas alimenticias de las madres.

También Santillana, Jiménez, & Bacardí (2013) concluyeron que la aplicación de un programa educativo demuestra que tiene un efecto positivo y consistente para mejorar la calidad de las loncheras escolares y el consumo de frutas y verduras en este grupo.

De acuerdo al primer objetivo específico que viene a ser la dimensión de “importancia de la lonchera saludable” los resultados que se obtuvieron fueron los siguientes: antes de la aplicación del programa “Loncheras saludables”, el nivel de conocimiento en la dimensión de importancia de la lonchera saludable, solamente el 5.6% de madres de familia tuvieron un nivel de conocimiento alto, un 54.4% de madres que tuvieron un nivel de conocimiento medio, y el 40 % de madres tuvieron un conocimiento bajo, luego de la aplicación del programa “Loncheras saludables”, el 45.6% de madres tuvo un conocimiento alto, seguidamente de 48.9% tuvo un conocimiento medio, finalmente un 5.6% de madres de familia tuvo un conocimiento bajo, por lo tanto se afirma que es eficaz el programa educativo “loncheras saludables” para mejorar el conocimiento sobre la preparación de loncheras en su dimensión importancia de la lonchera saludable después de la intervención en madres con niños de 4 años de educación inicial de la Institución Educativa N° 305. Esto se relaciona con el trabajo de investigación de Peña (2013) en su investigación

aplicó un programa educativo para la preparación de loncheras saludables, en el pre test, el 45% conocen sobre la preparación de la lonchera nutritiva. Después de participar del programa educativo el 100% de las madres incrementaron los conocimientos sobre la preparación de la lonchera nutritiva. Asimismo es comprobado por Retamozo (2015) en su Programa Educativo con una metodología Interactiva da a conocer la efectividad de los programas de intervención para mejorar comportamientos relacionados a la preparación de loncheras saludables.

De igual manera es corroborado por Bonilla (2015) que en su investigación busco el efecto de una intervención educativa “Mi lonchera saludable” para lograr que las madres adquieran y/o mejoren sus conocimientos, el cual llegó a la conclusión que la intervención educativa fue efectiva en las madres de preescolares sobre el incremento del nivel de conocimiento y en la mejora de la preparación de la lonchera de los preescolares.

Para el segundo objetivo específico que viene a ser la dimensión “importancia de los grupos de alimentos” los resultados que se obtuvieron fueron los siguientes antes de la aplicación del programa educativo “Loncheras saludables” se obtuvo que el 8.9% de madres de familia tuvo un nivel de conocimiento alto, un 47.8% de madres que tuvieron un nivel de conocimiento medio, finalmente el 43.3% de madres tuvieron un conocimiento bajo, luego de la aplicación del programa “Loncheras saludables” mediante sesiones, el 66.7% de madres tuvo un conocimiento alto, un 27.8% tuvo un conocimiento medio, finalmente un 5.6% de madres de familia tuvo un conocimiento bajo. En relación a los resultados obtenidos se encontró el trabajo de investigación de Colquehuanca (2014) que encontró resultados similares, en la dimensión de importancia de los grupos de alimentos, el 8.2% de las madres de la I.E.I. N° 305 tuvieron un nivel alto, un 73.5% un nivel de

conocimiento medio, y por ultimo un 18.4% tuvo un nivel de conocimiento bajo. De igual manera el investigador Mamani (2011) tuvo resultados similares que fueron con respecto a los conocimientos estos se incrementaron en el 93% de los madres participantes y referente a las prácticas estas mejoraron en un 91.4%. se tiene que de un total de 58 madres (100%), cuyas loncheras fueron observadas, antes de la ejecución del programa educativo, el 94.8% enviaban lonchera a su niño, el 55.2% no enviaban un alimento formador en la lonchera del niño; el 48.3% no enviaban refresco y el 46.6% no enviaban un alimento energético, el 60.3% enviaba una fruta diaria y el 58.6% enviaban golosinas. Luego, de la ejecución del programa educativo se puede observar que en promedio el 93.1% de los madres enviaban lonchera a su niño, llevando una fruta diaria, un alimento energético, un alimento formador y refresco; y el 87.9% no enviaban golosinas. La conclusión a la que llegó fue que el programa educativo fue efectiva, dado que sus resultados mostraron un aumento significativo en los conocimientos y una mejoría en la práctica de los madres de familia con respecto al contenido de la lonchera. También es corroborado por Canales (2010) los resultados fueron que antes de la aplicación de la sesión educativa, el 93.22% de madres presentaron un nivel de conocimientos bajo, 5.08% de madres un nivel medio y solo el 1.70% de madre estuvo en 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. Asimismo Godoy & Colque (2013) concluyó que antes de la intervención educativa, la mayoría de los madres presentan

conocimiento deficiente (61%), regular (28%), luego de la intervención, el nivel de conocimiento mejoró a bueno (67%) y regular (28%), disminuyendo considerablemente las cifras del conocimiento deficiente. Llegaron a la conclusión que el promedio del nivel de conocimiento sobre alimentación y nutrición del escolar, son diferentes, después de la intervención del programa educativo aplicado a los madres de familia por lo tanto el programa educativo es efectivo.

Capítulo V

Conclusiones y recomendaciones

1. Conclusiones

Primera: A un nivel de significancia del 5% es eficaz el programa educativo de “loncheras saludables”, ya que antes de la aplicación del programa “Loncheras saludables”, el 16.7% de madres de familia tuvo un nivel de conocimiento alto, y después de dicho programa el 81.1% de madres tuvo un conocimiento alto, el cual aumenta y se ve reflejada en la mejora del conocimiento sobre la preparación de loncheras en madres con niños de 4 años de educación inicial de la Institución Educativa N° 305, Juliaca – 2016.

Segunda: A un nivel de significancia del 5% es eficaz el programa educativo “Loncheras saludables”, en la dimensión de importancia de la lonchera saludable los resultados antes de la aplicación del programa “loncheras saludables”, que el 5.6% de madres de familia tuvo un nivel de conocimiento alto, luego de la aplicación del programa el 45.6% de madres tuvo un conocimiento alto, este porcentaje aumento en beneficio de la mejora del conocimiento sobre la preparación de loncheras en su dimensión importancia de la lonchera saludable después de la intervención del programa en madres con niños de 4 años de educación inicial de la Institución Educativa N° 305, Juliaca – 2016.

Tercera: A un nivel de significancia del 5% es eficaz el programa educativo “Loncheras saludables”, antes de la aplicación del programa educativo “Loncheras saludables” se obtuvo un 8.9% de madres de familia que tuvieron un nivel de conocimiento alto, luego de la aplicación del programa hubo un 66.7% de madres que tuvo un conocimiento alto, se ve reflejado la mejora en el conocimiento sobre la preparación de loncheras en su dimensión importancia de los grupos de alimentos después de la intervención del programa en madres con niños de 4 años de educación inicial de la Institución Educativa N° 305, Juliaca – 2016.

2. Recomendaciones

En función a los resultados se recomienda:

Primera: Se recomienda a la institución educativa inicial N°305 realizar intervenciones de programas educativos en el ámbito de salud, y ampliar dicho programa a los demás grados de 3 y 5 años para que los más grandes beneficiarios sean los niños de dicha institución educativa, ya que los primeros 5 años es de vital importancia por que la alimentación ayuda a su crecimiento y desarrollo.

Segunda: Se recomienda a la dirección de la Institución Educativa Inicial N° 305, incorporar sesiones educativas sobre “Loncheras saludables” dentro de la escuela de madres de manera periódica. Por otro lado se sugiere a la dirección exigir al ministerio de salud que incorpore a la institución al programa de salud de QaliWarma ya que en la actualidad no cuenta con ello.

Tercera: A las madres de la Institución Educativa inicial N° 305 compartir los conocimientos de la importancia de los grupos de alimentos ya que el programa de loncheras saludables fue efectiva, con las demás secciones cuyas madres tienen hijos que estén en los grados de 3, 4 años de la misma institución educativa y por que no decirlo de las demás instituciones educativas.

Cuarta : Se recomienda también continuar con estudios relacionados con el tema en otras instituciones educativas de nivel inicial y primario.

Referencias Bibliográficas

- Alvarez, M., Roman, J., & Arpe, C. (2012). *Avances en Alimentación, nutrición y dietética*. Madrid: Publicaciones nemira.
- Andreu, R., & Sieber, S. (2000). Recuperado el 23 de julio de 15, de La Gestión Integral del Conocimiento y del Aprendizaje”, pendiente de publicación en Economía Industrial: <http://www.gestiondelconocimiento.com/U>
- Baena, G. (2014). *Metodología de la investigación*. México D.F., México : Grupo Editorial Patria.
- Biesalski, H. (2007). *Nutrición* . Madrid : Publicaciones Medica Panamericana S.A.
- Blanco, T. (2015). *Alimentación y nutrición fundamentos y nuevos criterios*. Lima: yo publico S.A.C.
- Bonilla, S. E. (2015). *Efecto de intervención educativa sobre el nivel de conocimiento de las madres y mejora de preparación de lonchera del preescolar*. Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería , Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza, Lima.
- Calvo, S. C., Gómez, C., López, C., & López, B. (2016). *Manual de alimentación*. Madrid: Publicaciones UNED .
- 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 título profesional de licenciado en enfermería.
- Castro, C. L., Rafael, M. J., Chunga, J., & Vargas, N. (2013). Efectividad de un programa educativo en el nivel de conocimiento sobre loncheras en madres de preescolares. 2008. *Revista peruana enfermería investigación y desarrollo*, 24-33.
- Colquehuanca, Z. I. (2014). *Conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en madres con niños de 4 a 5 años de educación inicial de la Institución Educativa Adventista Túpac Amaru y la Institución Educativa N° 305 - Juliaca, 2014*. Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería , Univeridad Peruana Unión , Puno, Juliaca.
- 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 título profesional de enfermería.
- Conocimiento. (2016). *Wikipedia, La enciclopedia libre*. Recuperado el 27 de Febrero de 2016, de <https://es.wikipedia.org/wiki/Conocimiento>
- Córdova, I. (2009). *Estadística aplicada a la investigación*. Lima: San Marcos EIRL.
- Di Martino, C. (2010). *El conocimiento siempre es un acontecimiento*. Madrid : Ediciones encuentro S.A.
- DIRESA PUNO. (2013). *DIRESA PUNO*. Recuperado el 25 de Febrero de 2016, de <http://www.diresapuno.gob.pe>
- ENDES. (2015). *Encuesta Demográfica y de salud familiar*. Lima.
- Ernestina Santillana Marín, A. J. (2013). Programas para mejorar el contenido nutricional de las fiambreras (loncheras); revisión sistemática. *Nutricion Hospitalaria*.
- Godoy, K. L., & Colque, S. P. (2013). *Efectividad del programa educativo en el conocimiento sobre alimentación y nutrición en madres de escolares de la I.E.P. el Mirador N°70717, Puno-2012*. Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería, Universidad Nacional del Altiplano, Puno.
- Hernandez, R., Fernandez, C., & Baptista, M. d. (2014). *Metodología de la investigación*. Mexico: Publicaciones McGraw-Hill Interamericana.
- Ibañez, V. (2007). *Estadística aplicada a la educación*. PUNO: Edicion Universitaria.
- INEI. (2012). *Encuesta demografica y de salud familiar*. Obtenido de <https://www.inei.gob.pe/>
- INS. (2010). Semana epidemiologica. *Revista Peruana de Medicina*, 1-7.
- Leal, F. J. (2006). *Preguntas de madres y madres*. Bogota : publicaciones internacional Medica .
- Lozano, J. A. (2011). *La nutricion es con- ciencia*. Barcelona: publicaciones GLG creativos .
- Mamani, S. Y. (2011). *Efectividad de un programa educativo en los conocimientos y prácticas de madres de niños preescolares sobre el contenido de la lonchera; I.E.I. N° 326 " Maria Montessori", distrito de comas-2010*. Tesis para optar el grado academico de licenciada en enfermería, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Lima.
- Mestas, Y., & Visa, N. (2012). *Estilos de vida de las enfermeras del hospital regional Manuel Nuñez Butron y ESSALUD Puno -2011*. Tesis para optar el

- titulo profesional de licenciada en enfermería , Universidad Nacional del Altiplano , Puno, Puno.
- MINSA . (2012). *Quioscos y refrigerios escolares saludables* . Lima.
- MINSA. (5 de 10 de 2013). *minsa.gob.pe*. Recuperado el 15 de 02 de 2016, de http://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2013/utilesaludables/ues_06.html
- Moya, R. (2004). *Probabilidad e inferencia estadística*. Lima: San Marcos.
- OPS. (2000). *Organización panamericana de la salud* . Recuperado el 15 de marzo de 2015, de sitio web de la organización panamericana de la salud : <http://www.paho.org/per/>
- 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 Martín de Porres” Lima – Cercado, 2011*. Lima: Informe para obtener el título profesional de licenciado en enfermería.
- Quispe, P. L. (2011). *Técnicas estadísticas de muestreo* . Puno : Universidad nacional del altiplano .
- Raile, M., & Marriner, A. (2011). *Modelos y teorías en enfermería* (séptima edición ed.). Barcelona, España: EdiDe S.L.
- Retamozo, C. M. (2015). *Efectividad de un programa educativo con metodología interactiva en la preparación de loncheras saludables en madres de niños pre escolares de una institución educativa, 2014*. Tesis para obtener el título profesional de licenciada en enfermería , Universidad Nacional San marcos , Lima .
- Reyes, S. K. (2015). *Efectividad de una intervención educativa en el mejoramiento de los conocimientos y prácticas sobre la preparación de la lonchera, que tienen las madres de preescolares en una institución educativa privada en Santa Anita-Lima*. Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería , Lima.
- Rodríguez, M., Alcoba, J., Hernández, N., Insa, D., & Morata, R. (2014). *e-learning gestión del conocimiento*. Buenos Aires : Editorial Miño y Dávila .
- Sánchez, A. (2012). Evolución de la desnutrición crónica en menores de cinco años en el Perú. *Revista Peruana de epidemiología de salud pública* , 402-405.
- Sánchez, N. P., Reyes, D., Reyes, U., Maya, A., Reyes, U., & Reyes, K. L. (2010).

- Conductas para Preparar Loncheras Mediante un programa de intervención educativa sobre nutrición con madres de preescolares. *Boletín Clínica Hospital infantil del Estado de Sonora*, 30-34.
- Santillana, E., Jiménez, A., & Bacardí, M. (2013). Programas para mejorar el contenido nutricional de las fiambreras (loncheras); revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*, 1802-1805.
- Soriano, J. M. (2006). *Nutrición básica humana*. España: Publicaciones Universitat de valencia .
- Soriano, J. M. (2011). *Nutrición básica humana*. valencia: Maite simon.
- UNESCO. (2006). *UNESCO, COMISIÓN NACIONAL PERUANA, “Educación Nutricional para una Vida Saludable”*, . Lima : San Marcos.
- UNICEF. (2013). *Datos y cifras claves sobre nutrición*.
- UNICEF, O. M. (2010). *Para la vida* . Nueva York: United Nations .
- Valderrama, S., & León , L. R. (2009). *Pasos para elaborar proyectos y tesis de investigación científica*. Lima: San Marcos.
- 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.
- Whaley, C., & Wong, R. (2009). *Enfermería pediátrica*. madrid: Publicaciones doyma libros.
- White, E. (2004). *El ministerio de curación*. New york, Estados Unidos : Harvestime Books.

Anexos



Anexo 1

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Fecha :

YO.....
.....

- He leído la hoja de información al participante del estudio que se me ha hecho entrega, pude hablar con las investigadoras (bachilleres de Enfermería de la UPEU, Doriselly Ángela Hallasi Salazar, Milusca Condori Apaza) y hacer las preguntas necesarias sobre el estudio para comprender sobre sus alcances.
- Estoy de acuerdo en desarrollar el cuestionario mencionando mi identidad.
- Entiendo que participar en esta investigación es voluntario y que soy libre de abandonarlo en cualquier momento.
- Estoy de acuerdo en permitir que la información obtenida sea publicada y que pueda conocer los resultados.
- Presto libremente mi conformidad para participar en el presente estudio.

.....

Apellidos y nombres



Anexo 2

CUESTIONARIO SOBRE LA PREPARACIÓN DE LA LONCHERA SALUDABLE

Buenas Tardes señores madres de familia nuestros nombres son Doriselly Ángela Hallasi Salazar, y Milusca Condori Apaza, egresadas de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Escuela profesional de Enfermería de la Universidad Peruana Unión, el presente cuestionario tiene como objetivo obtener la mayor información sobre el conocimiento de la preparación de las loncheras saludables, por lo que se le solicita responder con sinceridad y veracidad las preguntas que a continuación se mostraran, se agradece de antemano su participación.

Nombre :

Grado y sección :

I. IMPORTANCIA DE LA LONCHERA SALUDABLE

1. La función de la lonchera saludable 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 saludable 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 saludable es:

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

4. Marque usted los alimentos que dan más energía al niño y que deben ser considerados en una lonchera saludable.

- 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 saludable.

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

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

- 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 saludable

- a) Manzana
- b) Mermelada
- c) Carne de pollo
- d) Queso
- e) Naranjada

IMPORTANCIA DE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS

8. La bebida que debe estar presente en toda lonchera saludable 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 (carnes, 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 saludable.

- 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 saludable.

- a) Queso
- b) Pan
- c) Huevo sancochado
- d) Mandarina
- e) Mantequilla

“Prepare una lonchera saludable para que le recuerda a su niño que usted está pensando en él ”

Anexo 3
Hoja de codificación

PREGUNTAS	CATEGORÍA	CÓDIGO
	Correcta	1(b)
1. La función de la lonchera saludable es:	Incorrecta	0
	Correcta	1(c)
2. La lonchera saludable debe contener los siguientes alimentos:	Incorrecta	0
	Correcta	1(d)
3. Un ejemplo de lonchera saludable es:	Incorrecta	0
	Correcta	1(c)
4. Marque usted los alimentos que dan más energía al niño y que deben ser considerados en una lonchera saludable:	Incorrecta	0
	Correcta	1(c)
5. Marque usted los alimentos que favorecen el crecimiento del niño y que deben ser considerados en una lonchera saludable:	Incorrecta	0
	Correcta	1(b)
6. Marque usted el alimento que contiene hierro y que debe ser considerado en una lonchera saludable	Incorrecta	0
	Correcta	1(d)
7. Marque usted el alimento que contiene calcio y que debe		

ser considerado en una lonchera saludable	Incorrecta	0
8. La bebida que debe estar presente en toda lonchera saludable es:	Correcta	1(c)
	Incorrecta	0
9. Los carbohidratos (cereales, pan) tienen la función de:	Correcta	1(e)
	Incorrecta	0
10. Las proteínas (carne, huevo) tienen la función de:	Correcta	1(d)
	Incorrecta	0
	Correcta	1(b)
11. Las vitaminas y los minerales (hierro, calcio) tienen la función de:	Incorrecta	0
	Correcta	1(d)
12. Marque usted la alternativa que presenta una vitamina	Incorrecta	0
	Correcta	1(c)
13. Marque usted la alternativa que presenta un mineral	Incorrecta	0
14. Marque usted el alimento que contiene vitamina A y que debe ser considerado en una lonchera saludable	Correcta	1(a)
	Incorrecta	0
	Correcta	1(d)
15. Marque usted el alimento que contiene vitamina C y que debe ser considerado en una lonchera saludable	Incorrecta	0

Anexo 4

Desarrollo de la escala de stanones para el conocimiento sobre loncheras saludables.

Para clasificar el nivel de conocimiento se utilizó la escala de stanones que utiliza 3 dimensiones en este caso alto, medio, bajo en los madres de familia de la Institución Educativa Inicial N°305, tuvo las siguientes resultados :

1. Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables

Estadísticos		
PRETEST		
N	Válido	90
	Perdidos	0
Media		7.6222
Desviación estándar		1.92312

1.-Se determinó el Promedio(X)

$$X=7.62$$

2.-Se calculó la desviación estándar (DS)

$$DS =1.92$$

$$a=X-0.75(DS)$$

$$a=7.62-0.75 (1.92)$$

$$a=6.18$$

$$a= 6$$

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

$$a=7.62-0.75 (1.92)$$

$$b=9.06$$

$$b=9$$

Nivel de conocimiento bajo : 0 – 6

Nivel de conocimiento medio : 7 – 9

Nivel de conocimiento alto : 10 – 15

2. Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en la dimensión importancia de la lonchera saludable (pre test)

Estadísticos		
D1_PRE		
N	Válido	90
	Perdidos	0
Media		3.8222
Desviación estándar		1.22316

1.-Se determinó el Promedio(X)

$$X=3.82$$

2.-Se calculó la desviación estándar (DS)

$$DS =1.22$$

$$a=X-0.75(DS)$$

$$a=3.82-0.75 (1.22)$$

$$a=2.90$$

$$a= 3$$

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

$$a=3.82-0.75 (1.22)$$

$$b=4.735$$

$$b=5$$

Nivel de conocimiento bajo : 0 – 3

Nivel de conocimiento medio : 4 – 5

Nivel de conocimiento alto : 6 – 7

3. Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en la dimensión importancia de los grupos de alimentos (pre test)

Estadísticos		
D2_PRE		
N	Válido	90
	Perdidos	0
Media		3.8000
Desviación estándar		1.18227

1.-Se determinó el Promedio(X)

$$X=3.80$$

2.-Se calculó la desviación estándar (DS)

$$DS =1.18$$

$$a=X-0.75(DS)$$

$$a=3.80-0.75 (1.18)$$

$$a=2.91$$

$$a= 3$$

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

$$a=3.80-0.75 (1.18)$$

$$b=4.685$$

$$b=5$$

Nivel de conocimiento bajo : 0 – 3

Nivel de conocimiento medio : 4 – 5

Nivel de conocimiento alto : 6 – 8

Anexo 5

Fotos de la intervención del programa “Loncheras saludables”









Anexo 6
Sesiones educativas del programa “Loncheras saludables”

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



PROGRAMA EDUCATIVO PARA MEJORAR LOS CONOCIMIENTOS EN
LA PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES



JULIACA – PERÚ

2016

SESIÓN N° 1
CONCEPTO DE LONCHERA SALUDABLE
IMPORTANCIA DE LA LONCHERA
SALUDABLE
FUNCIÓN DE LA LONCHERA SALUDABLE

1. Objetivo General

Lograr por medio del programa educativo que las madres de familia adquieran y mejoren sus conocimientos sobre el concepto, la importancia y función de la lonchera saludable.

Objetivos específicos

- **Cognitivo**

Madres de familia de la I.E.I. N° 305 definirán que es lonchera saludable.

Madres de familia de la I.E.I. N° 305 conocerán la importancia y función de la lonchera saludable.

- **Psicomotor**

Madres de familia de la I.E.I. N° 305 llenan la prueba de pre - test de forma personal y sincera.

Madres de familia de la I.E.I. N° 305 referirán la definición de lonchera saludable.

Madres de familia de la I.E.I. N° 305 mencionarán la importancia y función de la lonchera saludable.



- **Afectivo**

Madres de familia de la I.E.I. N° 305 se concientizan sobre la importancia y función de la lonchera saludable.

Madres de familia de la I.E.I. N° 305 compartirán los conocimientos adquiridos con sus familiares y entorno.



METODOLOGÍA

PASOS	TIEMPO	CONTENIDO	PROCEDIMIENTO	MATERIALES
Animación	10 minutos	Dinámica de presentación “Canasta de Frutas”	<p>Primeramente se saludará a los madres de familia, nos presentaremos cada una de las ponentes con nuestros nombres, mencionaremos la universidad a la cual pertenecemos y daremos a conocer el trabajo de investigación que estamos desarrollando.</p> <p>Pediremos que registren su asistencia. Seguidamente estableceremos nuestras “NORMAS DE CONVIVENCIA”, luego pediremos a los madres de familia que llenen el cuestionario (pre test). A continuación se realiza la dinámica establecida denominada “la canasta de frutas”. El facilitador invita a los presentes a sentarse formado un círculo con sillas, el número de sillas debe ser una menos con respecto al número de integrantes; se designa a cada uno con el nombre de la fruta. Estos nombres los repite varias veces, asignando a la misma fruta a varias personas. Enseguida explica la forma de realizar el ejercicio: el animador empieza a relatar una historia (inventada); cada vez que se dice el nombre de un fruta, las personas que ha recibido ese nombre cambian de asiento (el que al iniciar el juego se quedó de pie intenta sentarse), pero si en el relato</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Silla. • Siluetas de Frutas. • Papelote. • Plumones.

			<p>aparece la palabra "canasta revuelta", todos cambian de asiento.</p> <p>La persona que en cada cambio queda de pie se presenta prosigue con la dinámica, el cual se realiza varias veces.</p>	
Desarrollo del tema	20 minutos	"Concepto de lonchera saludable, importancia de la lonchera saludable y función de la lonchera saludable"	<p>Formar 5 grupos y entregar las siguientes preguntas escritas en cartulina sobre los temas.</p> <p>¿Qué es una lonchera saludable?</p> <p>¿Cuál es la importancia y función de una lonchera saludable?</p> <p>Posteriormente hacemos la reflexión del tema tratado, se inicia el diálogo grupal para compartir las respuestas de cada grupo, se les dará 10 minutos para que puedan analizar y compartir sus ideas, al finalizar un representante de cada grupo dará a conocer las ideas principales del tema y a la vez conjuntamente entre todos reflexionaremos sobre la importancia del tema tratado. Al finalizar con las exposiciones de los grupos se dará un refuerzo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cartulinas. • Plumones. • Cinta maskintape. • Papelotes. • Colores.
Demostración	10 minutos	Demostración de loncheras saludables	<p>Se mostrará un modelo de lonchera saludable con la finalidad de que los participantes aprendan y conozcan la importancia y función de una lonchera.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lonchera con sus alimentos.

Evaluación	10 minutos	Verificación de los conocimientos e información compartida	Reviéntame ya. Se inflará 05 globos y se colocara las preguntas en cada globo. Al momento de realizar la evaluación el facilitador solicitara a dos miembros de cada grupo para reventar los globos el globo y respondan las preguntas.	<ul style="list-style-type: none">• Globos.• Papel bond.• Lapiceros.
------------	------------	--	---	--

2. Desarrollo del tema

Definición de la lonchera saludable

Es un conjunto de alimentos que tiene por finalidad proveer a los alumnos 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.

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.



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 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).

Importancia de la lonchera escolar

Es importante porque proporciona al organismo parte de las 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 y tiene acceso al restaurante escolar o a comprar en la tienda debemos 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.

Función de la lonchera saludable

Valdivia et. al (2012) afirma que la lonchera tiene como función proveer a los alumnos 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. Evaluación de los objetivos (de acuerdo a los objetivos específicos)

- ¿Cuál es la definición de la lonchera saludable?
- ¿Cuál es la importancia y función de la lonchera saludable?

SESIÓN N° 2
ALIMENTOS QUE DEBE CONTENER UNA
LONCHERA Y
ALIMENTOS QUE NO DEBE CONTENER
UNA LONCHERA SALUDABLE

1. Objetivo General

Lograr por medio del programa educativo que los madres de familia adquieran y mejoren sus conocimientos sobre los alimentos que debe contener una lonchera y alimentos que no debe contener una lonchera saludable.



Objetivos específicos

- **Cognitivo**

Madres de familia de la I.E.I. N° 305 referirán que alimentos debe contener una lonchera saludable.

Madres de familia de la I.E.I. N° 305 referirán que alimentos no debe contener una lonchera saludable.



- **Psicomotor**

Madres de familia de la I.E.I. N° 305 mencionarán los alimentos que debe contener una lonchera saludable.

Madres de familia de la I.E.I. N° 305 mencionarán los alimentos que no debe contener una lonchera saludable.



- **Afectivo**

Madres de familia de la I.E.I. N° 305 compartirán lo aprendido con sus familiares y entorno.

METODOLOGÍA

PASOS	TIEMPO	CONTENIDO	PROCEDIMIENTO	MATERIALES
Animación	10 minutos	Dinámica de presentación “Reconociendo una lonchera saludable y no saludable”	Se realiza el registro de asistencia. Se ubicara en el salón de reuniones letreros donde se mencione los alimentos que deben contener una lonchera saludable (energético, constructor y regulador) y los alimentos que no debe contener una lonchera (comida chatarra). Los asientos se ubicaran en forma de círculo para que los participantes se sienten de acuerdo a la llegada. El facilitador entregará a cada participante figuras de alimentos y luego indicara que las coloquen según corresponda.	<ul style="list-style-type: none"> • Silla. • Papel bond. • Figura de alimentos. • Cinta maskintape. • Plumones.
Desarrollo del tema	20 minutos	“Alimentos que debe contener una lonchera y alimentos que no debe	Formar 5 grupos y entregar los temas en papel bond para que lo expongan y así compartir ideas en cada grupo a la vez el facilitador refuerza y corrige, en caso sea necesario. Se elaborará mensajes de fuerza por grupo para lo cual se deberá entregar la cartulina y plumones a cada grupo.	<ul style="list-style-type: none"> • Cartulinas. • Plumones. • Cinta maskintape. • Papelotes.

		contener una lonchera saludable”		
Demostración	10 minutos	Demuestra Loncheras saludables y no saludables.	El facilitador mostrará un modelo de una lonchera saludable y no saludable con la finalidad de que los participantes aprendan y se concienticen, luego se pedirá a dos madres de familia a pasar para que puedan armar una lonchera saludable y no saludable.	<ul style="list-style-type: none"> • Lonchera ideal. • Lonchera no apta para el consumo
Evaluación	10 minutos	Verificación de los conocimientos de los madres de familia e información compartida	Reviéntame ya. El facilitador inflará 05 globos y colocara las preguntas en cada globo. Al momento de realizar la evaluación el facilitador a manera de jugar lanzara los globos y las personas que atrapen el globo pasaran adelante, reventaran su globo con la ayuda de un compañero y responderán las preguntas.	<ul style="list-style-type: none"> • Globos. • Papel bond.

2. Desarrollo del tema

ALIMENTOS QUE DEBE CONTENER UNA LONCHERA

Toda lonchera escolar debe contener un alimento de cada grupo (energético, constructor y regulador); es muy importante saber combinar cada uno de los alimentos para que la lonchera resulte atractiva y sea consumida en su totalidad.

Tener en cuenta el tamaño de la porción de cada alimento, según la edad y nivel de actividad física del escolar.

ENERGÉTICOS	CONSTRUCTORES	REGULADORES
<ul style="list-style-type: none"> - Pan integral - Papa, camote, yuca - Choclo sancochado - Maíz tostado - Frutos secos - Palitos de ajonjolí 	<ul style="list-style-type: none"> - Huevo o tortillas - Queso fresco - Yogurt - Pollo - Pescado cocido - Atún - Sangrecita 	<ul style="list-style-type: none"> - Frutas: Manzana, plátano, pera, mango, uvas, duraznos, piña, etc. - Verduras: Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, etc.

atación es muy importante en la etapa escolar:

BEBIDAS RECOMENDADAS

- Agua hervida o mineral.
- Refrescos naturales (Limonada, piña, maracuyá, manzana, emoliente, etc.)
- Cocimiento de cereales (avena, quinua, cebada, etc.)
- Infusiones (manzanilla, anís, boldo, etc., excepto té)



ALIMENTOS QUE NO DEBE CONTENER UNA LONCHERA

SALUDABLE

- **Alimentos chatarra**
Caramelos, chupetines, chicles, grageas, gomitas, estos no aportan ningún valor nutricional, sólo aportan



cantidades elevadas de azúcares y grasa.

- **Bebidas artificiales**

Como gaseosas y jugos artificiales, debido a que contienen colorantes y azúcares, que causan alergias y favorecen la obesidad en los niños.



- **Alimentos con salsa**

Como mayonesa o alimentos muy condimentados, debido a que ayudan a la descomposición del alimento.



- **Embutidos**

Como hot dog, salchichas, mortadelas, ya que contienen mucha grasa y colorante artificial.



3. Evaluación de los objetivos (de acuerdo a los objetivos específicos)

¿Mencione que alimentos son recomendados y no recomendados en una lonchera saludable?

SESIÓN N° 3

COMPOSICIÓN DE UNA LONCHERA SALUDABLE

1. Objetivo General

Lograr por medio del programa educativo que las madres de familia adquieran y mejoren sus conocimientos sobre la composición de la lonchera saludable.



Objetivos específicos

- **Cognitivo**

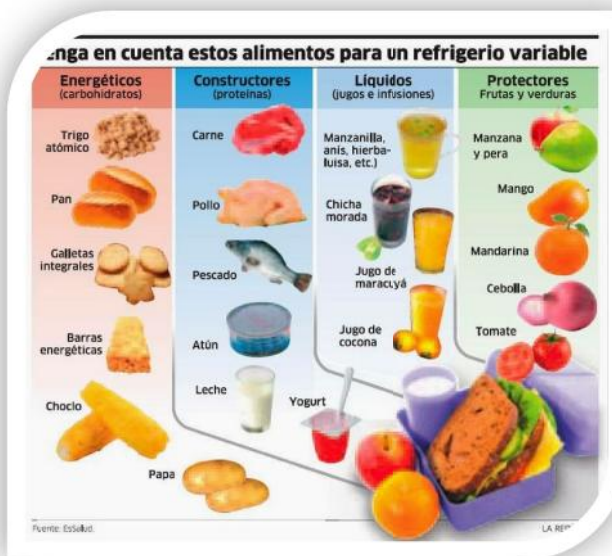
Madres de familia de la I.E.I. N° 305 conocerán la composición de una lonchera saludable.

- **Psicomotor**

Madres de familia de la I.E.I. N° 305 mencionarán la composición de una lonchera saludable.

- **Afectivo**

Madres de familia de la I.E.I. N° 305 se concientizan sobre lo aprendido.



METODOLOGÍA

PASOS	TIEMPO	CONTENIDO	PROCEDIMIENTO	MATERIALES
Animación	10 minutos	Dinámica de presentación	Registro de Asistencia. El facilitador ubicara en el salón de reuniones letreros donde mencionen la clasificación de los alimentos (energéticos, constructores y reguladores). Los asientos se ubicarán en forma de círculo para que los participantes se sienten de acuerdo a la llegada. El facilitador entregará a cada participante figuras de alimentos y luego indicara que las coloquen según corresponda.	<ul style="list-style-type: none"> • Silla. • Papel bond. • Figura de alimentos. • Cinta maskintape. • Plumones.
Desarrollo del tema	20 minutos	“Composición de una lonchera saludable”	<p>Formar 5 grupos y entregar los temas en papel bond para que lo expongan y así compartir ideas en cada grupo a la vez el facilitador refuerza y corrige, en caso sea necesario.</p> <p>Se elaborará mensajes de fuerza por grupo para lo cual se deberá entregar la cartulina y plumones a cada grupo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cartulinas. • Plumones. • Cinta maskintape.
Demostración	10 minutos	Tipos de combinaciones	El facilitador deberá mostrar algunos tipos de combinaciones, se invitara a algunos madres de familia para que pasen adelante y puedan reconocer cual es la combinación correcta (energéticos, constructores y reguladores) y así puedan ubicar la combinación correcta.	<ul style="list-style-type: none"> • Papel bond. • Alimentos variados. • Plumones.

			<p>Combinación 1: Sándwich de pollo + fruta + gaseosa</p> <p>Combinación 2: Pan con atún + zumo de fruta + manzana</p> <p>Combinación 3: Pan con queso + chizitos + zumo de maracuyá.</p> <p>Combinación 4: Pan con huevo + agua de durazno + pera</p>	
Evaluación	10 minutos	Verificación de los conocimientos e información compartida	Se realizara lluvia de ideas en donde el facilitador entregara cartulina recortada para que anoten las ideas fuerzas del tema tratado.	<ul style="list-style-type: none"> • Plumones • Cartulina.

2. Desarrollo del tema

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 estar integrada por alimentos energéticos, constructores y reguladores; además de líquidos.

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).

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).



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).

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 (chalonga, charqui, cecina); viseras (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).

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. Evaluación de los objetivos (de acuerdo a los objetivos específicos)

¿Cuál es la composición de una lonchera saludable?

¿Cuáles son los tipos de alimentos y en que consiste cada una?

SESIÓN N° 4

PREPARACIÓN DE UNA LONCHERA SALUDABLE

1. Objetivo General

Lograr por medio del programa educativo que las Madres de familia adquieran y mejoren sus conocimientos sobre la preparación de una lonchera saludable.

Objetivos específicos

- **Cognitivo**

Madres de familia de la I.E.I. N° 305 conocerán la preparación de una lonchera saludable.



- **Psicomotor**

Madres de familia de la I.E.I. N° 305 redemostrarán la preparación de una lonchera saludable.

- **Afectivo**

Madres de familia de la I.E.I. N° 305 compartirán todo lo aprendido con sus familiares y amigos.



METODOLOGÍA

PASOS	TIEMPO	CONTENIDO	PROCEDIMIENTO	MATERIALES
Animación	10 minutos	Dinámica de presentación “Juego de sopa de palabras”	Registro de asistencia. Se entregará a las madres la sopa de letras en la cual las madres tendrán que ubicar las palabras y la que logre terminar primero tendrá su premio.	<ul style="list-style-type: none"> • Papel bond. • Sopa de palabras. • Lapiceros.
Desarrollo del tema	20 minutos	“Ejemplos de una lonchera saludable”	Mediante la técnica de lluvia de ideas se pedirá a los participantes a aportar sus conocimientos sobre el tema. Luego se les pedirá a los madres de familia que tomen los alimentos que crean convenientes para la preparación de loncheras saludables.	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentos variados. • Tapers.
Demostración	10 minutos	demostración de loncheras saludables	El facilitador deberá mostrar un modelo de una lonchera saludable con la finalidad de que los participantes conozcan los ejemplos de una lonchera saludable y los madres de familia deberán preparar una lonchera saludable.	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentos variados. • Tapers.

Evaluación	10 minutos	Cada participante mencionara un ejemplo	Se quemó la fruta. El facilitador colocara las preguntas en cada silueta, al momento de realizar la evaluación el facilitador colocara detrás de los participantes una silueta y pasaran adelante y responderán a la pregunta formulada en la silueta.	<ul style="list-style-type: none">• Siluetas de fruta.• Plumones.• Masking tape.
------------	------------	---	--	--

2. Desarrollo del tema

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
Lonchera 1	1 vasito pequeño de yogurt	1 bolsita de trigo atómico
	2 unidades de galleta	1 vasito de yogurt frutado
Lonchera 2	1 vaso pequeño de limonada	1 sándwich de atún
	1 sándwich pequeño de pollo	1 vaso de limonada
Lonchera 3	1 huevo sancochado	1 sándwich de jamón con mantequilla
	2 unidades de galletas	1 vaso de naranjada
	1 vaso pequeño de agua	
Lonchera 4	½ tajada de queque	1 tajada de queque
	1 vaso pequeño de refresco de cebada	1 vaso de refresco de cebada
Lonchera 5	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).

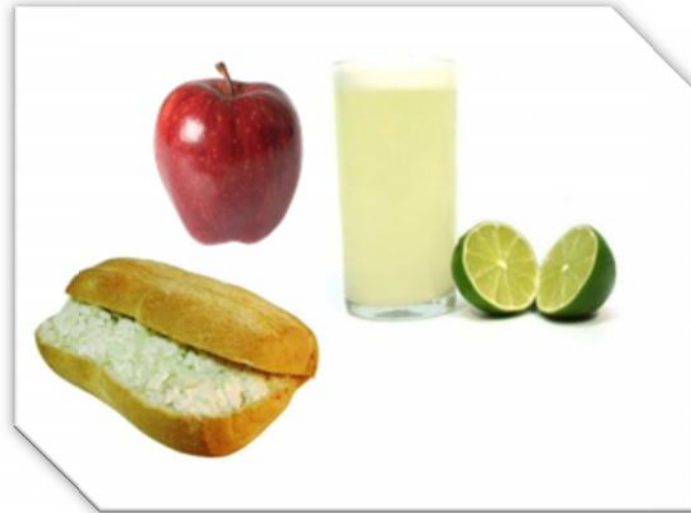
TIPOS DE LONCHERAS SEGÚN REGIONES

REGIÓN	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
COSTA	- 1 Pan con atún - 1 Naranja - Refresco de melocotón	- 1 Pan con queso - 1 Tajada de piña - Refresco de manzana	- 1 Pan con huevo frito - 1 Unidad de naranja - Refresco de carambola	- 1 Tajada de queque - 1 Rodaja de piña - Refresco de piña	- 4 Galletas, huevo duro - 1 Mandarina - Refresco de manzana
SIERRA	- Habas tostada (1/2 taza) - 1 Vaso de yogurt - Refresco de cebada	- 1 Choclo mediano - 1 trozo de queso - Refresco de membrillo	- 1 Papa sancochada con atún - 1 mandarina - Refresco de manzana	- 1/2 Taza de habas sancochada - 1 Trocito de carne seca - Refresco de naranja	- 3 Unidades de chuño arrebozado con huevo - 1 Tuna - Limonada
SELVA	- 1 unidad de yuca o papa rellena - Refresco de camu camu	- 1 Humita chica - Refresco de cocona	- 1 trozo de yuca frita con atún - Refresco de mango	- 3/4 de Plátano frito con cecina - 1 Mandarina - Limonada	- 1/4 de Taza arroz con gallina - Refresco de cocona

Fuente: Cuadro obtenido del trabajo de investigación de Omar Huapaya 2009 pág. 75

3. Evaluación de los objetivos (de acuerdo a los objetivos específicos)

Mencione dos ejemplos sobre la preparación de loncheras saludables



SESIÓN N° 5

CARACTERÍSTICAS DE LOS ALIMENTOS EN UNA LONCHERA SALUDABLE

1. Objetivo General

Lograr por medio del programa educativo que los madres de familia adquieran y mejoren sus conocimientos sobre las características de los alimentos en una lonchera saludable.

Objetivos específicos

- **Cognitivo**

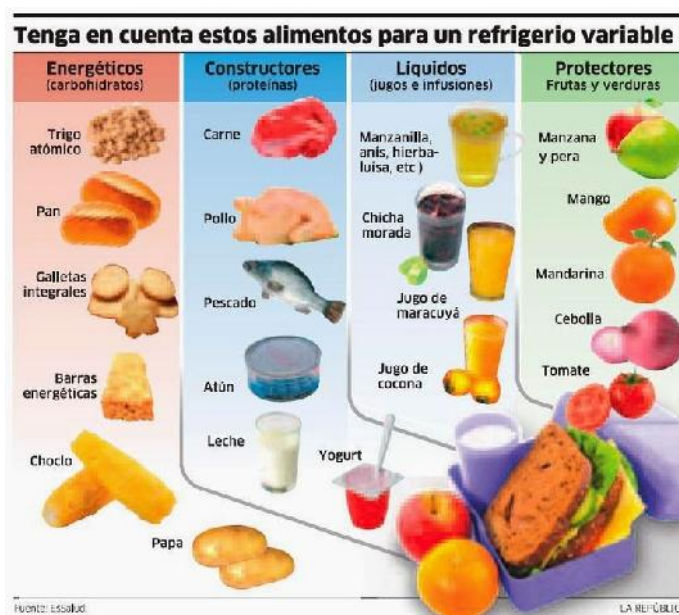
Madres de familia de la I.E.I. N° 305 conocerán las características de los alimentos en una lonchera saludable.

- **Psicomotor**

Madres de familia de la I.E.I. N° 305 mencionarán las características de los alimentos en una lonchera saludable.

- **Afectivo**

Madres de familia de la I.E.I. N° 305 compartirán lo aprendido con sus familiares y entorno.



METODOLOGÍA

PASOS	TIEMPO	CONTENIDO	PROCEDIMIENTO	MATERIALES
Animación	10 minutos	Dinámica de presentación. Una dramatización	Registro de Asistencia. Se realizara una pequeña dramatización referidos al tema de las loncheras saludables.	<ul style="list-style-type: none"> • Disfraces varios.
Desarrollo del tema	20 minutos	“Características de los alimentos en una lonchera saludable”	El facilitador expondrá los temas <ul style="list-style-type: none"> • Inocuidad • Practicidad • Variedad • Idoneidad 	<ul style="list-style-type: none"> • Proyector • Cartulinas. • Plumones. • Cinta maskin.
Demostración	10 minutos	Demostración de loncheras saludables	El facilitador muestra un modelo de las características de los alimentos en una lonchera saludable.	<ul style="list-style-type: none"> • Dibujos de las características de los alimentos.

Evaluación	10 minutos	Verificación de los conocimientos e información compartida	Lluvias de pregunta y reflexionamos sobre la importancia de las características de los alimentos de una lonchera saludable.
------------	------------	--	---

2. Desarrollo del tema

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. Evaluación de los objetivos (de acuerdo a los objetivos específicos)

¿Cuáles son las cuatro características de una lonchera saludable y explique cada una de ellas?

SESIÓN N° 6

ALIMENTOS QUE CONTIENEN HIERRO

1. Objetivo General

Lograr por medio del programa educativo que los madres de familia adquieran y mejoren sus conocimientos sobre los alimentos que contienen hierro.

Objetivos Específicos

- **Cognitivo**

Madres de familia de la I.E.I. N° 305 conocerán los alimentos que contienen hierro.

- **Psicomotor**

Madres de familia de la I.E.I. N° 305 mencionarán los alimentos que contienen hierro.

- **Afectivo**

Madres de familia de la I.E.I. N° 305 compartirán lo aprendido con sus familiares y entorno.



METODOLOGÍA

PASOS	TIEMPO	CONTENIDO	PROCEDIMIENTO	MATERIALES
Animación	10 minutos	Dinámica de presentación Dramatización	Registro de Asistencia. Se realizara una pequeña dramatización sobre el “Hierro” y posteriormente los participantes aportaran con la lluvia de ideas cuanto conocen sobre el hierro, e indicaran en que alimentos está presente este mineral.	<ul style="list-style-type: none"> • Plumones • Pizarra • Dizfras.
Desarrollo del tema	20 minutos	“Alimentos que contienen hierro”	El facilitador expondrá y reforzará el tema: “Alimentos que contienen hierro” Se elaborará mensajes de fuerza por grupo para lo cual se deberá entregar la cartulina y plumones a cada grupo. (mensajes positivos sobre el hierro)	<ul style="list-style-type: none"> • Cartulinas. • Plumones. • Cinta maskin tape
Demostración	10 minutos	Demostración	El facilitador deberá mostrar los imágenes que contienen hierro con la finalidad de que los participantes conozcan, en que alimentos está presente el hierro y diferenciado sus variedades.	<ul style="list-style-type: none"> • Imágenes

Evaluación	10 minutos	Verificación de conocimientos de los participantes	Realizamos un breve resumen del tema tratado y reflexionamos sobre la importancia de los alimentos que contienen Hierro.	<ul style="list-style-type: none">• Plumones• Pizarra
------------	------------	--	--	--

2. Desarrollo del tema

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. Evaluación de los objetivos (de acuerdo a los objetivos específicos)

¿De ejemplos de alimentos que contienen hierro?

¿Qué diferencia hay entre el hierro hémico y el hierro no hémico?

SESIÓN N° 7

ALIMENTOS QUE CONTIENEN CALCIO

1. Objetivo General

Lograr por medio del programa educativo que las madres de familia adquieran y mejoren sus conocimientos sobre los alimentos que contienen calcio.

Objetivos específicos

- **Cognitivo**

Madres conocerán los alimentos que contienen calcio.



- **Psicomotor**

Madres mencionarán los alimentos que contienen calcio.

- **Afectivo**

Madres compartirán lo aprendido con sus familiares y entorno.



METODOLOGÍA

PASOS	TIEMPO	CONTENIDO	PROCEDIMIENTO	MATERIALES
Animación	10 minutos	Motivación de presentación Video	Registro de Asistencia. Se presentará un video motivacional sobre el tema del Calcio. El facilitador formulara interrogantes a los participantes después visualizar el video.	<ul style="list-style-type: none"> • Laptop • Proyector
Desarrollo del tema	20 minutos	“Alimentos que contienen calcio”	El facilitador expondrá el tema: “Alimentos que tienen calcio”	<ul style="list-style-type: none"> • Proyector • Pizarra • Papelotes, plumones
Demostración	10 minutos	Se mostrara alimentos que tengan calcio	El facilitador mostrara la variedad de alimentos que contienen calcio con la finalidad de que los participantes conozcan los alimentos que contienen dicho mineral.	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas reales y alimentos.
Evaluación	10 minutos	Cada participante mencionara que alimentos contiene calcio.	Pegando siluetas correctamente. El facilitador invitará a 2 grupos de 5 integrantes a los cuales se les entregara siluetas de alimentos que contengan calcio y seleccionaran correctamente los alimentos que contengan el calcio el equipo que logre realizarlo correctamente gana.	<ul style="list-style-type: none"> • Siluetas de alimentos.

2. Desarrollo del tema

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. 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. Evaluación de los objetivos (de acuerdo a los objetivos específicos)

¿De ejemplos de alimentos que contienen calcio?

SESIÓN N° 8

BEBIDAS QUE CONTIENEN UNA LONCHERA ESCOLAR

1. Objetivo General

Lograr por medio del programa educativo que los madres de familia adquieran y mejoren sus conocimientos sobre las bebidas que contienen una lonchera saludable.

Objetivos específicos

- **Cognitivo**

Madres de familia de la I.E.I. N° 305 conocerán las bebidas que debe contener una lonchera saludable.

- **Psicomotor**

Madres de familia de la I.E.I. N° 305 mencionarán las bebidas que debe contener una lonchera saludable.

- **Afectivo**

Madres de familia de la I.E.I. N° 305 compartirán lo aprendido con sus familiares y entorno.



METODOLOGÍA

PASOS	TIEMPO	CONTENIDO	PROCEDIMIENTO	MATERIALES
Animación	10 minutos	Dinámica de presentación Tipos de liquido	Registro de asistencia. El facilitador motiva con la dinámica del “Testamento” , para lo cual solicitamos a dos participantes para ejecutar la dinámica, uno de ellos saldrá afuera del salón y el otro dentro del salón, y harán la conversación de la siguiente forma (a quien le dejas esto y responderá a María) cuando termine el que está afuera tendrá que realizar la entrega del testamento.	<ul style="list-style-type: none"> • Siluetas de bebidas.
Desarrollo del tema	20 minutos	"Bebidas que contienen una lonchera escolar"	<p>El facilitador expondrá el tema: “Bebidas que contienen una lonchera”</p> <p>Después de exponer el facilitador indicara formar grupos y entregar las siguientes preguntas escritas en cartulina.</p> <p>¿Cuál es la bebida más importante para el niño?</p> <p>Posteriormente, se inicia el diálogo grupal para compartir las respuestas de cada grupo, y a la vez el facilitador refuerza las respuestas dadas por los grupos.</p> <p>Se elaborará mensajes fuerza por grupo para lo cual se deberá entregar cartulina y plumones a cada grupo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cartulinas. • Plumones. • Cinta maskin tape

Demostración	10 min.	Demostración de bebidas que debe contener una lonchera	El facilitador muestra y recomienda las bebidas que debe contener en una lonchera saludable con la finalidad de que los participantes pongan en práctica lo aprendido.	<ul style="list-style-type: none"> • Bebidas • Frutas
Evaluación	20 min.	Verificación de los conocimientos e información compartida	<p>La telaraña. El facilitador preguntara a todo los participantes ponerse de pie, el facilitador lanzara el ovillo de hilo o lana tendrá que desenrollarse de tal manera que cada uno vaya conociendo de la lonchera saludable. Para ello, el primero que inicia el juego envolverá un trozo de hilo o lana en un dedo o mano, de tal forma de quedar “enlazado”, dirá todo lo aprendido durante las sesiones y todos aquellos datos que el facilitador crea conveniente para esa actividad. Una vez que la hizo tira el ovillo hacia otra persona y así sucesivamente hasta el último participante. Estos se ubican circularmente y pueden estar sentados o de pie. El facilitador al presentar la técnica tendrá que advertir a los que participan que es necesario prestar mucha atención, porque al enrollar nuevamente el ovillo, cada participante tendrá que recordar el los temas tratados de cada sesión a la inversa (de atrás hacia delante).</p> <p style="text-align: center;">Se pedirá a los participantes que llenen el cuestionario (post test)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ovillo de lana

2. Desarrollo del tema

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. Evaluación de los objetivos (de acuerdo a los objetivos específicos)

¿Cuál es la bebida más importante para el niño?

