



TESIS

**“CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACION Y LONCHERA ESCOLAR SEGÚN
MADRES DE NIÑOS DEL NIVEL PRIMARIA, COLEGIO CAMINO AL SABER,
AREQUIPA - 2016”**

**PARA OPTAR EL TITULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN
ENFERMERIA**

**PRESENTADA POR:
ARRATIA BACA, YULIANA NATALI**

**ASESORA:
Mg. ISABEL SIRENIA, ZAMUDIO ORÉ**

AREQUIPA – PERÚ, 2019

**“CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACION Y LONCHERA
ESCOLAR SEGÚN MADRES DE NIÑOS DEL NIVEL PRIMARIA,
COLEGIO CAMINO AL SABER, AREQUIPA - 2016”**

RESUMEN

La presente investigación tuvo como Objetivo: Determinar el conocimiento sobre alimentación y lonchera escolar según madres de niños del nivel primaria, colegio Camino al Saber, Arequipa - 2016. Es una investigación descriptiva transversal, se trabajó con una muestra de (n=50 madres), para el recojo de la información se utilizó un cuestionario tipo Likert, la validez del instrumento se realizó mediante la prueba de concordancia del juicio de expertos obteniendo un valor de (0,871); la confiabilidad se realizó mediante el alfa de Cronbach con un valor de ($\alpha=0,977$).

CONCLUSIONES:

La presente investigación tiene como título: El nivel de conocimiento sobre alimentación y lonchera escolar según madres de niños del nivel primaria, Colegio Camino al Saber, Arequipa, encontrando que en mayor porcentaje se presenta el nivel Bajo en un 58%, comprobado estadísticamente mediante el Chi Cuadrado con un valor de ($\chi^2 = 19,2$), con un nivel de significancia de valor ($p < 0,05$), encontrando además dificultades en los niveles de las dimensiones, siendo la de mayor porcentaje del nivel Bajo en la dimensión procedimental en un 64%. Realizando alianzas estratégicas con los Centros de Salud, para realizar asesoría a las madres de familia, asimismo, capacitaciones a los profesores de primaria para que puedan orientar adecuadamente a sus niños, además de ferias gastronómicas poniendo énfasis en la alimentación nutritiva y saludable.

PALABRAS CLAVES: *Conocimiento, alimentación, lonchera escolar, madres de niños del nivel primaria, conceptual, actitudinal, procedimental.*

ABSTRACT

The present investigation had as Objective: To determine the knowledge about feeding and school lunchbox according to mothers of children of the primary level, Camino al Saber school, Arequipa - 2016. It is a transversal descriptive investigation, we worked with a sample of (n = 50 mothers) For the collection of the information, a Likert questionnaire was used, the validity of the instrument was carried out by means of the concordance test of the expert judgment obtaining a value of (0.871); Reliability was performed using Cronbach's alpha with a value of ($\alpha = 0.977$).

CONCLUSIONS:

The present investigation has as its title: The level of knowledge about school feeding and lunchbox according to mothers of children of the primary level, Camino al Saber School, Arequipa, finding that in a higher percentage the Low level is presented in 58%, statistically verified by means of the Chi Square with a value of ($\chi^2 = 19.2$), with a level of significance of value ($p < 0.05$), also finding difficulties in the levels of the dimensions, being the one with the highest percentage of the Low level in the dimension procedural in 64%. Making strategic alliances with the Health Centers, to provide advice to mothers, as well as training for primary school teachers so that they can properly guide their children, in addition to gastronomic fairs emphasizing nutritious and healthy eating.

KEY WORDS: *Knowledge, food, school lunch, mothers of children of the primary level, conceptual, attitudinal, procedural.*

INDICE

	Pág.
RESUMEN	i
ABSTRACT	ii
INDICE	iii
INTRODUCCIÓN	v
CAPITULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	
1.1. Planteamiento del problema	3
1.2. Formulación del problema	5
1.2.1. Problema General	5
1.2.2. Problemas Específicos	5
1.3. Objetivos de la investigación	6
1.3.1. Objetivo general	6
1.3.2. Objetivos específicos	6
1.4. Justificación del estudio	6
1.5. Limitaciones de la investigación	8
CAPITULO II: MARCO TEÓRICO	
2.1. Antecedentes del estudio	9
2.2. Base teórica	13
2.3. Definición de términos	41
2.4. Hipótesis	42
2.5. Variables	43
2.5.1. Definición conceptual de la variable	43
2.5.2. Definición operacional de la variable	44
2.5.3. Operacionalización de la variable	44

CAPITULO III: METODOLOGIA	
3.1. Tipo y nivel de investigación	45
3.2. Descripción del ámbito de la investigación	46
3.3. Población y muestra	46
3.4. Técnicas e instrumentos para la recolección de datos	47
3.5. Validez y confiabilidad del instrumento	47
3.6. Plan de recolección y procesamiento de datos	48
CAPITULO IV: RESULTADOS	49
CAPITULO V: DISCUSION	54
CONCLUSIONES	57
RECOMENDACIONES	58
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	59
ANEXOS	67
Matriz de consistência	68
Instrumento	71

INTRODUCCIÓN

Dar una alimentación adecuada al niño es poder asegurar un crecimiento y desarrollo adecuado, teniendo en cuenta su actividad física, por lo que promover hábitos alimentarios saludables para prevenir enfermedades nutricionales a corto y largo plazo es tanto responsabilidad de los padres como la influencia de los educadores, de otros niños y de las escuelas quienes van a tener un papel decisivo en la adquisición de hábitos de alimentación saludables. Si bien es cierto, hay suficiente bibliografía sobre la alimentación, poca se interesa por las franjas de edad escolar. Sobre todo en el niño de 6 a 11 años, al cual se le considera, a menudo, como un adulto en miniatura.

El conocimiento sobre la alimentación es imprescindible, ya que hay ciertos alimentos que no son recomendables ni apropiados o apreciados por el niño, por lo que se le alimenta igual que a los mayores, solo se disminuye por ración.

La presente investigación para fines de estudio contiene:

Capítulo I: El problema de investigación, Planteamiento del problema, Formulación del problema, Objetivos de la investigación, Justificación del estudio, Limitaciones de la investigación.

Capítulo II: Marco Teórico, Antecedentes del estudio, Bases teóricas, Definición de términos, Variables su definición conceptual, operacional, y la operacionalización de la variable

Capítulo III: Metodología, Tipo y nivel de investigación, Descripción del ámbito de la investigación, Población y muestra, Técnicas e instrumentos para la recolección de datos, Validez y confiabilidad del instrumento y el Plan de recolección y procesamiento de datos.

Capítulo IV: Resultados

Capítulo V: discusión, conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas, anexos.

CAPITULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACION

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Según la Organización Mundial de la Salud, para el mantenimiento de las funciones orgánicas, el crecimiento y desarrollo es necesario consumir los alimentos en cantidades adecuadas. (1) Si el organismo no recibe las suficientes sustancias nutritivas, se producen problemas nutricionales como la anemia y la desnutrición; si se ingieren en exceso se producen alteraciones como la obesidad, la cual tiende a estar asociada con enfermedades crónicas degenerativas tales como la diabetes, hipertensión arterial y las enfermedades cardiovasculares.

En la 57 Asamblea de Organización Mundial de la Salud (OMS) (2) revela que el incremento de peso se considera como la epidemia del siglo XXI este sugiere una táctica sobre alimentación, actividad física, sobrepeso y salud, por cuanto que en los últimos 30 años se ha incrementado en las cifras de obesidad de forma inquietante se está suscitando tanto en adultos como en niños. En el mundo, el 10% de pequeños que se encuentran en etapa escolar sufren de obesidad. (3)

En México, predomina el exceso de peso que en consecuencia produce obesidad, evidencian que el 26% de niños la padecen, mientras que la

tercera parte de escolares en etapa de adolescencia lo sufren y manifiestan que la obesidad sigue aumentando en todos los niveles socioeconómicos, edad y territorio, sostienen en el Gobierno Federal Mexicano (4) y Sánchez (5).

Según estudio de la Organización Panamericana de la Salud (6), el 54% de los escolares peruanos confesaron haber consumido gaseosas una o más veces por día, también cerca del 20% presentó sobrepeso y un 3% obesidad, en base a los valores correspondientes al de peso y talla. En países como Costa Rica, Chile y México han puesto atención en cuanto a alimentación saludable y lonchera saludable ya que cuentan con leyes y reglamentos que protegen a los estudiantes de la oferta de alimentos no saludables, sostiene Mora (7).

El Ministerio de Salud y el Instituto Nacional de Salud (8) manifiestan que las loncheras escolares son esenciales para los niños en la fase escolar y preescolar, ya que una de sus funciones es satisfacer las necesidades energéticas, realizando así un mejor desempeño del estudiante durante su etapa escolar. El contenido de la lonchera en el estudiante debe ir de la mano con el consumo del desayuno el cual es su primer alimento del día ya que según el informe de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación/Organización Mundial de la Salud/Organización de las Naciones Unidas (9) sustentan que el niño gastara energía en su totalidad durante la jornada escolar, incluso la energía almacenada en los tejidos de crecimiento. Las cifras recientes son menos que los indicados, esto vale decir que 18% menos para los varones y 20% para las mujeres menores de 7 años.

La enseñanza nutricional puede constituir un instrumento apropiado y eficaz para prevenir y resolver los problemas nutricionales de hecho en general es posible obtener mejoras en la nutrición proporcionando una adecuada enseñanza a las madres. Aproximadamente dos tercios de la población de los países en desarrollo reside en zonas rurales donde las

fuentes directas de alimentos e ingresos son la agricultura la ganadería la pesca y las actividades forestales. (10) Incluso cuando el desarrollo agrícola acentúa el aumento de la producción global, habría que adoptar como metas explícitas el incremento del consumo de las familias pobres y la creación de medios de subsistencia sostenibles a fin de asegurar la obtención de beneficios nutricionales. El nivel de empleo en agricultura puede constituir un factor determinante del bienestar nutricional. (11)

Los niños desde pequeños aprenden las buenas prácticas alimentarias que les permitirá hacer elecciones saludables en el futuro; ello dependerá de la buena orientación, seguimiento y ejemplo de la madre y la familia. En la alimentación diaria del niño en preescolar, las loncheras escolares adquieren valor porque aportan entre el 10 a 15% de energía en promedio, que pierde el niño al realizar actividades propias de su edad, como: jugar, estudiar, correr.

De todas estas consideraciones y experiencias anteriores surge la idea y necesidad de realizar la presente investigación y nos formulamos lo siguiente:

1.2. FORMULACION DEL PROBLEMA

1.2.1. Problema general

¿Cuál es el conocimiento sobre alimentación y lonchera escolar según madres de niños del nivel primaria, Colegio Camino al Saber, Arequipa - 2016?

1.2.2. Problemas específicos

¿Cuál es el conocimiento sobre alimentación y lonchera escolar según madres de niños del nivel primaria, Colegio Camino al Saber, Arequipa - 2016, ¿según el conocimiento conceptual?

¿Cuál es el conocimiento sobre alimentación y lonchera escolar según madres de niños del nivel primaria, colegio Camino al Saber, Arequipa - 2016, según el conocimiento actitudinal?

¿Cuál es el conocimiento sobre alimentación y lonchera escolar según madres de niños del nivel primaria, colegio Camino al Saber, Arequipa - 2016, según el conocimiento procedimental?

1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1. Objetivo general

Determinar el conocimiento sobre alimentación y lonchera escolar según madres de niños del nivel primaria, Colegio Camino al Saber, Arequipa - 2016.

1.3.2. Objetivo específico

Determinar el conocimiento sobre alimentación y lonchera escolar según madres de niños del nivel primaria, Colegio Camino al Saber, Arequipa - 2016, según el conocimiento conceptual.

Determinar el conocimiento sobre alimentación y lonchera escolar según madres de niños del nivel primaria, Colegio Camino al Saber, Arequipa - 2016, según el conocimiento actitudinal.

Determinar el conocimiento sobre alimentación y lonchera escolar según madres de niños del nivel primaria, Colegio Camino al Saber, Arequipa - 2016, según el conocimiento procedimental.

1.4. JUSTIFICACION DEL ESTUDIO

El presente estudio está estrechamente ligado a la carrera de enfermería por la atención de las enfermeras en cuanto al monitoreo del estado nutricional y la atención en niños a través del CRED el cual va a contribuir a un adecuado estado nutricional logrando un adecuado rendimiento escolar.

La utilidad del presente trabajo servirá para que se lleve a cabo un seguimiento y orientación acerca de una alimentación adecuada; su importancia y los efectos negativos del consumo de comida chatarra incluida en las loncheras en la actualidad y se lograra aportar conocimientos acerca de la alimentación y preparación de una lonchera escolar en las madres para beneficiar a los niños. Es trascendente por el papel que desempeña la enfermera en el control del desarrollo de los menores y nos ayudara para poder intervenir y brindar una sesión educativa nutricional a las madres para beneficiar a los menores involucrados.

La presente investigación es un aporte científico porque contribuirá dentro de la línea de investigación a llenar vacíos de conocimientos y solución de problemas en el que hacer de la enfermería con respecto a las intervenciones y permitiendo y abriendo campo a los conocimientos sobre alimentación y lonchera escolar. Es relevante por la importancia que tiene la intervención de los educadores y centros educativos en la alimentación de los niños de primaria que abarcan desde los 6 a los 11 años, es necesario el estudio y la adecuada orientación acerca de loncheras escolares y posteriores investigaciones.

Los resultados de esta investigación muestran estadísticas actualizadas, confiables y verídicas, con el fin de contribuir al fortalecimiento del trabajo del personal de enfermería, teniendo en cuenta los aspectos humanísticos y profesionales, los cuales permitirán una mejor calidad de atención en los servicios y/o fortalecer las relaciones interpersonales.

El proyecto de investigación se realizó con la finalidad de contribuir al bienestar familiar, social y gubernamental de nuestro país, inspirando a otros para lograr una réplica a nivel nacional, esta información también podrá ser considerada para contrastar datos en futuros proyectos de investigación para alumnos de enfermería, profesionales del sector salud y autoridades de las localidades, etc.

1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACION

Las limitaciones que se presentaron durante el desarrollo de la investigación fueron las siguientes:

- La poca disponibilidad de las madres de familia para realizar el cuestionario de investigación.
- La falta de apoyo de algunos docentes para proporcionar los datos necesarios y proceder con la investigación.

CAPITULO II: MARCO TEORICO

2.1. ANTECEDENTES DEL ESTUDIO

2.1.1. Antecedentes internacionales

GREPPI, D, Realizo un estudio titulado “Hábitos alimentarios en escolares adolescentes”, Argentina - 2012. En cuanto a los resultados obtenidos del trabajo de campo realizado se pudo observar que los hábitos alimentarios de los adolescentes que concurren a escuelas públicas y los que concurren a escuelas privadas no tienen diferencias significativas. Es el único ámbito donde se nota una marcada diferencia entre un grupo y otro es la frecuencia con que realizan actividad física, en este caso los adolescentes de escuela privada demostraron una frecuencia semanal mayor a los estudiantes d escuela pública. , se concluye que:

“hay una marcada tendencia nociva para la salud de los adolescentes, el consumo frecuente de productos snack de alto contenido de sodio y la asistencia a locales de comidas rápidas donde las comidas son de alto contenido de grasas saturadas frituras y bebidas carbonatadas, así como el consumo de golosinas a diario.” (12)

ROJAS, D, Realizo la tesis titulada “Percepción de alimentación saludable, hábitos alimentarios estado nutricional y práctica de actividad física en población de 9-11 años del colegio Cedit Ciudad Bolívar”, Colombia – 2011. Según los resultados Se identificó un bajo consumo diario de frutas (3,6%) y verduras (2,4%) que cumpla con las recomendaciones saludables de (3-5 porciones al día), las leguminosas (12% las consume 2-5 veces por semana), hay un consumo frecuente en la semana de bebidas azucaradas (22,9% 2- 24 5veces por semana) .El consumo de snack y comidas rápidas, presento la mayor tasa porcentual en la frecuencia de 1-3 veces al mes... Se concluye: *“El estado nutricional (IMC)de los niños entre 9-11 años del Colegio CEDID Ciudad Bolívar, Bogotá , se encontró asociado al consumo de frutas, y no estuvo asociado al consumo frecuente de alimentos como carnes, lácteos, huevos, verduras, leguminosas, bebidas azucaradas, comidas rápidas y snack. • El estado nutricional(IMC) de los niños entre 9-11 años del Colegio CEDID Ciudad Bolívar, Bogotá no se encuentra relacionado con el tiempo dedicado a ver televisión, Sin embargo se presenta como un posible factor protector al cumplir con el tiempo recomendado por la Academia americana de Pediatría,2001. • La percepción de alimentación saludable en los niños de 9-11 años del colegio CEDID Ciudad Bolívar, se encuentre relacionada con el consumo de frutas y verduras, sin embargo a pesar de existir una conciencia y conocimiento del consumo de estos alimentos dentro de una alimentación sana, no se reflejó en los hábitos de consumo frecuente, y no se presentó asociación con el estado nutricional. • La edad y la ocupación de las madres no presentan una asociación estadísticamente significativa con el estado nutricional de los niños”.* (13)

FUENTES CONTRERAS Elied, Realizaron la tesis titulada “Relación entre el aporte nutricional de las loncheras y el índice de Masa Corporal en un grupo de niños de transición del Colegio Champagnat” Colombia – 2014; tuvo como objetivo de relacionar el aporte calórico de las loncheras y el índice de Masa Corporal en un grupo de niños de transición. En cuanto al método de estudio es de tipo descriptivo de corte transversal aplicado a 47 niños, en quienes se aplicó valoración antropométrica por el IMC, evaluación de la calidad nutricional de las loncheras y encuesta realizada a los padres de familia. Como resultado obtuvo que el 23% de niños presentaron sobrepeso y el 6% obesidad; y en las loncheras se evidencio un aporte elevado de energía, proteínas, grasas y carbohidratos. Llegaron a las siguientes conclusiones:

“La malnutrición es un problema en los niños de transición del Colegio Champagnat de Bogotá D.C., que hicieron parte del estudio, debido a una transición en la que se evidencia exceso y déficit de peso. A esto se añade que se encontraron loncheras con aportes elevados de macronutrientes”. (14)

2.1.2 Antecedentes nacionales

AREVALO, J, Castillo, J; Realizo un estudio titulado “relación entre el estado nutricional y el rendimiento académico en los escolares de la institución educativa nº 0655 José Enrique Celis bardales” Tarapoto – 2011. En cuanto a los resultados obtenidos de la investigación, evidencian las siguientes características sociodemográficos en los escolares de la institución educativa José Enrique Celis Bardales: en relación al sexo, el 61.9% (39) pertenecen al sexo masculino y el 38.1% (24) al sexo femenino, de acuerdo a la edad, el 39.7% (25) de los niños comprende en una edad de 10 años y 60.3% (38) se encuentran entre las edades de 11 – 12 años; según el año de estudios, 52.4% (33)

de alumnos se encuentran cursando el 5to grado y el 47.6% (30), se encuentran cursando el 6to grado de primaria. Se concluye lo siguiente:

“Los escolares del 5to grado presentan un nivel de rendimiento académico Regular casi en todas sus asignaturas, a excepción de la asignatura de Arte, y de Matemática donde dos secciones del quinto grado (5to A, 5to C), presenta un rendimiento académico ALTO. Los escolares del 6to grado, presenta una rendimiento académico Regular en casi todas sus asignaturas a excepción de la asignatura de ARTE. El rendimiento académico de los escolares de la I.E José Enrique Celis Bardales. Es regular, lo cual implica que no desarrollan al máximo sus potencialidades, limitando el desarrollo de su capacidad intelectual. No existe relación significativa entre el estado nutricional y el rendimiento académico en los escolares de la Institución Educativa José Enrique Celis Bardales”. (15)

HUAYLLACAYÁN CCOYLLO Susan y MORA HERRERA Yhovana, Realizaron el estudio titulado “Relación entre conocimiento materno sobre loncheras escolares y estado nutricional de estudiantes de primaria de la institución educativa N° 6069 Pachacútec”. Lima - 2014. Tuvo como objetivo determinar la asociación entre las nociones maternas sobre loncheras escolares y el estado nutricional de los alumnos. En cuanto al método es un estudio de enfoque cuantitativo, diseño descriptivo y de corte transversal. La población se conformó por las madres y estudiantes del cuarto grado de primaria de la Institución educativa N° 6069 Pachacútec. Como resultados se obtuvo que el 76% de las madres tienen nivel de conocimiento medio y el 67% de estudiantes tienen un estado nutricional adecuado. Llegaron a la conclusión:

“Sí existe asociación entre el conocimiento materno sobre loncheras escolares y el estado nutricional de los estudiantes de primaria”. (16)

CUYCAPUSA CISNEROS Flor, Realizo el estudio titulado, “Conocimientos y preferencias sobre la lonchera en preescolares que asisten a una institución educativa inicial de Villa El Salvador”, Lima – 2016, El objetivo general de este trabajo Determinar los Conocimientos y Preferencias sobre la lonchera de preescolares que asisten a una Institución Educativa Inicial de Villa el Salvador. Intervenciones: Se realizó una encuesta de conocimientos sobre la lonchera, ello permitió determinar el nivel de conocimientos de los preescolares. Además para determinar las preferencias alimentarias de los preescolares se usó el método de elección de alimentos. Se concluye:

“Los preescolares presentaron Nivel de Conocimiento Deficiente sobre la lonchera y Preferencias Saludables por las Bebidas”. (17)

2.2 BASE TEORICA

2.2.1. Conocimiento

El conocimiento es un conjunto de información almacenada mediante la experiencia o el aprendizaje (a posteriori), o a través de la introspección (a priori). Para el filósofo griego Platón, el conocimiento es aquello necesariamente verdadero (episteme). En cambio, la creencia y la opinión ignoran la realidad de las cosas, por lo que forman parte del ámbito de lo probable y de lo aparente. (18)

El conocimiento tiene su origen en la percepción sensorial, después llega al entendimiento y concluye finalmente en la razón. Se dice que el conocimiento es una relación entre un

sujeto y un objeto. El proceso del conocimiento involucra cuatro elementos: sujeto, objeto, operación y representación interna (el proceso cognoscitivo). La ciencia considera que, para alcanzar el conocimiento, es necesario seguir un método.

El conocimiento científico no sólo debe ser válido y consistente desde el punto de vista lógico, sino que también debe ser probado mediante el método científico o experimental. La forma sistemática de generar conocimiento tiene dos etapas: la investigación básica, donde se avanza en la teoría; y la investigación aplicada, donde se aplica la información. Cuando el conocimiento puede ser transmitido de un sujeto a otro mediante una comunicación formal, se habla de conocimiento explícito.

En cambio, si el conocimiento es difícil de comunicar y se relaciona a experiencias personales o modelos mentales, se trata de conocimiento implícito. (19)

Tipos

- **Vulgar:** se conoce bajo este nombre a aquel conocimiento que ha sido adquirido a partir de lo que otras personas han transmitido, de generación en generación, o bien, a partir del contacto directo que la persona establezca con el fenómeno del que se tiene conocimiento. Entre otras cosas, el conocimiento vulgar se caracteriza por ser superficial, ya que no se conoce a la cuestión de manera profunda o completa. También, es un conocimiento sensitivo puesto que no persigue establecer relaciones causales entre los distintos fenómenos que se hagan presentes. También se trata de un conocimiento subjetivo ya que se encuentra condicionado por la persona que lo

observa, es decir, depende de la percepción que este tenga sobre los hechos, sin ningún fundamento científico que lo abale o guíe.

Además, no son conocimientos que han sido comprobados o verificados científicamente, ni tampoco se encuentran organizados de manera sistemática. Por otro lado, algunos lo definen como un conocimiento dogmático, ya que se encuentra limitado a las creencias y explicaciones que la persona haya elegido otorgarle. Por último, el conocimiento vulgar suele ser poco preciso, ya que las descripciones y definiciones de quien lo formula son poco exactas.

- **Científico:** este tipo de conocimiento, en cambio, sí busca establecer relaciones para así conformar un sistema entre los distintos saberes en torno a un tema específico. Para ello, la persona que almacena los saberes ha recurrido a mecanismos que permitan validarlos, como lo son los razonamientos, la reflexión o los métodos de indagación de cualquier especie. Este conocimiento, entonces, se define por ser fáctico puesto que parte de los hechos, los analiza, y vuelve a ellos para corroborar las conclusiones obtenidas. Además, es un conocimiento que persigue la objetividad, por lo que los saberes están lo menos posiblemente afectados por la ideología, creencias o emociones de quienes lo abordan.
- **Intuitivo:** de acuerdo con el filósofo Locke, el conocimiento intuitivo es aquel que no requiere de ninguna mediación ni interferencia para alcanzarlo. En vez de esto, requiere que se tengan en cuenta dos ideas y percibir de forma inmediata si existe o no un acuerdo entre ambas, sin que surja duda alguna, por lo que se convierte en el conocimiento más seguro de todos.

- **Demostrativo:** a diferencia del conocimiento anterior, el demostrativo sí requiere de ideas mediadoras a la hora de determinar si existe o no un acuerdo entre dos ideas. De esta forma, se lo podría definir, de acuerdo a Locke, como una serie de intuiciones que permitirían demostrar el acuerdo o no entre las ideas a lo largo de un determinado proceso discursivo. El conocimiento matemático, que depende de una serie de axiomas evidentes que interfieren.

2.2.2. Niveles del conocimiento

El ser humano puede captar un objeto en tres diferentes niveles, conceptual, actitudinal y procedimental. (20)

El conocimiento conceptual

Consiste en representaciones personales invisibles, inmateriales, pero universales y esenciales. La principal diferencia entre el nivel sensible y el conceptual reside en la singularidad y universalidad que caracteriza, respectivamente, a estos dos tipos de conocimiento.

El conocimiento sensible es singular y el conceptual universal. Por ejemplo, puedo ver y mantener la imagen de mi padre; esto es conocimiento sensible, singular. Pero además, puedo tener el concepto del padre, que abarca a todos los padres; es universal. El concepto de padre ya no tiene color o dimensiones; es abstracto. La imagen de padre es singular, y representa a una persona con dimensiones y figura concretas. En cambio el concepto de padre es universal (padre es el ser que da vida a otro ser).

El conocimiento actitudinal

Puede definirse como una disposición de ánimo en relación con determinadas cosas, personas, ideas o fenómenos.

Es una tendencia a comportarse de manera constante y perseverante ante determinados hechos, situaciones, objetos o personas, como consecuencia de la valoración que hace cada quien de los fenómenos que lo afectan.

- Actitud

Es también una manera de reaccionar o de situarse frente a los hechos, objetos, circunstancias y opiniones percibidas. Por ello las actitudes se manifiestan en sentido positivo, negativo o neutro, según el resultado de atracción, rechazo o indiferencia que los acontecimientos producen en el individuo. La actitud está condicionada por los valores que cada quien posee y puede ir cambiando a medida que tales valores evolucionan en su mente.

- Normas

Se definen como patrones de conductas aceptados por los miembros de un grupo social. Se trata de expectativas compartidas que especifican el comportamiento que se considera adecuado o inadecuado en distintas situaciones. En cuanto a los contenidos actitudinales, éstos constituyen los valores, normas, creencias y actitudes conducentes al equilibrio personal y a la convivencia social.

Como se pudo apreciar la actitud es considerada como una propiedad individual que define el comportamiento humano y se relaciona directamente con el ser, están relacionadas con la adquisición de conocimientos y con las experiencias que presenten modelos a partir de los cuales los estudiantes pueden reflexionar.

El conocimiento procedimental

Es una manera en la que se almacena información en la memoria a largo plazo. El conocimiento procedimental es el conocimiento relacionado con cosas que sabemos hacer pero no conscientemente, como por ejemplo montar en bicicleta o hablar nuestra lengua. Lo procedimental se adquiere gradualmente a través de la práctica y está relacionado con el aprendizaje de las destrezas.

El conocimiento procedimental implica saber cómo hacer algo, se desarrolla por medio de las destrezas y no depende del conocimiento declarativo. Abarca las competencias para saber actuar en una determinada situación. Se refiere a destrezas dirigidas hacia la acción, se puede adquirir parcialmente y se adquiere de forma gradual.

2.2.3. Alimentación

Es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse. No se debe confundir alimentación con nutrición, ya que esta última se da a nivel celular y la primera es la acción de ingerir un alimento. La nutrición puede ser autótrofa o heterótrofa. (21)

2.2.4. Alimentación escolar

El alimento nutre la vida del niño en cada una de sus diferentes épocas del desarrollo: lactancia, preescolar, escolar y adolescente. Los padres, los cuidadores haciendo elecciones dietéticas pueden favorecer su óptimo crecimiento, aunque las experiencias personales, integran y orientan al niño en otras

vertientes como son los aspectos sociales, emocionales, y psicológicos de su vida. (22)

Cualquiera que sea la edad, el niño necesita los mismos nutrientes que al adulto, tan solo cambian las cantidades y las proporciones. Como todo ser humano, tiene que ingresar energía, pero siempre relativa a su tamaño corporal.

La comida de mediodía es en nuestro País la más importante del día. No se trata tan solo de aportar en ella los nutrientes esenciales, sino de también de favorecer un buen rendimiento escolar y familiarizar a los niños con hábitos alimenticios correctos. Con ellos disfrutaran de una serie de alimentos saludables que les ayudara a evitar enfermedades tales como obesidad, sobrepeso, hipertensión, diabetes mellitus, caries, problemas cardiovasculares, etc.

2.2.5. Alimentación del niño en edad escolar del 6 a 11 años

Entendemos por edad escolar la comprendida desde el primero hasta los seis años de vida del niño. En esta etapa el ritmo de crecimiento y maduración es intenso, razón por la cual los requerimientos nutricionales son altos. (23)

Estos altos requerimientos deben traducirse en una alimentación que proporcione todas las sustancias nutritivas que el niño necesita, en forma de preparaciones alimenticias adecuadas a su organismo.

La labor de la enfermera en el campo nutricional está dirigida a lograr el establecimiento de hábitos alimenticios saludables en el niño, desde su nacimiento.

Comidas principales:

- El desayuno
- Almuerzo
- Cena
- Refrigerios

2.2.6. Función de los alimentos

Conociendo que los alimentos pueden ser divididos según su contenido en sustratos, surge que podamos clasificarlos según la función que aportan al organismo. Las funciones u objetivos principales de la alimentación son el aporte energético, el plástico, el regulador y el de reserva. (24)

Por ello, la división de los alimentos por función se puede mostrar de la siguiente forma:

- Energéticos: Hidratos de Carbono y Grasas,
- Plásticos: Proteínas,
- Reguladores: Minerales y Vitaminas.

Función energética

Físicamente, para efectuar cualquier tipo de transformación o movimiento se insume energía. Por ello nuestro organismo requiere energía y una reserva de la misma. (25)

Las necesidades de energía provienen de la oxidación en las células de los principios inmediatos: hidratos, grasas, y también del alcohol.

Esa energía es utilizada fundamentalmente para la síntesis proteica, y para el transporte activo de sustancias a través de la membrana celular.

Si bien suponíamos que las proteínas aportaban energía por clasificarse como orgánicas, la energía que aportan es una cantidad mínima, por lo tanto, no las identificamos como fuente principal de energía.

Los Carbohidratos:

Los carbohidratos, hidratos de carbono o glúcidos son sustancias compuestas de carbono, hidrógeno y oxígeno. Están presentes en las frutas, en algunos granos como el arroz y el trigo, en menestras como los garbanzos, arvejas y lentejas; en algunas hortalizas con alto contenido de almidón como las papas y las zanahorias, y también en la leche el azúcar y la miel.

Los alimentos que contienen los hidratos de carbono son energizantes. Los niños necesitan ingerirlos en gran cantidad para el normal desarrollo y crecimiento.

Los ejemplos más claros son: el pan integral, el arroz integral, avena, lentejas y frutas que además de contener nutrientes fundamentales son ricos en fibras que favorecen al eficaz funcionamiento digestivo.

Lípidos O Grasas

Los lípidos pueden clasificarse en: simples, derivados, compuestos, glucolípidos y terpenoides y esteroides. Las grasas simples se encuentran en tejido adiposo, manteca, tocino, cebo, aceites de pescados, aceite de oliva, aceite de maíz, otros.

Las grasas derivadas se encuentran en alimentos vegetales y animales, también se encuentran en formas complejas con otras sustancias.

Las grasas compuestas se encuentran principalmente en tejidos animales, cerebro, yema de huevo, vísceras. Esta grasa es muy importante porque desempeña un papel en la coagulación de la sangre. Se encuentra predominantemente en el tejido nervioso

Las grasas glucolípidos proporcionan por hidrolisis de ácidos grasos, esfingocina, galactosa (o glucosa), pero no ácidos grasos, incluyen queratina y frenosina. Se encuentran en hojas de mielina, cerebro, bazo y otros tejidos.

Las grasas terpenoides y esteroides es un grupo extenso de compuestos constituidos por unidades repetidas del sopreno, vitamina a, de interés nutricional, vitaminas a y e, también relacionadas químicamente con los terpenos.

Se encuentran en aceites esenciales, ácidos de resinas, gomas, pigmentos de plantas, tales como carotenos y licopenos, vit. A. El colesterol se encuentra en la yema de huevo, productos lácteos y tejidos animales, ergosterol se halla en plantas, hongos y debajo de la piel.

Las grasas son conocidas comercialmente como: saturadas, polisaturadas, monoinsaturadas, ácidos grasos trans, colesterol, omega 3 y 6. Los niños en edad de crecimiento la necesitan. Los niños hasta el año de edad en un alto porcentaje (50 %) y 35 de allí en adelante. Son esenciales para que el cuerpo absorba las vitaminas A, D, E Y K solubles en grasa.

Las saturadas son casi todas de origen animal como la manteca de cerdo, la grasa de carne, la grasa de queso, la crema y leche, y también algunos vegetales como el palmito y el coco.

Las poliinsaturadas se encuentran especialmente en los aceites vegetales, especialmente en el aceite de soja, maíz, girasol y en pescados aceitosos (carnes rojas). Las mono insaturadas ubicadas en el aceite de oliva las nueces, las semillas y sirven para estimular la función cardiaca.

Los ácidos grasos esencialmente incluyen los omega 3 y 6 y tales para la formación de células corporales como las neuronas y tejidos del sistema nervioso central.

Función plástica

Además de energía, nuestro organismo necesita sustancias que emplea para la construcción de las estructuras del propio organismo.

La función plástica es el proceso a través del cual el organismo toma ventaja de las sustancias nutritivas para formar y mantener los tejidos musculares o los huesos.

Los nutrientes que permiten al organismo realizar esta función son las proteínas contenidas en pescados, carnes y lácteos y ciertos minerales.

Las proteínas son parte básica de la estructura de toda célula viviente y ejercen la función indispensable de construcción de tejidos. Dentro de los minerales a tener en cuenta, debemos mencionar el calcio, quien como elemento plástico cumple un papel fundamental en la contracción muscular y en la transmisión de los impulsos nerviosos.

Es importante saber que las proteínas corporales se renuevan continuamente, y esa síntesis proteica es un proceso costoso en términos energéticos.

En este grupo de materiales de construcción podemos incluir también a los fosfolípidos, puesto que forman parte de las membranas celulares.

Proteínas

Las proteínas (protos en griego significa primero o principal) constan de grandes cadenas poli peptídicas, constituidas por aminoácidos unidos entre sí por enlaces peptídicos. El número y la secuencia de los aminoácidos es una información contenida en los genes y tiene influencia sobre los niveles estructurales. Las proteínas poseen diversas funciones biológicas en el organismo, actuando como: a) enzimas, b) parte del sistema defensivo, c) componentes estructurales, e) transporte de otras moléculas, f) hormonas, g) receptores. (26)

Se encuentran en una variedad de alimentos, como el trigo, la avena, arroz, huevos, queso, pescado, pollo, carnes rojas, semillas y todas las variedades de frijoles, garbanzos, lentejas. Las proteínas son esenciales para la formación y desarrollo de todas las células del cuerpo y son utilizadas y reemplazadas constantemente. Los niños y adolescentes requieren de más proteínas por su crecimiento. Las mujeres embarazadas también las requieren de forma extra para la formación de las células del embrión.

La deficiencia proteínica en adultos es poco frecuente en adultos, pero se debe a desórdenes alimenticios.

Función reguladora

Como el organismo debe estar ordenado y regulado, aparecen los reguladores metabólicos y orgánicos.

Nos referimos a las vitaminas y los minerales. Las vitaminas son sustancias orgánicas, presente en los alimentos, en muy pequeña cantidad, necesarias para la nutrición. Es indispensable la presencia de vitaminas y minerales, para mantener una vida sana y para que las funciones corporales se lleven a cabo correctamente. (27)

Micronutrientes

Agua y los electrolitos

Uno de los principales nutrientes del organismo es el agua. Sin ella los seres humanos no podrían vivir, una pérdida del 20% es incompatible con la vida. El agua ocupa un segundo lugar, después del oxígeno, en cuanto a la importancia del mantenimiento de la vida. El peso de nuestro cuerpo comprende del 50 al 80 %, tan es así que el 90% de la sangre es agua y el 97%, de la orina.

Este nutriente corporal realiza una variada serie de funciones y todas las reacciones químicas se llevan a cabo en presencia de este. Por ejm: actúa como solvente en la digestión y como regulador de la temperatura corporal. Sirve para eliminar por la orina los elementos de desecho orgánicos. (28)

El cuerpo tiene un equilibrio entre ingestión y excreción de agua. La ingestión está controlada por el centro de la sed localizado en el hipotálamo, la excreción por la hormona vasopresina secretada por la hipófisis.

El agua se elimina por el riñón (orina), la piel (sudor), el pulmón (aire espirado) y el tracto gastrointestinal (saliva y heces). El agua insensible, perdida por el pulmón y por la piel significa el 50% del movimiento del agua, aun sin visible sudoración. La

naturaleza de nuestro organismo tiene dos principales compartimientos: intracelular y extracelular, existen pequeñas cantidades en el líquido cerebral y el líquido sinovial, humor vítreo, humor acuoso y linfa. (29)

Los electrolitos

Son compuestos químicos que disociados en agua se separan en partículas hidratadas que portan cargas eléctricas, denominadas iones. Iones positivos: sodio, potasio, calcio, magnesio. Iones negativos: cloro, bicarbonato, fosfato, sulfato, lactato, pirúvico, acetioacetato. Anfolitos (portan muchas cargas) proteínas, polielectrolitos, estos minerales son esenciales para el crecimiento, desarrollo, resistencia física y la salud en general.

Sodio

Conocido como sal, este mineral es el principal catión de líquido extracelular del organismo. La sal en el organismo es controlada por las hormonas suprarrenales y por la rpta renal a los cambios habidos en la concentración de sodio plasmático.

Potasio

La mayor parte del potasio se encuentra en el compartimiento de líquido celular. La distribución corporal del potasio difiere de la del sodio, los reservorios son, no obstante, similares. Es esencial para el adecuado funcionamiento de las células y el tejido nervioso y lo pueden encontrar en casi todos los alimentos, exceptos los aceites, grasas y azúcares. (30)

Vitaminas

Fuentes alimenticias

Hígado, riñón, grasa de la leche, margarina fortificada, yema de huevo, vegetales de hojas de color amarillo y verde oscuro, albaricoques, melón, durazno. (31)

Funciones

Esencial para el normal crecimiento desarrollo y conservación de los tejidos epiteliales, así como para la integridad de la visión nocturna. Ayuda a proporcionar un desarrollo óseo normal e influye en la normal formación de la dentición. Tóxica en grandes cantidades.

▪ Vitamina D

Fuentes alimenticias

Leche con vitamina D, alimentos irradiados, grasa de la leche, hígado, yema de huevo, salmón, atún, sardinas

Funciones

Es una pro hormona. Esencial para el normal crecimiento y desarrollo, importante para la formación de huesos y dientes normales. Influyen en la absorción y metabolismo de fósforo y calcio. Tóxico en grandes cantidades.

• Vitamina E

Fuentes alimenticias

Germen de trigo, aceites vegetales, vegetales de hoja verde, grasa de leche, yema de huevo, nueces.

Funciones

Potente antioxidante. Ayuda a evitar la oxidación de ácidos grasos insaturados y vit. A en el intestino y otros tejidos. Protege a los hematíes de la hemólisis.

• Vitamina K

Fuentes alimenticias

Hígado, aceite de soja, otros aceites vegetales, vegetales de hojas verdes, salvado de trigo.

Funciones

Interviene en la producción de protrombina. Tóxica en grandes cantidades.

- Vitamina B1

Fuentes alimenticias

Carne de cerdo, hígado, vísceras, legumbres, cereales, y panes de harinas integrales y enriquecidas, germen de trigo, papa. Se sintetiza en el intestino.

Funciones

Ayuda a eliminar CO₂. Esencial para el crecimiento, normal apetito, digestión y sistema nervioso.

- Riboflavina

Fuentes alimenticias

Leche y productos lácteos, vísceras, vegetales de hojas verdes, cereales y panes enriquecidos, huevos.

Funciones

Esencial para el crecimiento. Posee funciones enzimáticas en la respiración tisular y actúa como transportador de iones de hidrógeno.

- Vitamina B12

Fuentes alimenticias

Hígado, riñón, leche, y productos lácteos, carne, huevos. Los vegetarianos requieren suplementos.

Funciones

Actúa en el metabolismo del tejido nervioso, relacionado con el metabolismo del folato y el crecimiento.

- Vitamina C

Fuentes alimenticias

Cítricos, tomates, melón, pimientos, verduras, col cruda, guayaba, fresa, piña, cereza y papa.

Funciones

Importante en respuestas inmunológicas, cicatrización de heridas y reacciones alérgicas. Aumenta la absorción de hierro no heme.

Función de reserva

Teniendo en cuenta que hidratos de carbono y grasas son las principales fuentes de energía, se presupone el almacenamiento de estos sustratos en el organismo para colaborar en el metabolismo energético a la hora de un esfuerzo. (32)

Las grasas son fácilmente acumulables, por lo tanto, no presentan problemas de almacenamiento ni disponibilidad.

Los hidratos de carbono son acumulados como glucógenos por el hígado y músculos, pero no superan el 0,5% del peso total. Este glucógeno se va metabolizando a glucosa y así convirtiendo en energía. Por esta causa aparece la fatiga muscular después del gasto excesivo de glucógeno luego del ejercicio.

2.2.7. Tipos de alimentos

Los carbohidratos

Los carbohidratos son nuestra principal fuente de energía, aportando cada gramo aproximadamente 4Kcal, la glucosa es indispensable para el mantenimiento de la integridad funcional del tejido nervioso, y en situaciones normales, es la única fuente de energía apta para el cerebro, células hemáticas y miocardio. Aunque los carbohidratos pueden sintetizar a partir de ciertos aminoácidos y del glicerol (procedente de la hidrólisis de las grasas), y no son requeridos imprescindiblemente en nuestra alimentación. (33)

Las proteínas

Las proteínas son las que forman y reparan los tejidos; por lo tanto son necesarias para el crecimiento; en los niños y adolescentes se requieren en mayor cantidad. Los adultos los utilizan especialmente para reparar el organismo de un desgaste natural. Las proteínas constituyen los tejidos (cartílagos, sistema nervioso, etc.) y especialmente en los músculos. Debido a la función que cumplen se les denomina alimentos plásticos o reparadores.

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

Las vitaminas y los minerales

Son sustancias que no pueden faltar en nuestro cuerpo, porque regulan el funcionamiento de los órganos, ayudan a mantener la salud y a la reparación de las partes del organismo que se desgastan. Se les denominan utilizando las primeras letras del alfabeto muchas enfermedades se producen por falta de vitaminas (avitaminosis.) Actualmente son sustancias adquiridas como productos elaborados. Las vitaminas regulan el funcionamiento de los órganos del cuerpo. Comúnmente se nombran con las letras del alfabeto (A, B, C, D, E, K). Las vitaminas sirven para el buen funcionamiento del cuerpo, para mantenernos sanos, y es por esto que tienen una función reguladora. (34)

Las vitaminas más conocidas son: La vitamina A (se encuentra en frutas y verduras, y su función es proteger la visión), vitamina B (está en los frutos cítricos y ayuda a la mantención de la dentadura), y vitamina D (presente en los huevos y la leche; su función es mantener el desarrollo normal del esqueleto y los

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

2.2.8. Tipos de vitaminas

Vitamina A:

Ayudan al crecimiento y protege contra las infecciones del aparato respiratorio. Contribuye a conservar la vista y la piel sana. Su carencia provoca ceguera, sequedad de la piel, y disminuye las defensas. Los alimentos que más la contienen son los vegetales verdes y amarillos (lechuga, espinacas, perejil, zapallos, zanahoria); también se encuentran en los huevos, mantequilla, aceite de hígado y en la leche. (35)

Vitamina B:

Contribuye a mantener el buen funcionamiento de los nervios, la sangre y la piel. Ayuda a mantener el apetito y la digestión. Existen varias vitaminas del grupo B y se encuentran en la leche, legumbres, levadura, hígado, papas yemas de huevo y carne.

Vitamina B1:

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

Vitamina B2:

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

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

Vitamina B6:

Interviene en los procesos de maduración de los glóbulos rojos de la sangre y conservación de la piel. Su carencia provoca desequilibrio en el sistema nervioso, trastornos mentales, afecciones estomacales e intestinales. Esta vitamina la encontramos en los vegetales verdes, yogurt, queso, levadura de cerveza y la leche.

Vitamina B12:

Esta vitamina tiene la particularidad de favorecer una mejor asimilación de los alimentos. Su carencia provoca bajas en las defensas, mal funcionamiento del sistema nervioso, poco crecimiento. Se encuentra en el hígado de bacalao, frutas, verduras.

Vitamina C:

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

Vitamina D:

Ayuda al organismo a fijar el calcio y fósforo en los huesos. Los rayos solares contribuyen a formar esta vitamina en nuestra piel; de ahí la importancia de hacer ejercicios al aire libre. (48)

Esta vitamina no se encuentra en los vegetales y es pobre en los productos animales. Se halla en el aceite de hígado de peces, como el bacalao. También en los huevos, la leche, la mantequilla, la yema de huevo, crema, queso, salmón, sardinas y la levadura de cerveza. Su falta provoca en los niños el raquitismo que se caracteriza por deformaciones en los huesos, poco crecimiento, caries, y la baja de defensas.

No es infrecuente que estos principios nutritivos intercambien sus funciones, y también que se transformen unos en otros en las diversas vías metabólicas, de acuerdo a las necesidades biológicas del momento. Hay además, otras funciones relativas al rol psico-social de los alimentos, son llamadas funciones para específicas que implican la satisfacción que provocan los alimentos al individuo y las relaciones sociales que se desenvuelven en torno a la comida.

La carencia de vitaminas se puede producir por alimentación insuficiente, poco variada o por el incremento de las necesidades vitamínicas en el caso de los niños, adolescentes, ancianos, mujeres embarazadas o que amamantan, fumadores y bebedores. En este grupo entran las vitaminas A, D, E y K. Las mismas son solubles en los cuerpos grasos, son poco alterables, y el organismo puede almacenarlas fácilmente. Dado que el organismo puede almacenarlas como reserva, su carencia estaría basada en malos hábitos alimentarios.

2.2.9. Loncheras saludables

Es un conjunto de alimentos que tiene por finalidad proveer a los alumnos de la energía y nutrientes necesarios para: cubrir sus recomendaciones nutricionales, mantener adecuados niveles de

desempeño físico e intelectual y desarrollar sus potencialidades en la etapa de desarrollo y crecimiento correspondiente. (36)

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.

2.2.10. Beneficios de una lonchera saludable

Una lonchera escolar 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. (37)

Objetivos de la Lonchera Escolar

Si el niño toma desayuno y su alimentación es adecuada, la lonchera tendrá el objetivo fundamental de mantener la capacidad de atención y concentración del niño después del recreo.

Si el niño consume pocos alimentos en el desayuno e incluso no toma desayuno (baja cantidad y calidad de nutrientes) la lonchera deberá cubrir este déficit conteniendo la suficiente cantidad de alimentos de alto valor nutritivo y de fácil aceptación y manipulación por parte del niño.

Características Generales de una Lonchera Escolar

- Físicas:

Los alimentos deben ser de fácil manipulación para el niño, los alimentos deben estar almacenados en recipientes adecuados para evitar la mezcla de magulladuras, desdoblamiento de alimentos o derrame de líquidos que perjudique el contenido total de lonchera, debe tener la aceptabilidad del niño, es decir que estén de acuerdo con sus hábitos, practicas alimentarias, gustos y preferencias que favorecen su consumo. Los alimentos deben combinarse de acuerdo al color de los mismos, es decir que deben ser agradables a la vista y que inciten su consumo. Las preparaciones deben ser en forma llamativa al gusto y olfato. (38)

- Nutricionales:

Evitar el consumo de golosinas, bebidas carbonatadas, alimentos fantasía, caramelos, etc. Que no tienen valor nutricional aceptable para el niño y que además hacen perder el apetito a la hora de almuerzo. Los alimentos deben tener un contenido adecuado de nutrientes es decir que el alimento debe tener calidad nutricional mas no cantidad, teniendo en cuenta la capacidad gástrica del escolar.

2.2.11. Importancia de una lonchera escolar

Es importante porque el niño gracias a la poca cantidad gástrica que tiene tiende a consumir alimentos en cantidad pequeña, pero a la vez en forma muy seguida, por lo que para consumir sus requerimientos es necesario alimentarlo en forma fraccionada y continua considerando así que el niño necesita consumir alimentos en 5 fases definidas. En tres comidas

principales: desayuno, almuerzo y comida. Dos colocaciones o bocadillos: a media mañana y a media tarde. (39)

Las 3 comidas principales son consumidas en el hogar, incluso hasta la colocación de la tarde; pero como el niño asiste al C.E por la mañana es necesario que lleve alimentos para consumir a media mañana, ya que el niño así haya tomado desayuno y tomando en cuenta su capacidad gástrica y el desgaste físico e intelectual siente hambre a media mañana. Es por ello que se les recomienda a los padres que envíen loncheras al niño para cubrir ésta necesidad y a la vez moldear y orientar sus hábitos y practicas alimentarias junto a sus compañeros.

Principios básicos de una lonchera escolar

Una lonchera escolar es aquella que contiene alimentos que aportan los nutrientes necesarios y que no suponen riesgos para la salud. (40)

Composición

Desde el punto de vista nutricional estará 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. Ejm: pan (blanco, integral), hojuelas de maíz, avena, maíz, etc. En cuanto a las grasas: maní, pecanas, palta, aceitunas, etc.

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 .Ejm: derivados lácteos (yogurt, queso), huevo, carnes, etc. (41)

Alimentos reguladores: Proporcionan las defensas que los niños necesitan para enfrentar las enfermedades. Ejm: Frutas (naranja, manzana, pera, etc.) y verduras (zanahoria, lechuga, brócoli, etc.)

Líquidos: 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.), infusiones (manzanilla, anís, etc., excepto té); adicionando poco o nada de azúcar.

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. (42)

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.

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 escolar.

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 que: (43)

- Preescolares (2 a 5 años): La energía aportada por este refrigerio será de aproximadamente 200 kcal. (Ej.: 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.

- Primaria (6 – 11 años): La energía aportada por este refrigerio será de aproximadamente 250 kcal. (Ej.: un pan con pollo, piña en trozos y emoliente).

En esta etapa los niños empiezan a hacer deporte, por lo que es necesario que consuman mucho líquido para evitar la deshidratación. Evitar las bebidas azucaradas y artificiales.

Secundaria (12 – 17 años): La energía aportada por este refrigerio será de aproximadamente 300 kcal. (Ej.: un pan con palta, una mandarina, un plátano y refresco de manzana)

- En esta etapa los adolescentes están en un proceso continuo de crecimiento por lo que es de suma importancia que no omitan comidas importantes como el desayuno y el almuerzo a parte de su refrigerio. (44)

2.2.12. Teorías de enfermería

Según Nola Pender

Una de las teorías de enfermería que se encuentra relacionada al tema es la de Nola Pender, llamada “Modelo de Promoción de la Salud, que refleja las interrelaciones que existen entre los factores cognitivos perceptivos y los factores modificantes que influyen en las conductas favorecedoras de la salud.” Sirve como base para el estudio de cómo las personas toman decisiones, sobre su propio cuidado de la salud, y de las personas que tienen a su cargo. (45)

La teoría de Nola Pender, las personas buscan crear condiciones de vida mediante las cuales puedan expresar su propio potencial de la salud humana; además, tienen la capacidad de poseer una auto conciencia reflexiva en la que el profesional sanitario forma parte de su entorno interpersonal ejerciendo influencia a lo largo de sus vidas.

Según Ramona Mercer:

Mercer en su teoría se centra en la transición de la mujer al convertirse en madre, lo que implica un cambio amplio en su espacio vital que requiere un desarrollo continuo. Define el microsistema es el entorno inmediato donde ocurre la adopción del rol materno, que influyen factores como el funcionamiento familiar, la familia, relaciones entre la madre y el padre, el apoyo social y el estrés. El niño está incluido en el sistema familiar. La familia se considera como un sistema semicerrado que mantienen los límites y el control sobre el intercambio del sistema familiar. El microsistema es la parte que más afecta la adopción del rol maternal, este rol se consigue por las interacciones con el padre, la madre y el niño. (Marriner & Raile, 2007, p. 620-621) El mesosistema incluye, interactúa y agrupa

con las personas en el microsistema. Las interacciones del mesosistema influyen en lo que ocurre con el rol materno en desarrollo y el niño; en este se incluyen la escuela, guarderías, entorno laboral, lugares de culto y otras entidades de la comunidad. El macrosistema se refiere a los prototipos que existen en la cultura en particular o en la coherencia cultural transmitida, también incluye influencias culturales, políticas y sociales. El macrosistema lo origina el entorno del cuidado de la salud sobre la adopción del rol maternal, las leyes nacionales respecto a las mujeres y niños y las prioridades del rol materno en la adopción del rol materno

Según Madeleine Leininger:

La teoría de Leininger se basa en las disciplinas de la antropología y de la enfermería. Ha definido la enfermería transcultural como un área principal de la enfermería que se centra en el estudio comparativo y en el análisis de las diferentes culturas y subculturas del mundo con respecto a los valores sobre los cuidados, la expresión y las creencias de la salud y la enfermedad y el modo de conducta. El propósito de la teoría era describir las particularidades y las universalidades de los cuidados humanos según la visión del mundo, la estructura social y así poder descubrir formas de proporcionar cuidados culturalmente congruentes a personas de culturas diferentes o similares para mantener o recuperar su bienestar, salud o afrontamiento con la muerte de una manera culturalmente adecuada como se menciona. (46)

El objetivo de la teoría es mejorar y proporcionar cuidados culturalmente congruentes a las personas que les sean beneficiosas, se adapten a ellas y sean útiles a las formas de vida saludables del cliente, la familia o el grupo cultural. La teoría de Leininger afirma que la cultura y el cuidado son medios más

amplios y holísticos para conceptualizar y entender a las personas, este saber es imprescindible para la formación y las prácticas enfermeras.

Considerando lo mencionado, podemos decir que estas teorías están relacionadas con el tema a investigar.

2.3 DEFINICION DE TERMINOS

Conocimiento

Acción y efecto de saber, o el entendimiento, inteligencia, razón natural
Valor nutritivo: Indicador de la contribución de un alimento al contenido de nutrientes de una dieta. Este valor depende de la cantidad de alimentos que es digerida y absorbida y de las cantidades de macronutrientes (proteínas, grasas, hidratos de carbono) contenidas en los alimentos.

Lonchera escolar

Son preparaciones que se consumen entre comidas, no reemplazan a ninguna de las comidas habituales (Desayuno, Almuerzo y Cena). Estas preparaciones incorporan alimentos naturales o elaborados tales como lácteos, frutas, verduras, cereales entre otros.

Alimentación Saludable

Comprende un conjunto de actos voluntarios y conscientes que van dirigidos a la buena elección, preparación e ingestión de los alimentos, fenómenos muy relacionados con el medio sociocultural y económico que determinan al menos en gran parte los hábitos dietéticos y estilos de vida saludable

Madres

Personas de sexo femenino que tienen hijos de 06 a 11 años del colegio Camino del Saber en Arequipa - 2016.

Niño

Comprende al individuo que tiene poco años de vida y, se encuentra en el periodo de la niñez.

Práctica

Aplicación de los conocimientos adquiridos sobre un determinado tema o actividad, estos son reflejados en el que hacer de una persona.

Crecimiento:

Proceso de incremento de la masa corporal de un ser vivo, que se produce por el aumento en el número de células (hiperplasia) o de su tamaño (hipertrofia). Es un proceso que está regulado por factores nutricionales, socioeconómicos, culturales, emocionales, genéticos y neuroendocrinos. Se mide por medio de las variables antropométricas: peso, talla, perímetro cefálico, etc

Desarrollo

Proceso dinámico por el cual los seres vivos logran mayor capacidad funcional de sus sistemas a través de fenómenos de maduración, diferenciación e integración de sus funciones, en aspectos como el biológico, psicológico, cognoscitivo, nutricional, sexual, ecológico, cultural, ético y social. Se encuentra influenciado por factores genéticos, culturales y ambientales.

2.4 HIPOTESIS

H_1 = El conocimiento sobre alimentación y lonchera escolar según madres de niños del nivel primaria, colegio Camino al Saber, Arequipa – 2016, es Bajo.

H₀ = El conocimiento sobre alimentación y lonchera escolar según madres de niños del nivel primaria, colegio Camino al Saber, Arequipa – 2016, No es Bajo.

2.5. VARIABLES

Variable Independiente = Cconocimiento sobre alimentación según madres de niños del nivel primaria, colegio Camino al Saber, Arequipa - 2016.

Variable dependiente = Lonchera escolar según madres de niños del nivel primaria, colegio Camino al Saber, Arequipa - 2016.

2.5.1 Definición conceptual de la variable

- **Conocimiento sobre alimentación**

Conjunto de informaciones sobre alimentación que posee la madre, como producto de su educación y experiencia, de lo que ha sido capaz de inferir a partir de estos. Los alimentos son sustancia nutritiva que toma un organismo o un ser vivo para mantener sus funciones vitales.

- **Lonchera escolar**

Son preparaciones que se consumen entre comidas, no reemplazan a ninguna de las comidas habituales (Desayuno, Almuerzo y Cena). Estas preparaciones incorporan alimentos naturales o elaborados tales como lácteos, frutas, verduras, cereales entre otros.

2.5.2 Definición operacional de la variable

- **Conocimiento sobre alimentación**

Conjunto de informaciones sobre alimentación que poseen las madres con niños del nivel primaria, colegio Camino al Saber, Arequipa - 2016, como producto de su educación y experiencia, de lo que ha sido capaz de inferir a partir de estos.

- **Lonchera escolar**

Son preparaciones de madres de niños del nivel primaria, colegio Camino al Saber, Arequipa – 2016, que se consumen entre comidas, no reemplazan a ninguna de las comidas habituales (Desayuno, Almuerzo y Cena). Estas preparaciones incorporan alimentos naturales o elaborados tales como lácteos, frutas, verduras, cereales entre otros.

2.5.3 Operacionalización de la variable

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES
Conocimiento sobre alimentación	<ul style="list-style-type: none">- Conocimiento conceptual- Conocimiento Actitudinal- Conocimiento procedimiento	<ul style="list-style-type: none">- grupo alimenticio- fuentes de alimentos- contenido nutricional.
Lonchera escolar	<ul style="list-style-type: none">- Alimentos energéticos- Alimentos reguladores- Alimentos constructores	<ul style="list-style-type: none">- Grupos alimenticios- Alimentos de preparación industrial.- Lista de cotejo según el consumo

CAPITULO III: METODOLOGIA

3.1. TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACION

El presente estudio es de tipo y nivel descriptivo - correlacional, es descriptiva porque busca especificar las propiedades, características y los perfiles de personas, grupos, etc.

Es correlacional por la capacidad de seleccionar y relacionar las características del objeto de estudio para luego hacer una descripción detallada de las categorías o clases de dicho objeto.

Es de enfoque cuantitativo, se fundamenta en el método hipotético deductivo. Mide las variables en un contexto determinado, analiza las mediciones, y establece conclusiones.

Utiliza medición numérica, conteo, y estadística, encuestas, experimentación, patrones, recolección de datos; Pretende medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre las variables, Hernández Sampieri, por lo que también es de cohorte transversal no experimental.

3.2. DESCRIPCION DEL AMBITO DE LA INVESTIGACION

El presente proyecto de investigación se llevó a cabo el colegio Camino al Saber, ubicada en la calle Comandante Canga 2007, provincia y departamento Arequipa. Tiene como objetivo brindar una educación de calidad y formar jóvenes de competitividad en los diversos sectores, brindando atención de calidad, especializada e integral en condiciones de plena accesibilidad a la población, preparándolos para los retos que se presenten en su vida. El colegio está conformado por primaria y secundaria, en el horario de 8. 00 am hasta 1.30 pm es de turno mañana, cuenta con dos pisos está conformado por 15 aulas en el primer piso y 10 aulas en el segundo piso.

3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.3.1. Población

La población total del estudio estuvo conformada por 50 madres de niños del nivel primaria del colegio Camino del Saber, Arequipa – 2016.

3.3.2. Muestra

La muestra es censal poblacional, donde se seleccionó el total de las unidades de población, la cual posee una característica en común, que estudia y da origen a los datos que requiere la investigación.

Criterio de inclusión

-  Madres de niños del nivel primaria del colegio Camino del Saber, Arequipa – 2016, que tienen entre 6 y 11 años.
-  Madres de niños del nivel primaria del colegio Camino del Saber, Arequipa – 2016, que estén matriculados

- ✚ Madres de niños del nivel primaria del colegio Camino del Saber, Arequipa – 2016, que deseen participar en la investigación.

Criterios de Exclusión

- ✚ Madres de niños del nivel primaria del colegio Camino del Saber, Arequipa – 2016, que no tienen entre 6 y 11 años.
- ✚ Madres de niños del nivel primaria del colegio Camino del Saber, Arequipa – 2016, que no estén matriculados
- ✚ Madres de niños del nivel primaria del colegio Camino del Saber, Arequipa – 2016, que no deseen participar en la investigación.

3.4. TECNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCION DE DATOS

La técnica empleada en la investigación fue la Encuesta, por ser la más adecuada para cumplir con el objetivo de estudio y obtener información. Como instrumento un Cuestionario que consta de 28 ítems, introducción datos generales, selección de información específica que explora las variables.

3.5. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

La validez hace referencia a la capacidad de un instrumento de medición para cuantificar de forma significativa y adecuada; la validez del instrumento se determinó mediante Juicio de Expertos, participaron 7 profesionales de enfermería con experiencia en las variables a investigar.

Para la confiabilidad se utilizó la prueba de alfa de Cronbach obteniéndose como valor 0.83, por lo que se concluye que el instrumento es válido y confiable.

3.6. PLAN DE RECOLECCION Y PROCESAMIENTO DE DATOS

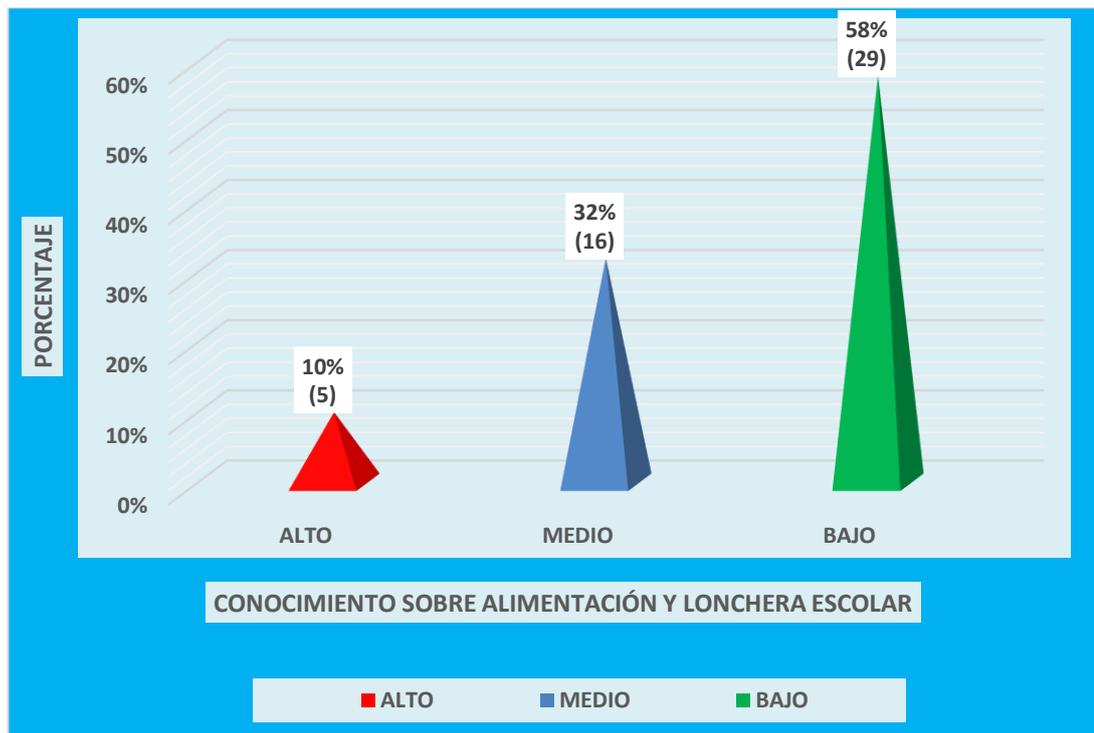
La recolección de datos se llevó a cabo en el colegio Camino al Saber, Departamento y provincia Arequipa, previa realización de trámites administrativos para obtener la autorización respectiva del director del colegio, por lo que se remitió una carta de presentación emitida por la Directora de Escuela de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas, la Dra. Fernanda Gallegos. El instrumento será aplicado aproximadamente en 30 minutos por cada encuestada.

Los datos recolectados se tabularon manualmente mediante el programa estadístico SPSS 20, para que puedan ser presentados a través de tablas y gráficos con sus respectivos análisis.

CAPITULO IV: RESULTADOS

GRAFICA N° 1

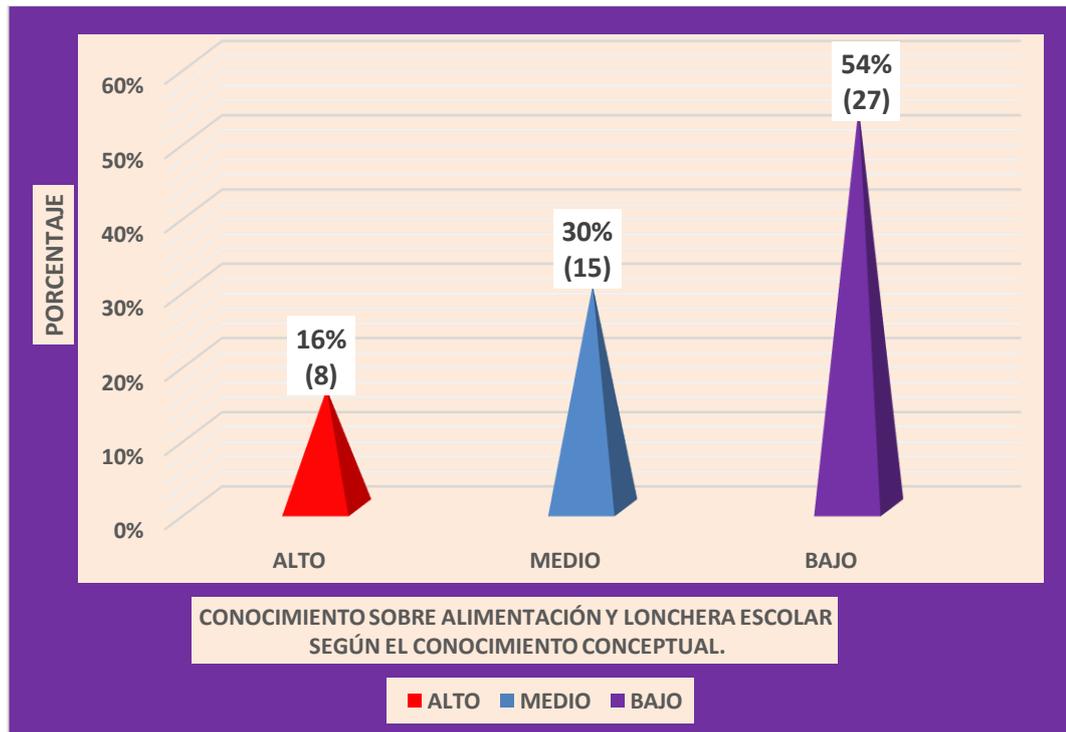
CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACIÓN Y LONCHERA ESCOLAR SEGÚN MADRES DE NIÑOS DEL NIVEL PRIMARIA, COLEGIO CAMINO AL SABER, AREQUIPA - 2016.



COMENTARIO DE LA GRAFICA 1:

El nivel de conocimiento sobre alimentación y lonchera escolar según madres de niños del nivel primaria, Colegio Camino al Saber, Arequipa, en mayor porcentaje es Bajo en un 58% (29), seguido del nivel Medio en un 32% (16) y en menor porcentaje en el nivel Alto en un 10% (5).

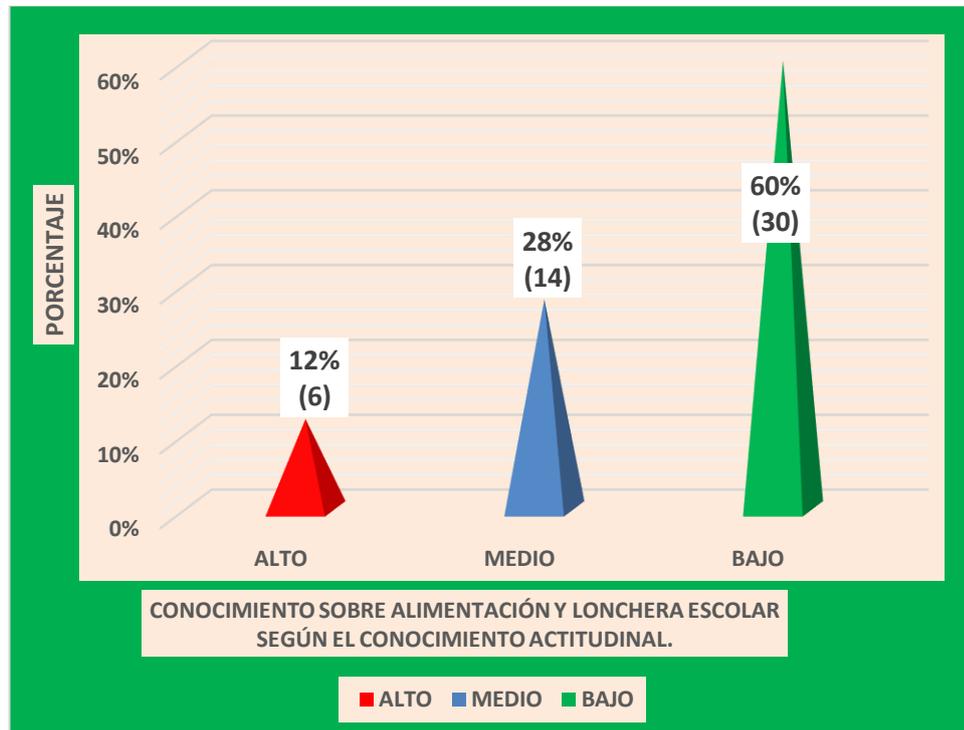
GRAFICA N° 2
CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACIÓN Y LONCHERA ESCOLAR
SEGÚN MADRES DE NIÑOS DEL NIVEL PRIMARIA, COLEGIO CAMINO
AL SABER, AREQUIPA - 2016, SEGÚN EL CONOCIMIENTO
CONCEPTUAL.



COMENTARIO DE LA GRAFICA 2:

El nivel de conocimiento sobre alimentación y lonchera escolar según madres de niños del nivel primaria, Colegio Camino al Saber, Arequipa, según el conocimiento conceptual, en mayor porcentaje es Bajo en un 54% (27), seguido del nivel Medio en un 30%(15) y en menor porcentaje en el nivel Alto en un 16%(8).

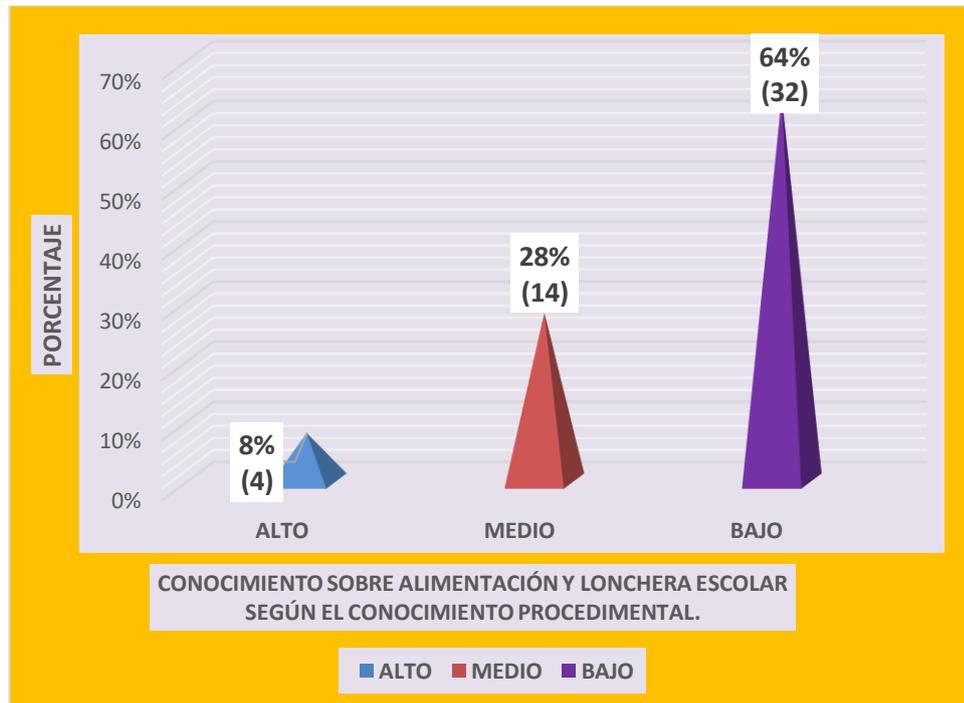
GRAFICA N° 3
CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACIÓN Y LONCHERA ESCOLAR
SEGÚN MADRES DE NIÑOS DEL NIVEL PRIMARIA, COLEGIO CAMINO
AL SABER, AREQUIPA - 2016, SEGÚN EL CONOCIMIENTO
ACTITUDINAL.



COMENTARIO DE LA GRAFICA 3:

El nivel de conocimiento sobre alimentación y lonchera escolar según madres de niños del nivel primaria, Colegio Camino al Saber, Arequipa, según el conocimiento actitudinal, en mayor porcentaje es Bajo en un 60% (30), seguido del nivel Medio en un 28% (14) y en menor porcentaje en el nivel Alto en un 12% (6).

GRAFICA N° 4
CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACIÓN Y LONCHERA ESCOLAR
SEGÚN MADRES DE NIÑOS DEL NIVEL PRIMARIA, COLEGIO CAMINO
AL SABER, AREQUIPA - 2016, SEGÚN EL CONOCIMIENTO
PROCEDIMENTAL.



COMENTARIO DE LA GRAFICA 4:

El nivel de conocimiento sobre alimentación y lonchera escolar según madres de niños del nivel primaria, Colegio Camino al Saber, Arequipa, según el conocimiento procedimental, en mayor porcentaje es Bajo en un 64% (32), seguido del nivel Medio en un 28% (14) y en menor porcentaje en el nivel Alto en un 8% (4).

PRUEBA DE HIPOTESIS

Prueba de la Hipótesis General:

H₁ = El conocimiento sobre alimentación y lonchera escolar según madres de niños del nivel primaria, colegio Camino al Saber, Arequipa – 2016, es Bajo.

H₀ = El conocimiento sobre alimentación y lonchera escolar según madres de niños del nivel primaria, colegio Camino al Saber, Arequipa – 2016, No es Bajo.

H₁ ≠ H₀

α=0,05 (5%)

Tabla 1: Prueba de la Hipótesis General mediante el Chi Cuadrado (X²)

	ALTO	MEDIO	BAJO	TOTAL
Observadas	5	16	29	50
Esperadas	17	17	16	
(O-E) ²	144	1	169	
(O-E) ² /E	8,5	0,1	10,6	19,2

FUENTE; *Elaboración propia*

COMENTARIO DE LA TABLA 1

El valor obtenido del Chi Cuadrado Calculado (X_C²) es de 19,2; siendo el valor obtenido del Chi Cuadrado de Tabla (X_T²) de 5,53; como el Chi Cuadrado de Tabla es menor que el Chi Cuadrado Calculado (X_T² < X_C²), entonces se rechaza la Hipótesis Nula (H₀) y se acepta la Hipótesis Alterna (H_a), con un nivel de significancia de p<0,05.

Siendo cierto que: El conocimiento sobre alimentación y lonchera escolar según madres de niños del nivel primaria, colegio Camino al Saber, Arequipa – 2016, es Bajo.

CAPITULO V: DISCUSIÓN DE RESULTADOS

OBJETIVO GENERAL

En relación al Objetivo General, se buscó determinar el nivel de conocimiento sobre alimentación y lonchera escolar según madres de niños del nivel primaria, Colegio Camino al Saber, Arequipa, encontrando que en mayor porcentaje es Bajo en un 58% (29), seguido del nivel Medio en un 32% (19) y en menor porcentaje en el nivel Alto en un 10% (5). Coincidiendo con GREPPI, D, (2012). Quien concluye que: *“hay una marcada tendencia nociva para la salud de los adolescentes, el consumo frecuente de productos snack de alto contenido de sodio y la asistencia a locales de comidas rápidas donde las comidas son de alto contenido de grasas saturadas frituras y bebidas carbonatadas, así como el consumo de golosinas a diario.”* Coincidiendo además con ROJAS, D, (2011) quien concluye: *“El estado nutricional (IMC) de los niños entre 9-11 años del Colegio CEDID Ciudad Bolívar, Bogotá, se encontró asociado al consumo de frutas, y no estuvo asociado al consumo frecuente de alimentos como carnes, lácteos, huevos, verduras, leguminosas, bebidas azucaradas, comidas rápidas y snack. • El estado nutricional(IMC) de los niños entre 9-11 años del Colegio CEDID Ciudad Bolívar, Bogotá no se encuentra relacionado con el tiempo dedicado a ver televisión, Sin embargo se presenta como un posible factor protector al cumplir con el tiempo recomendado por la Academia americana de Pediatría,2001. • La percepción de alimentación saludable en los niños de 9-11 años del colegio CEDID Ciudad Bolívar, se encuentro relacionada con el consumo de frutas y verduras, sin embargo a pesar de existir una conciencia y conocimiento del consumo de estos alimentos dentro de una alimentación sana, no se reflejó en los hábitos de consumo frecuente, y no se presentó asociación con el estado nutricional. • La edad y la ocupación de las madres no presentan una asociación estadísticamente significativa con el estado nutricional de los niños”.*

OBJETIVO ESPECIFICO 1

En relación al Objetivo específico uno, se buscó determinar el nivel de conocimiento sobre alimentación y lonchera escolar según madres de niños del nivel primaria, Colegio Camino al Saber, Arequipa, según el conocimiento conceptual, encontrando que en mayor porcentaje es Bajo en un 54% (27), seguido del nivel Medio en un 30%(15) y en menor porcentaje en el nivel Alto en un 16% (8). Coincidiendo con FUENTES, E. (2014); quien llegó a las siguientes conclusiones: *“La malnutrición es un problema en los niños de transición del Colegio Champagnat de Bogotá D.C., que hicieron parte del estudio, debido a una transición en la que se evidencia exceso y déficit de peso. A esto se añade que se encontraron loncheras con aportes elevados de macronutrientes”*.

OBJETIVO ESPECIFICO 2

En relación al Objetivo específico dos, se buscó determinar el nivel de conocimiento sobre alimentación y lonchera escolar según madres de niños del nivel primaria, Colegio Camino al Saber, Arequipa, según el conocimiento actitudinal, encontrando que en mayor porcentaje es Bajo en un 60%(30), seguido del nivel Medio en un 28%(14) y en menor porcentaje en el nivel Alto en un 12%(6). Coincidiendo con AREVALO, J, Castillo, J; (2011). Quienes concluyeron lo siguiente: *“Los escolares del 5to grado presentan un nivel de rendimiento académico Regular casi en todas sus asignaturas, a excepción de la asignatura de Arte, y de Matemática donde dos secciones del quinto grado (5to A, 5to C), presenta un rendimiento académico ALTO. Los escolares del 6to grado, presenta un rendimiento académico Regular en casi todas sus asignaturas a excepción de la asignatura de ARTE. El rendimiento académico de los escolares de la I.E José Enrique Celis Bardales. Es regular, lo cual implica que no desarrollan al máximo sus potencialidades, limitando el desarrollo de su capacidad intelectual. No existe relación significativa entre el estado nutricional y el rendimiento académico en los escolares de la Institución Educativa José Enrique Celis Bardales”*.

OBJETIVO ESPECIFICO 3

En relación al Objetivo específico tres, se buscó determinar el nivel de conocimiento sobre alimentación y lonchera escolar según madres de niños del nivel primaria, Colegio Camino al Saber, Arequipa, según el conocimiento procedimental, encontrando que en mayor porcentaje es Bajo en un 64% (32), seguido del nivel Medio en un 28%(14) y en menor porcentaje en el nivel Alto en un 8% (4). Coincidiendo con HUAYLLACAYÁN Ccoyllo Susan y Mora Herrera Yhovana, (2014). Llegaron a la conclusión: *“Sí existe asociación entre el conocimiento materno sobre loncheras escolares y el estado nutricional de los estudiantes de primaria”*. Coincidiendo además con CUYCAPUSA Cisneros Flor, (2016), Se concluye: *“Los preescolares presentaron Nivel de Conocimiento Deficiente sobre la lonchera y Preferencias Saludables por las Bebidas”*.

CONCLUSIONES

PRIMERO

La presente investigación tiene como título: El nivel de conocimiento sobre alimentación y lonchera escolar según madres de niños del nivel primaria, Colegio Camino al Saber, Arequipa, encontrando que en mayor porcentaje se presenta el nivel Bajo en un 58%, comprobado estadísticamente mediante el Chi Cuadrado con un valor de ($\chi^2 = 19,2$), con un nivel de significancia de valor ($p < 0,05$), encontrando además dificultades en los niveles de las dimensiones, siendo la de mayor porcentaje del nivel Bajo en la dimensión procedimental en un 64%. Realizando alianzas estratégicas con los Centros de Salud, para realizar asesoría a las madres de familia, asimismo, capacitaciones a los profesores de primaria para que puedan orientar adecuadamente a sus niños, además de ferias gastronómicas poniendo énfasis en la alimentación nutritiva y saludable.

SEGUNDO

Con respecto a la dimensión conceptual, encontrando que en mayor porcentaje se presenta el nivel Bajo en un 54%; $\chi^2 = 19,2$; $\alpha = 0,05$,

TERCERO

Con respecto a la dimensión actitudinal, encontrando que en mayor porcentaje se presenta el nivel Bajo en un 60%; $\chi^2 = 19,7$; $\alpha = 0,05$,

CUARTO

Con respecto a la dimensión procedimental, encontrando que en mayor porcentaje se presenta el nivel Bajo en un 64%; $\chi^2 = 18,3$; $\alpha = 0,05$,

RECOMENDACIONES

PRIMERO

Realizar alianzas estratégicas con Centros de Salud y la Municipalidad de su jurisdicción para poder realizar sesiones educativas con el fin de mejorar el nivel de conocimiento de las madres en cuanto al tema de alimentación y lonchera escolar.

SEGUNDO

Promover la capacitación de los profesores del nivel Primaria sobre alimentación y loncheras escolares, pues serán ellos quienes inculcarán hábitos alimenticios nutritivos y saludables en los niños.

TERCERO

Promover dentro de la malla curricular de la Escuela de Enfermería de la UAP, los temas transversales de Nutrición en todas las etapas de vida, teniendo énfasis en los niños de Primaria, asimismo coordinar con los profesores la supervisión de las loncheras de los niños.

CUARTO

Realizar actividades de mejoramiento de los niveles de conocimiento de las madres de los niños de Primaria acerca de la alimentación y lonchera escolar, mediante ferias alimentarias, exposiciones en reuniones de los Comités de Aula, APAFA, reuniones familiares paralitúrgicas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Informe sobre la salud en el mundo, Colaboradores por la salud Ginebra; 2012.
2. Comunicación social para mejorar la salud y la nutrición infantil [biblioteca virtual en línea]. <http://www.comminit.com/la/pensamientoestrategico/lasth/lasld910.html> [Educación y capacitación en alimentación y nutrición [biblioteca virtual en línea]. 2016.
3. OMS. Datos y cifras sobre obesidad infantil [Internet]. 2016.
4. Consejos para una Lonchera Saludable [Internet]. Nutrición Pública. 2016.
5. Alvarado La Torre J. Conocimientos de las madres de niños en edad preescolar sobre preparación de loncheras saludables en la I. E. I. 115-24 Semillitas del Saber: César Vallejo, 2012 [Internet]. Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2013.
6. Auza A, Bourges H. Almuerzo escolar en alumnos de primaria. Valor energético. Rev Mex Pediatr [Internet]. 2011; 78(6):225–9.
7. Aranceta J. Cómo hablar de alimentación y salud a los niños: Un libro de alimentación para niños destinado a los adultos. España: Editorial Nerea; 2013.
8. Documento Técnico: Modelo de Abordaje de Promoción de la salud en el Perú. [monografía en Internet]*. Lima: Ministerio de Salud [Internet]. Lima - Perú: MINSA; 2011. Available from: www.cepis.ops-oms.org

9. Meléndez G. Factores asociados con sobrepeso y obesidad en el ambiente escolar. México: Editorial Médica Panamericana; 2008. México;
10. Organización Mundial de la Salud. Centro de prensa Enfermedades no transmisibles [Internet]. 2017. p. 1–4. Available from: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/es/>
11. Organización Mundial de la Salud. Nutrición [sede Web]*. Ginebra Suiza: OMS; 2016 [enero de 2016; enero de 2018]. [Internet]. Available from: <http://www.who.int/nutrition/challenges/es/>
12. Greppi, D, “Hábitos alimentarios en escolares adolescentes”, Argentina - 2012.
13. Rojas, D, “Percepción de alimentación saludable, hábitos alimentarios estado nutricional y práctica de actividad física en población de 9-11 años del colegio Cedid Ciudad Bolívar”, Colombia – 2011.
14. Fuentes Contreras Elied, “Relación entre el aporte nutricional de las loncheras y el índice de Masa Corporal en un grupo de niños de transición del Colegio Champagnat” Colombia – 2014.
15. Arévalo, J, Castillo, J; “relación entre el estado nutricional y el rendimiento académico en los escolares de la institución educativa nº 0655 José Enrique Celis bardales” Tarapoto – 2011.
16. Huayllacayán Ccoyllo Susan Y Mora Herrera Yhovana, “Relación entre conocimiento materno sobre loncheras

escolares y estado nutricional de estudiantes de primaria de la institución educativa N° 6069 Pachacútec”. Lima - 2014.

17. Cuycapusa Cisneros Flor, “Conocimientos y preferencias sobre la lonchera en preescolares que asisten a una institución educativa inicial de Villa El Salvador”, Lima – 2016.
18. Sánchez Abanto J. Evolución de la desnutrición en menores de 5 años en el Perú. Rev Perú Med Exp Salud Pública [revista en Internet]* 2012. [acceso 12 de octubre de 2017]; 29(3). : 402–5. Available from: <http://www.rpmesp.ins.gob.pe/index.php/rpmesp/article/view/377/378>
19. Ministerio de Salud. Un gordo problema. Sobrepeso y obesidad en el Perú. [monografía en Internet]*. Lima: Biblioteca Nacional del Perú; 2012 [acceso 16 de mayo de 2016]. [Internet]. Lima - Perú: MINSa; p. 21. Available from: http://www.minsa.gob.pe/cino/documentos/publicaciones/UnGordo_problema.pdf
20. Nota de prensa: Desnutrición crónica infantil en niñas y niños menores de cinco años disminuyó en 3,1 puntos porcentuales. [sede Web]*. Lima: Instituto Nacional de Estadística; 2016.
21. Chiu A. La obesidad infantil y la publicidad de alimentos no saludables en el Perú. [monografía en Internet] *. Lima: ConcorTV-Blog Mediática; 2012 [acceso 10 de noviembre de 2016]. [Internet]. Lima - Perú; Available from: <http://www.concorTV.gob.pe/file/informacion/mediatica/2012-03-alexanderchiu-werner-peru-obesidad-infantil-publicidad-alimentos-peru.pdf>

22. Perea A., Sobrino E., Rodríguez R., Greenawalt S., Carbajal L., Zarco J. Obesidad y comorbilidades en niños y adolescentes asistidos en el Instituto Nacional de Pediatría. *Acta Pediatr Mex [revista en Internet]** 2009. [acceso 9 de abril de 2016]; 30(3). Available from: <http://www.medigraphic.com/pdfs/actpedmex/apm-2009/apm093g.pdf>
23. Liria R. Consecuencias de la obesidad en el niño y el adolescente: Un problema que requiere atención. *Rev Perú Med Exp Salud Pública [revista en Internet]** 2012. [acceso 16 de mayo de 2016]; 29(3). : 357–61. Available from: <http://www.rpmesp.ins.gob.pe/index.php/rpmesp/article/view/369/2488>
24. Mispireta M. Determinantes del sobrepeso y la obesidad en niños en edad escolar en Perú. *Rev Perú Med Exp Salud Publica [revista en Internet]**2012. [acceso 8 de abril de 2017]; 29(3). Available from: <http://www.rpmesp.ins.gob.pe/index.php/rpmesp/article/view/370/371>
25. Alba E., Gandía A., Olaso G., Vallada E., Garzón M. Consumo de frutas, verduras y hortalizas en un grupo de niños valencianos de edad escolar. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria [revista en Internet]** 2012. [acceso 15 de diciembre de 2016]; 32(3).
26. Organización Mundial de la Salud. Acabar con la obesidad infantil. [sede Web]*. Ginebra - Suiza: Centro de prensa OMS; 2017 [enero de 2016; julio de 2016]. [Internet]. Ginebra - Suiza: OMS; p. 49. Available from:

http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/206450/1/9789243510064_spa.pdf

27. Morillo V. Los Olivos: Un sueño hecho realidad. 1era ed. Lima: ISBN; 2005.
28. Instituto Nacional de Estadísticas e Informática. Población 2000 a 2015. [sede Web]*. Lima: INEI; 2015 [acceso 11 de abril de 2015]. proyectos inei [aproximadamente 1 pantalla]. [Internet]. Available from: <https://proyectos.inei.gob.pe/web/poblacion/>
29. Dirección de la Institución Educativa Enrique Milla Ochoa. Reseña histórica de la Institución Educativa Enrique Milla Ochoa. Lima; 2015.
30. Saaka M. Relationship between mothers' nutritional knowledge in childcare practices and the growth of children living in impoverished rural communities. Journal of Health, Population and Nutrition [revista en Internet]* 2014. [acceso 15 de setiembre de 2015]; 32(2). Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4216960/>
31. Siemens G. Conociendo el conocimiento. Nodosa ELE editorial; 2010. [Internet]. 182 p. Available from: <http://www.nodosele.com/editorial>.
32. Martínez J. GP. Alimentación. Nutrición humana. México: Grupo Alfaomega; 2006. 384 p.
33. Cervera P., Clapés J., Rigoflas R. Alimentación y Dietoterapia. Nutrición aplicada en la salud y la enfermedad. 4. a edición. España Madrid: McGraw- Hill- Interamericana de España; 2004. 417 p.

34. Moreiras O., Ansón R., Ávila J., Beltrán B, Cuadrado C., Varela G. Necesidades nutricionales durante el crecimiento y desarrollo. Alimentación en Escolares. Canadá: Ayto. de Villanueva de la Cañada; 2005. 55 p.
35. Moreno J., Galiano M. Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente. *Pediatr Integral* [revista en Internet]*2015. [acceso 3 de octubre de 2016]; XIX (4). Available from: https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2015/xix04/05/n4-268-276_Jose_Moreno.pdf.
36. Franch A., Castellano G. Conceptos generales de Nutrición Requerimientos nutricionales. *Manual de Nutrición Pediátrica*. Madrid: Ergon; 2007. 519 p.
37. Mejillón G. PJ. Estado nutricional en niños escolares, Escuela Fiscal Número 19 Francisco Pizarro comuna monteverde, provincia de Santa Elena. [tesis de Licenciatura]. La Libertad - Ecuador: Universidad Estatal Península de Santa Elena; 2012.
38. Mellado C. Manual Alimentación Saludable Escolar y Adolescente. [monografía en Internet]*. Chile: Universidad de la frontera; 2008 [acceso 19 de marzo de 2017] [Internet]. Colliculi; Available from: <https://es.scribd.com/doc/30131400/Manual-Alimentacion-SaludableEscolar-y-Adolescente>
39. Polanco I. Alimentación del niño en edad preescolar y escolar: Asociación Española de Pediatría. *An Pediatr (Barc)*. [revista en Internet]*2005. [acceso 24 de noviembre de 2016]; 03(03). Available from: <http://www.analesdepediatria.org/es/alimentacion-del-nino-edadpreescolar/articulo/13081721/#6>

40. Burgos N. Alimentación y nutrición en edad escolar. Revista digital Universitaria [revista en Internet]* 2007. [acceso 15 de enero de 2017]; 8(4). Available from: http://www.revista.unam.mx/vol.8/num4/art23/abril_art23.pdf
41. Ministerio de Salud. Alimentación y nutrición saludable. [monografía en Internet] *. Lima: Minsa. gob; 2005. [acceso 19 de Enero de 2017]. [Internet]. Available from: <ftp://ftp2.minsa.gob.pe/descargas/dgps/compendio/pdf/133.pdf>
42. UNICEF. La edad escolar, [sede Web]*. Vigía de los derechos de la niñez mexicana; 2005 [acceso 15 de diciembre de 2017]. [Internet]. 2005. Available from: http://www.unicef.org/mexico/spanish/mx_resources_vigia_II.pdf
43. Torrent P. MR. La Enfermería en la comunidad escolar: V Jornades d'Intercanvi d'Experiències d'Educació Física [sede Web]* 2010. [acceso 10 de enero de 2017]. [Internet]. Available from: <http://asociaciondiabeticos.com/data/documents/La-Enfermeria-en-lacomunidad-escolar.pdf>
44. Giraldo A., Toro M., Macías A., Valencia C., Palacio S. La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables. Hacia la Promoción de la Salud [revista en Internet]* 2010. [acceso 17 de octubre de 2016]; 15(1). Available from: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v15n1/v15n1a09.pdf>
45. Fanny Cisneros, G. Teorías y modelos de enfermería, Nola Pender, 2005.

46. Fanny Cisneros, G. Introducción a los modelos de enfermería, Madeleine Leininger, Colombia, 2002.

ANEXOS

MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título: Conocimiento sobre alimentación y lonchera escolar según madres de niños del nivel primaria, colegio Camino al Saber, Arequipa - 2016.

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPOTESIS	VARIABLES
<p>Problema General ¿Cuál es la relacion entre el conocimiento sobre alimentación y lonchera escolar según madres de niños del nivel primaria, colegio Camino al Saber, Arequipa - 2016?</p> <p>Problemas específicos ¿Cuál es la relacion entre el conocimiento sobre alimentación y lonchera escolar según madres de niños del nivel primaria, colegio Camino al Saber, Arequipa - 2016, según el conocimiento conceptual?</p> <p>¿Cuál es la relacion entre el conocimiento sobre alimentación y lonchera escolar según madres de niños del nivel primaria, colegio Camino al Saber, Arequipa - 2016, según el conocimiento actitudinal?</p> <p>¿Cuál es la relacion entre el conocimiento sobre alimentación y lonchera escolar según madres de niños del nivel primaria, colegio Camino al Saber, Arequipa - 2016, según el conocimiento procedimental?</p>	<p>Objetivo general Determinar la relacion entre el conocimiento sobre alimentación y lonchera escolar según madres de niños del nivel primaria, colegio Camino al Saber, Arequipa - 2016.</p> <p>Objetivo específico Determinar la relacion entre el conocimiento sobre alimentación y lonchera escolar según madres de niños del nivel primaria, colegio Camino al Saber, Arequipa - 2016, según el conocimiento conceptual.</p> <p>Determinar la relacion entre el conocimiento sobre alimentación y lonchera escolar según madres de niños del nivel primaria, colegio Camino al Saber, Arequipa - 2016, según el conocimiento actitudinal.</p> <p>Determinar la relacion entre el conocimiento sobre alimentación y lonchera escolar según madres de niños del nivel primaria, colegio Camino al Saber, Arequipa - 2016, según el conocimiento procedimental.</p>	<p>H1 = Si existe relacion entre el conocimiento sobre alimentación y lonchera escolar según madres de niños del nivel primaria, colegio Camino al Saber, Arequipa - 2016.</p> <p>H0 = No existe relacion entre el conocimiento sobre alimentación y lonchera escolar según madres de niños del nivel primaria, colegio Camino al Saber, Arequipa - 2016.</p>	<p>Variable Independiente = Conocimiento sobre alimentación según madres de niños del nivel primaria, colegio Camino al Saber, Arequipa - 2016.</p> <p>Variable dependiente = Lonchera escolar según madres de niños del nivel primaria, colegio Camino al Saber, Arequipa - 2016.</p>

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES
Conocimiento sobre alimentación	<ul style="list-style-type: none"> - Conocimiento conceptual - Conocimiento Actitudinal - Conocimiento procedimiento 	<ul style="list-style-type: none"> - grupo alimenticio - fuentes de alimentos - contenido nutricional.
Lonchera escolar	<ul style="list-style-type: none"> - Alimentos energéticos - Alimentos reguladores - Alimentos constructores 	<ul style="list-style-type: none"> - Grupos alimenticios - Alimentos de preparación industrial. - Lista de cotejo según el consumo

TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACION	POBLACIÓN Y MUESTRA	TECNICAS E INSTRUMENTOS	VALIDEZ Y CONFIABILIDAD
<p>El presente estudio es de tipo y nivel descriptivo - correlacional, es descriptiva porque busca especificar las propiedades, características y los perfiles de personas, grupos, etc. Es correlacional por la capacidad de seleccionar y relacionar las características del objeto de estudio para luego hacer una descripción detallada de las categorías o clases de dicho objeto.</p> <p>Es de enfoque cuantitativo, se fundamenta en el método hipotético deductivo. Mide las variables en un contexto determinado, analiza las mediciones, y establece conclusiones. Utiliza medición numérica, conteo, y estadística, encuestas, experimentación, patrones, recolección de datos; Pretende medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre las variables, Hernández Sampieri, por lo que también es de cohorte transversal no experimental.</p>	<p>Población La población total del estudio estuvo conformada por 50 madres de niños del nivel primaria del colegio Camino del Saber, Arequipa – 2016.</p> <p>Muestra La muestra es censal poblacional, donde se selecciona el total de las unidades de población, la cual posee una característica en común, que estudia y da origen a los datos que requiere la investigación.</p> <p>Criterio de inclusión</p> <ul style="list-style-type: none"> • Madres de niños del nivel primaria del colegio Camino del Saber, Arequipa – 2016, que tienen entre 6 y 11 años. • Madres de niños del nivel primaria del colegio Camino del Saber, Arequipa – 2016, que estén matriculados • Madres de niños del nivel primaria del colegio Camino del Saber, Arequipa – 2016, que deseen participar en la investigación. <p>Criterios de Exclusión</p> <ul style="list-style-type: none"> • Madres de niños del nivel primaria del colegio Camino del Saber, Arequipa – 2016, que no tienen entre 6 y 11 años. • Madres de niños del nivel primaria del colegio Camino del Saber, Arequipa – 2016, que no estén matriculados • Madres de niños del nivel primaria del colegio Camino del Saber, Arequipa – 2016, que no deseen participar en la investigación. 	<p>La técnica empleada en la investigación es la Encuesta, por ser la más adecuada para cumplir con el objetivo de estudio y obtener información. Como instrumento un Cuestionario que consta de 28 ítems, introducción datos generales, selección de información específica que explora las variables.</p>	<p>La validez hace referencia a la capacidad de un instrumento de medición para cuantificar de forma significativa y adecuada; la validez del instrumento se determinó mediante Juicio de Expertos, participaron 7 profesionales de enfermería con experiencia en las variables a investigar.</p> <p>Para la confiabilidad se utilizó la prueba de alfa de Crombach obteniéndose como valor 0.83, por lo que se concluye que el instrumento es válido y confiable.</p> <p>La recolección de datos se llevó a cabo en el colegio Camino al Saber, Departamento y provincia Arequipa, previa realización de trámites administrativos para obtener la autorización respectiva del Director del colegio, por lo que se remitió una carta de presentación emitida por la Directora de Escuela de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas, la Dra. Fernanda Gallegos. El instrumento será aplicado aproximadamente en 30 minutos por cada encuestada.</p> <p>Los datos recolectados se tabularon manualmente mediante el programa estadístico SPSS 20, para que puedan ser presentados a través de tablas y gráficos con sus respectivos análisis.</p>



**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA Y CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

Encuesta

Buenos Días señores soy el estudiante de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas Filial Arequipa. En esta oportunidad me dirijo ante usted para realizar una encuesta acerca del conocimiento sobre alimentación y lonchera escolar según madres de niños del nivel primaria, colegio Camino al Saber, Arequipa - 2016. Por lo cual solicito a usted responda las siguientes preguntas que se han formulado, que será de manera anónima.

I. DATOS GENERALES

a. Edad de la madre:

a) 16 – 20 ()

b) 21 – 25 ()

c) 26 – 30 ()

d) 31 – 35 ()

b. Edad de la niño: _____

c. Estado Civil:

Soltera(o) ()

Casada ()

Conviviente ()

d. Lugar de procedencia: _____

e. Número de Hijos: _____

f. Grado de instrucción:

a) Primaria incompleta

b) Primaria completa

c) Secundaria incompleta

d) Secundaria completa

e) Superior o técnico

CUESTIONARIO NRO 1

INSTRUCCIONES:

Marcar la respuesta con la que se identifique según sus conocimientos.

- 1. ¿El ingerir alimentos sirve para proveer al organismo de necesidades alimenticias?**
 - a) Verdadero
 - b) Falso
 - c) No conozco
- 2. ¿Considera Ud. ¿Que cualquier alimento puede cubrir las sustancias que su niño (a) necesita?**
 - a) Verdadero
 - b) Falso
 - c) No conozco
- 3. ¿Incluye Ud. ¿En las comidas y lonchera variedad de alimentos para su niño(a)?**
 - a) Si
 - b) No
 - c) A veces
- 4. ¿Los alimentos cumplen una función en el organismo?**
 - a) Verdadero
 - b) Falso
 - c) No conozco
- 5. ¿Considera Ud. ¿Que su niño(a) debe comer en un horario establecido?**
 - a) Si
 - b) No
 - c) A veces
- 6. Cuando su niño(a) no como a las horas determinadas Ud.:**
 - a) Aprueba la decisión
 - b) Toma medidas drásticas
 - c) No le da importancia

- 7. ¿Las grasas producen energía?**
- a) Verdadero
 - b) Falso
 - c) No conozco
- 8. ¿Es continua la preparación de frituras en casa?**
- a) Si
 - b) No
 - c) A veces
- 9. ¿Consume frecuentemente algún tipo de fritura?**
- a) Si
 - b) No
 - c) A veces
- 10. ¿Los carbohidratos se encuentran en la fruta?**
- a) Verdadero
 - b) Falso
 - c) No conozco
- 11. ¿Considera Ud. ¿Que la fruta representa parte importante del desarrollo del niño?**
- a) Si
 - b) No
 - c) No conozco
- 12. ¿Cuántas veces por semana incluye frutas en la alimentación de su niño(a)?**
- a) 1 a 2 veces
 - b) 3 a 4 veces
 - c) Más de 5 veces
- 13. ¿Las proteínas contribuyen al desarrollo del niño(a)?**
- a) Verdadero
 - b) Falso
 - c) No conozco
- 14. ¿Considera Ud. ¿Que las menestras son necesarias?**
- a) Si
 - b) No
 - c) No conozco

- 15. ¿Incluye Ud. Lenteja, frejoles, arvejas, etc. en las comidas?**
- a) si
 - b) no
 - c) a veces
- 16. ¿El agua es uno de los principales nutrientes del organismo?**
- a) Verdadero
 - b) Falso
 - c) No conozco
- 17. ¿Cuánto cree que es la cantidad de líquidos que debe consumir su niño (a)?**
- a) Lo que el desee
 - b) Menos de 1 litro
 - c) Más de 1 litro
- 18. ¿Las golosinas también tienen aporte nutricional?**
- a) Verdadero
 - b) Falso
 - c) No conozco
- 19. ¿cuál sería una razón para darle golosinas a su niño (a)?**
- a) Es barato
 - b) Le gusta
 - c) Por afectividad
- 20. ¿Envía Ud. ¿En la lonchera alguna golosina?**
- a) Si
 - b) No
 - c) A veces

LISTA DE COTEJO

INSTRUCCIONES:

Según lo que le envía a su niño o niña al colegio, marcar la respuesta con la que se identifique.

1 CEREALES: ALIMENTOS ENERGETICOS	CANTIDAD	SI	NO
- ARROZ	¼ TAZA		
- PAN	1 UND		
- GALLETAS	1 PQUETE		
- QUEQUE	1 TJADA		
- HOJUELAS	1 CDA		
- PAPA	½ UND		
- CAMOTE	½ UND		
2 PRODUCTOS DE ORIGEN ANIMAL: ALIMENTOS CONSTRUCTORES	CANTIDAD	SI	NO
- CARNE FRITA	1 TROZO		
- HAMBURGUESA PREPARADA EN CASA	½ TROZO		
- LECHE	½ LTRO		
- YOGURT	1 VASO		
- QUESO	1 TAJADA		
- HUEVO	1 UND		
3 FRUTAS: ALIMENTOS REGULADORES	CANTIDAD	SI	NO
- MANZANA	1 UND		

- PLATANO	1 UND		
- MANDARINA	1 UND		
- NARANJA	1 UND		
- PAPAYA	1 PORCION		
- GRANADILLA	1 UND		
- PIÑA	1 PORCION		
4 VERDURAS: ALIMENTOS REGULADORES	CANTIDAD	SI	NO
- TOMATE	1 TAJADA		
- PEPINO	1 TAJADA		
5 LIQUIDOS	CANTIDAD	SI	NO
- INFUSIONES	1 VASO		
- MATES	1 VASO		
- EMOLIENTE	1 VASO		
- AGUA	1 VASO		
6 OTROS			
- MANI	30 GRS		
- HABAS	30 GRS		
- MAIZ TOSTADO	30 GRS		
- POP CORN	30 GRS		
7 ALIMENTOS DE PREPARACION INDUSTRIAL	CANTIDAD	SI	NO
- JAMONADA	1 TAJADA		

- HOT DOG	½ TROZO		
- MORTADELA	1 TAJADA		
- JUGOS ENVASADOS	1 UND		
- GASEOSAS	1 UND		
- GOLOSINAS (chizitos, galletas, dulces, etc)			
8 NO LLEVA LONCHERA LLEVA DINERO		SI	NO

GRACIAS POR SU COLABORACION