



**FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES Y EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**

TESIS:

**INTERVENCIÓN EDUCATIVA Y SUS EFECTOS EN RELACIÓN A
LA PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES EN LAS
MADRES DE NIÑOS DE 04 Y 05 AÑOS DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA INICIAL N°193 CLUB DE LEONES, PUNO-2016**

PRESENTADO POR EL BACHILLER:

ALANOCA ZAPANA VICTOR

ASESOR:

MG. RAUL AMERICO LOAYZA REYMER

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN:
EDUCACIÓN INICIAL**

PUNO – PERÚ

2017

DEDICATORIA

A mis padres por sus enseñanzas y su amor incondicional, a mi familia por su apoyo moral, por ser mí soporte en cada instante de mi vida

A las personas que hicieron posible el presente trabajo de investigación, por sus aportes y sugerencias.

AGRADECIMIENTO

A las autoridades de la Institución Educativa inicial N°193 club de leones por brindarme las facilidades, para ejecutar el presente trabajo de investigación.

A las autoridades de la Universidad Alas Peruanas, a los maestros que con sus enseñanzas fortalecen mi profesión.

RESUMEN

El presente estudio tuvo como propósito, determinar la efectividad de una intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables en las madres de niños en edad preescolar de la Institución Educativa Inicial N° 193 Club de Leones, Puno-2016. La hipótesis de investigación a probar es: La aplicación de una Intervención Educativa sobre preparación de Loncheras Saludables incrementa el nivel de conocimientos en las madres de familia. El tipo de investigación es de carácter experimental porque se manipulará la variable independiente para causar efectos significativos a la variable dependiente, su nivel de investigación es el explicativo, es aquella que tiene relación causal. El método que corresponde al estudio es el científico sistémico e hipotético deductivo dado que permite la obtención y elaboración de los datos obtenidos y el conocimiento de los hechos y su diseño de investigación corresponde al es cuasi-experimental, donde se utiliza un pre-test y post-test. La población está conformada por 50 madres de familia y la muestra lo representa la misma cantidad de madres de familia 50 para profundidad de su estudio. Para dicho propósito se ha utilizado como técnica la encuesta y el instrumento es el cuestionario. Se concluye: El nivel de información sobre cajas de almuerzo sanas antes de aplicar la intercesión instructiva fue bajo en la parte dominante, como lo confirman en un 54%; en ese punto hay un 24% que demuestra un nivel medio de aprendizaje y solo un 22%, confirmaciones de un estado de información anormal. Después de aplicar la intervención educativa sobre loncheras saludables, el estudio deja en evidencia que la mayoría de las madres de familia, 84%, evidencia un alto nivel de conocimientos sobre la forma de elaborar dichas loncheras; el resto, 16%, aún evidencia un nivel medio de conocimientos.

Palabras Claves: Intervención, educativa, loncheras, saludables, conocimiento.

ABSTRAC

The purpose of this study was to determine the effectiveness of an educational intervention on the preparation of healthy lunch boxes for mothers of preschool children of the Initial Educational Institution N ° 193 Club de Leones, Puno-2016. The research hypothesis to be tested is: The application of an Educational Intervention on the preparation of Healthy Lunch Boxes increases the level of knowledge in the mothers of the family. The type of research is experimental because the independent variable will be manipulated to cause significant effects to the dependent variable, its level of research is explanatory, it is the one that has a causal relationship. The method that corresponds to the study is the systemic and hypothetical deductive scientist since it allows the obtaining and elaboration of the obtained data and the knowledge of the facts and its research design corresponds to the quasi-experimental one, where a pre-test is used and post-test The population is made up of 50 mothers and the sample is represented by the same number of 50 family mothers for the depth of their study. For this purpose, the survey has been used as a technique and the instrument is the questionnaire. It is concluded: The level of information on healthy lunch boxes before applying the instructional intercession was low in the dominant part, as confirmed by 54%; At that point there is a 24% that shows an average level of learning and only 22%, confirmations of a state of abnormal information. After applying the educational intervention on healthy lunch boxes, the study shows that the majority of mothers, 84%, show a high level of knowledge on how to make such lunch boxes; the rest, 16%, still shows an average level of knowledge.

Keywords: Intervention, educational, lunch boxes, healthy, knowledge.

ÍNDICE

DEDICATORIA	2
AGRADECIMIENTO	3
RESUMEN.....	4
ÍNDICE.....	5
INTRODUCCIÓN.....	8
CAPÍTULO I.....	10
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	10
1.1. Descripción de la realidad problemática	10
1.2. Delimitación de la investigación	12
1.2.1. Delimitación espacial	12
1.2.3. Delimitación social	12
1.2.4. Delimitación conceptual	12
1.3. Problema de investigación.....	12
1.3.1. Problema general.....	12
1.3.2. Problemas específicos.....	12
1.4. Objetivo de investigación	13
1.4.1. Objetivo general.....	13
1.4.2. Objetivos específicos	13
1.5. Hipótesis de la investigación solo	14
1.5.1. Hipótesis general	14
1.5.2. Hipótesis específicos	14
1.5.3. Identificación y clasificación de variables e indicadores	14
1.6. Metodología de la investigación.....	15
1.6.1. Tipo y nivel de investigación	15
1.6.1.1. Tipo de investigación.....	15
1.6.1.2. Nivel de investigación.....	15
1.6.2. Método y diseño de la investigación	15
1.6.2.1 metodo de la investigacion	15
1.6.2.2. Diseño de investigacion.....	16
1.6.3. Población y muestra de la investigación	17
1.6.3.1. Población.....	17

1.6.3.2. Muestra	17
1.6.4 técnicas e instrumentos para la recolección de datos.....	17
1.6.4.1. Técnica.....	17
1.6.4.2 instrumentos.....	18
1.6.5. Justificación, importancia y limitaciones de la investigación	20
CAPÍTULO II	20
MARCO TEÓRICO.....	22
2.1. Antecedentes de investigación	22
2.2. Marco teorico	23
CAPÍTULO III	39
PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	39
CONCLUSIONES	39
SUGERENCIAS.....	51
BIBLIOGRAFÍA.....	52
ANEXOS.....	56

INTRODUCCIÓN

La alimentación cumple un papel importante en nuestra vida, cada día consumimos alimentos que pueden condicionar nuestra salud. Una inadecuada alimentación, tanto por déficit o exceso puede ser causa para el desarrollo de enfermedades como anemia, desnutrición, osteoporosis, obesidad, enfermedades cardiovasculares y cáncer. Los estudios estadísticos realizados por la Organización Mundial de la Salud (OMS), mencionan que más de 200 millones de niños menores de cinco no alcanzan su pleno potencial cognitivo ni social y muchos son propensos al fracaso escolar. Asimismo, el Fondo Internacional de las Naciones Unidas para la infancia (UNICEF), menciona que 150 millones niños menores de 5 años sufren de desnutrición y corren mayor peligro de sufrir las consecuencias de un desarrollo mental y físico insuficiente. (Peña E, 2015). A nivel mundial, es en la etapa preescolar especialmente que los niños pueden presentar cualquier trastorno digestivo, problemas de absorción u otras condiciones médicas, como también la obesidad y desnutrición. Las madres comprometidas en la alimentación de sus hijos, deben tener una guía de los alimentos necesarios para un mejor desarrollo y crecimiento y quien mejor profesional que la enfermera quien tiene como propósito principal velar por el adecuado crecimiento y desarrollo del niño, desarrollando sesiones educativas, estableciendo programas educativos que integren y comprometan a la familia en esta labor.

Para el desarrollo de aplicación y ejecución del presente trabajo de investigación, el informe está estructurado en tres capítulos, como sigue:

Capítulo I: Planteamiento del Problema; se ubica la descripción del problema, es la observación que motivó el estudio en sí a nivel empírico y científico, exigencia para todos los que tenemos la responsabilidad de diseñar y conducir un determinado proceso educativo. Delimitación de la investigación, para una buena ubicación respecto al estudio. Problema de investigación, que proviene de la descripción del problema. Objetivo de investigación. Hipótesis de la investigación. Identificación y clasificación de variables. Metodología de la

investigación; tipo y nivel de investigación; método y diseño de la investigación; población y muestra. Técnicas e instrumentos para la recolección de datos y justificación importancia, y limitaciones de investigación.

Capítulo II: Marco Teórico; como primera instancia se presentan algunos antecedentes que guardan relación y orienta el trabajo de investigación; en el sustento teórico, se presentan algunas teorías básicas de los diferentes autores involucrados en el quehacer educativo, principalmente en lo referente a determinar la efectividad de una intervención educativa sobre preparación de loncheras, para su uso teórico, organizativo y práctico que se deben de tener presente en la labor del docente; se considera la definición conceptual.

Capítulo III: Presentación, análisis e interpretación de resultados; se considera el cuadros que contiene las variables en estudio con sus respectivas dimensiones, tabla de frecuencia y gráficos estadísticos para realizar la interpretación de los resultados obtenidos en el presente trabajo de investigación y probar la hipótesis que se plantea, para llegar a las conclusiones y recomendaciones. Referencias Bibliográficas; se considera una relación de textos en orden alfabético de los autores en consulta del presente trabajo de investigación sobre las variables en estudio. Los anexos forman parte integrante de la investigación, en lo que se procesa según los resultados o reportes logrados según los objetivos propuestos.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA

Normalmente, cuando comienza el año escolar, para algunos padres es un problema establecer una lonchera ajustada y sólida cada día, y que también es lo suficientemente atractiva como para garantizar que no vuelva a funcionar. De vez en cuando les gusta ofrecer efectivo a sus niñas o niños para que devoren algo en la tienda de la escuela o escuela, de todos modos, con esto apaciguamos la utilización de gaseosas y postres, presentándolos a la utilización de la basura como sustento alimenticio, que incluso podría estar contaminado o en malas condiciones. (Centro de Apoyo a la Lactancia Materna, 2016).

Una lonchera saludable es importante en niños y adolescentes que asisten al colegio, porque necesitan de mayor energía para tomar atención en clase, evitando la somnolencia, señaló el nutricionista del Seguro Social de Salud – EsSalud, Marco Taboada.

La lonchera nunca reemplazará un desayuno o almuerzo, de esta manera, debe ser un pequeño segmento. Los nutrientes fundamentales en la caja de almuerzo todos los días deben ser la vitalidad que da vitalidad y calorías; para jugar y estudiar (pan, obleas y granos enteros), entrenadores ricos en proteínas para el desarrollo y la mejora (productos lácteos, huevos y carne) y defensores que

contienen vitaminas y minerales que dirigen y aseguran nuestro cuerpo (alimentos cultivados desde el suelo). (Centro de Apoyo para la Lactancia Materna, 2016)

A nivel nacional en 2016, más de 240 mil niños en nuestro país están influenciados por la constante insalubridad y las tasas más notables se alistan en jóvenes menores de cinco años. Estas figuras inquietantes se reunieron principalmente en las áreas de Ayacucho, Cajamarca, Amazonas y Huancavelica; es correctamente el último que se encuentra en una circunstancia más terrible, ya que 35 de cada 100 jóvenes carecen de sustento saludable. (Programa de radio de Perú, 2016)

Hay ideas que demuestran que las madres tienden a clasificar ciertos alimentos que reaccionan a la exhibición y promoción de métodos, en lugar de utilizar una alta estima saludable, de vez en cuando debido a la falta de conocimiento sobre su significado. El Ministerio de Educación, a través de la Dirección de Educación Comunitaria y Ambiental con la ayuda del Congreso de la República, el grupo especializado del Ministerio de Salud y operadores colaboradores, por ejemplo, OPS / OMS y FAO, llamaron la Primera Escuela Nacional de Quioscos. Concurso y loncheras escolares. Esto tuvo la motivación de ver cómo los padres expanden las cajas de almuerzo que envían a la escuela, encontrando una increíble cantidad de contenido de sustento de basura, reconociendo de esta realidad las cruzadas de datos. (Servicio de instrucción 2015)

A nivel local, la nutricionista Gladys Castro Díaz, facilitadora de la Estrategia de Salud Nutricional de la Dirección Regional de Salud de Puno, mostró que la lonchera sólida es un tipo de planificación alternativa a las tres cenas fundamentales, por ejemplo, desayuno, almuerzo y cena, y su importancia es cubrir un nivel de calorías diarias que dan suplementos y aseguran la fortaleza de las personas. (Colegio Terapéutico de Perú-2013)

La lonchera nutritiva es importante porque proporciona al organismo parte de la sustancias nutritivas que el niño(a) necesita durante el día por ello es de suma importancia que las madres de familia conozcan los beneficios e importancia de las loncheras que deben ser de fácil digestión, variedad y preparación.

1.2. DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

1.2.1. Delimitación Espacial

La investigación se ha efectuado en la Institución Educativa Inicial N° 193 Club de Leones, Puno-2016.

1.2.2. Delimitación temporal

El estudio se realizó en el año 2016, entre los meses de marzo a junio del año en curso.

1.2.3. Delimitación social

La investigación se ha realizado con las madres de Familia de la Institución Educativa Inicial N° 193 Club de Leones, Puno-2016.

1.2.4. Delimitación conceptual

La investigación se delimita en determinar la efectividad de una intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables en las madres de niños en edad preescolar de la Institución Educativa Inicial N° 193 Club de Leones, Puno-2016.

1.3. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.3.1. PROBLEMA GENERAL

¿Cuál es la efectividad de una intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables en las madres de niños en edad preescolar de la Institución Educativa Inicial N° 193 Club de Leones, Puno-2016?

1.3.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS

- ¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en las

madres de niños en edad preescolar de la Institución Educativa Inicial N° 193 Club de Leones, Puno-2016?

- ¿Es necesario diseñar la intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables para las madres de la Institución Educativa Inicial N° 193 Club de Leones, Puno-2016?
- ¿Es necesario aplicar la intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables en las madres de la Institución Educativa Inicial N° 193 Club de Leones, Puno-2016?

1.4. OBJETIVO DE INVESTIGACIÓN

1.4.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar la efectividad de una intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables en las madres de niños en edad preescolar de la Institución Educativa Inicial N° 193 Club de Leones, Puno-2016

1.4.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Identificar el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en las madres de niños en edad preescolar de la Institución Educativa Inicial N° 193 Club de Leones, Puno-2016
- Diseñar la intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables para las madres de la Institución Educativa Inicial N° 193 Club de Leones, Puno-2016.
- Aplicar la intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables en las madres de la Institución Educativa Inicial N° 193 Club de Leones, Puno-2016.

1.5. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

1.5.1. HIPÓTESIS GENERAL

La aplicación de una Intervención Educativa sobre preparación de Loncheras Saludables incrementa el nivel de conocimientos en las madres de Familia de la Institución Educativa Inicial N° 193 Club de Leones, Puno-2016.

1.5.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICOS

- El nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en las madres de niños en edad preescolar de la Institución Educativa Inicial N° 193 Club de Leones, Puno-2016. Es regular
- La intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables para las madres de la Institución Educativa Inicial N° 193 Club de Leones, Puno-2016. Es de gran ayuda.
- La aplicación e intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables en las madres de la Institución Educativa Inicial N° 193 Club de Leones, Puno-2016. Es muy buena.

1.5.3. IDENTIFICACIÓN Y CLASIFICACIÓN DE VARIABLES E INDICADORES

VARIABLE	INDICADORES	DIMENSIONES
Variable Independiente: Intervención Educativa sobre Loncheras Saludables.	a.- Pirámide Nutricional. b.- Alimentación Saludable. c.- Lonchera saludable en el preescolar. d.- Preparación de loncheras Saludables.	Diseñada en 4 sesiones.

Variable Dependiente: Conocimiento sobre las loncheras saludables	Bases conceptuales de nutrición. Alimentos Constructores: Alimentos Energéticos. Alimentos Reguladores. Preparación de la lonchera.	Antes de la intervención Educativa. Después de la intervención Educativa
---	---	---

1.6. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

1.6.1. TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN

1.6.1.1. TIPO DE INVESTIGACION

El presente trabajo de investigación es de tipo experimental porque se manipulará la variable independiente para causar efectos significativos a la variable dependiente en un grupo experimental de manera directa o intencional. Entendiendo por tales los que reúnen tres requisitos fundamentales. Manipulación de una o más variables independientes. Medir el efecto de la variable independiente sobre la variable dependiente y validez interna de la situación experimental.

1.6.1.2. NIVEL DE INVESTIGACIÓN

Niveles de estudio es el explicativo, es aquella que tiene relación causal; no sólo persigue describir o acercarse a un problema, sino que intenta encontrar las causas del mismo. De enfoque cuantitativo, considerando la aplicación de fórmulas estadísticas y numerales.

1.6.2. MÉTODO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

1.6.2.1 METODO DE LA INVESTIGACION

El presente estudio posee como método el científico sistémico e hipotético deductivo dado que permite la obtención y elaboración de los datos obtenidos y

el conocimiento de los hechos fundamentales que caracterizan a los fenómenos, es inductivo, debido que los datos se generalizan.

El método de investigación según la naturaleza es el hipotético deductivo, que tiene como objeto los fenómenos que suceden en la realidad con objetividad científica, así como la define Velásquez F. (2005: 157) como una percepción intencional e ilustrada de hechos o un conjunto de ellos, intencionada porque se hace con un objetivo; ilustrada porque va guiada de algún cuerpo del conocimiento. Es directa, es decir, no se observa sentimientos sino conductas, no enfermedades sino administraciones.

Según el procesamiento de los datos el método con el que se trabajó la presente investigación es el método Cuantitativo porque los datos que se recogió a través de los diferentes instrumentos, serán numéricos, se cuantifican y se someten a análisis estadísticos, buscando siempre su resultado. El carácter cuantitativo de esta investigación se manifiesta: En la medición de resultados de la aplicación de los instrumentos; por la transformación numérica que sufrió el nivel de reporte de las pruebas y por el análisis estadístico de los resultados, los mismos que se basan en cantidades numéricas.

1.6.2.2. DISEÑO DE INVESTIGACION

Esta investigación es pre-experimental, donde se utiliza un pre-test y post-test a un grupo experimental, la población a estudiar está constituida por un grupo social reducido.

GE	Y1	X	Y2
-----------	-----------	----------	-----------

Dónde:

G.E. = Grupo experimental

Y₁ = Prueba de entrada para ambos grupos (pre-test).

Y₂ = Prueba de salida para ambos grupos (post- test).

X = Tratamiento del grupo experimental.

Significa que la “GE” presenta al Grupo Experimental. “Y₁” Presenta la prueba de entrada (“GE”), “X” presenta la aplicación o tratamiento experimental y la “Y₂” Presenta la post prueba de salida.

1.6.3. POBLACIÓN Y MUESTRA DE LA INVESTIGACIÓN

1.6.3.1. Población

Madres de alumnos preescolares de la Institución Educativa Inicial N° 193 Club de Leones, Puno-2016, que corresponde a 100 madres.

1.6.3.2. Muestra.

Para efectos del presente estudio, no será necesario calcular muestra pues toda la población será objeto de estudio, es decir las 100 madres de los Alumnos Preescolares de la Institución Educativa Inicial N° 193 Club de Leones, Puno-2016, siempre y cuando cumplan con los criterios de inclusión.

– Criterios de inclusión:

- Madres de alumnos preescolares matriculados en la Institución Educativa Inicial sujeta a estudio.
- Madres que sus niños oscilen entre las edades de 3 a 5 años.
- Madres que acepten participar de dicho estudio.

– Criterios de exclusión:

- Madres que en los días programados para las actividades educativas no asistan.

1.6.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS.

1.6.4.1. TÉCNICA.

La técnica utilizada en la presente investigación fue:

- La encuesta.

La cual fue estructurado de la siguiente manera:

Introducción, datos generales en relación a la madre y el contenido propiamente dicho, 20 preguntas sobre conocimientos sobre la preparación de la lonchera y que serán de opción múltiple, además cada pregunta correcta equivale a 1 punto. Si el puntaje alcanzado oscila entre 17 y 20, se calificará como nivel alto, si se ubica entre 13 y 16, se ubica como medio, y si es menor de 13, se considera bajo.

1.6.4.2 INSTRUMENTOS

El instrumento ha sido validado mediante el juicio de expertos, en la que participaron profesionales expertos en el área, cuyas recomendaciones han sido tomadas en cuenta para mejorar la elaboración del instrumento.

Para la confiabilidad se utilizó el programa SPS- VS 19 (STATISTICAL PACKAGE FOR THE SOCIAL SCIENCE), para determinar el coeficiente Alfa de Crombach, que constituye un modelo de consistencia interna, basado en el promedio de las correlaciones entre los ítems, nivel de fiabilidad >0.70.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,712	20

PROCEDIMIENTO DE ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

La información recolectada fue procesada mediante la estadística descriptiva y la estadística inferencial. La primera se utilizó para describir los niveles de conocimientos de las madres de familia, antes y después de la intervención educativa, para lo cual se utilizó indicadores de frecuencias absolutas y porcentuales; estos resultados se presentan en cuadros y gráficos, los que sirven como base para la evaluación del efecto de la intervención. El análisis inferencial

está ligado a contrastar la hipótesis de investigación; en el estudio se utilizó la prueba Chi cuadrado, con un nivel de significación del 5%. Esta prueba es la que permitió determinar el efecto que tuvo la intervención, comparando los niveles de conocimientos antes y después de la intervención educativa. Todo el análisis estadístico se realizó utilizando el programa IBM SPSS 24.0. 32

- Distribución descriptiva.
- Procesador de textos Word.
- Se presenta los resultados en gráficos y frecuencias porcentuales.
- Procesador de datos SPSS.

Se efectuó el análisis estadístico e interpretación de los resultados consignados en cuadros y gráficos.

Se elaboran las conclusiones y recomendaciones según los resultados que se obtuvieron.

ASPECTOS ÉTICOS

En este estudio de investigación, se hará prevalecer los siguientes principios:

Principio de Beneficencia: Valor indispensable para el cuidado de la salud. Se refiere a no hacer daño ya que al dar asistencia no implica solamente reconocer el deber proteger a los indefensos, es decir, aceptar el papel de abogado de los derechos quienes no pueden defenderse por sí mismos; además de compartir sus conocimientos y su experiencia. En el presente estudio de investigación se respeta este principio porque la información que se brindará a los padres de familia nos permitirá identificar cuál es su nivel de conocimiento. Además, se garantizará a los participantes que la información que se proporcionen no se utilizará en ningún momento en su contra, tampoco serán expuestas a situaciones con las que pudieran estar perjudicados.

Principio Respeto a la Autonomía: Este principio se basa en la convicción de que todos los seres humanos deben ser libres de todo control externo y ser respetado en sus decisiones vitales básica. En la realización de esta investigación se respetará este principio, la cual se pedirá la participación voluntaria de los padres de familia sin ningún tipo de coerción, y para cumplir con tal fin se dejará constancia en el consentimiento informado acerca de respetar la libertad del individuo, siendo así su participación de manera voluntaria.

Consentimiento informado: es un derecho que tiene la persona sobre el control de su propio cuerpo además de recibir la información necesaria y suficiente antes de la realización de un procedimiento y/o tratamiento para que se éste tome decisión inteligente. En este trabajo se contará con dicho consentimiento para los padres de familia, y de la directora de la I.E. “San José” de La Unión sobre la realización de dicho proyecto de investigación.

1.6.5. JUSTIFICACIÓN, IMPORTANCIA Y LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN.

El sustento es uno de los principales determinantes del estado de bienestar de las personas y el factor externo más importante para su avance. El sustento satisfactorio es fundamental durante toda la vida, pero en la juventud es especialmente vital, ya que las insuficiencias nutritivas y las características desequilibradas en esta etapa tienen resultados negativos, no solo bienestar individual (impedimento de desarrollo, retraso en el avance psicomotor, límite de aprendizaje disminuido, mejora de la fortaleza, mayor peligro de contaminaciones y diferentes dolencias, mayor peligro de mortalidad general), sin embargo, puede condicionar su bienestar en la organización adulta (Meléndez G, 2008), expandiendo el peligro de crear desordenamientos interminables que son el principal impulsor de la mortalidad y / o desolación e incapacidad.

En este momento, el sustento desafortunado es uno de los problemas que acosa

a nuestro público en general y mucho más a los jóvenes de nuestra población. Uno de ellos es la disposición del almuerzo que limita el preescolar ya que no contiene la nutrición esencial. Los jóvenes de esta edad están actualmente en desarrollo y avance, y sería imperativo pensar en los prerrequisitos importantes y saludables según su edad; es a partir de esta circunstancia específica, que el presente examen adquiere pertinencia social, escolástica y de expertos.

La motivación detrás de las mediaciones instructivas enfocadas para los padres de niños en edad preescolar es percibir la importancia de preparar la lonchera, pensar en su sustancia como un compromiso con la nutrición de sus hijos y realizar prácticas sólidas que permitan un avance físico típico y mental en esta fase esencial de la vida, que está en el arreglo preescolar.

Desde la perspectiva de los expertos, se espera fortalecer la parte del dominio de la enfermería, en el campo del avance del bienestar con respecto al cuidado de los niños en edad preescolar en su desarrollo típico y mejoramiento académico, para apoyar la selección de patrones dietéticos receptores para el joven y su familia.

Desde la perspectiva académica, se espera que los módulos educativos organizados para la preparación profesional acentúen los problemas identificados con el bienestar preescolar.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE INVESTIGACIÓN

Sánchez N. 2010. "Prácticas para preparar cajas de almuerzo a través de un Programa de Intervención Educativa en Nutrición con mamás de preescolares de la provincia de Oaxaca - México". El objetivo era modificar las prácticas para preparar cajas de almuerzo a través de un instructivo programa de mediación sobre el sustento con las madres de niños en edad preescolar. La estrategia era semi prueba, correlacional, con intercesión instructiva, longitudinal, de tipo cuantitativo. La población estaba compuesta por 119 madres. La mediación instructiva se realizó en la participación en cursos y talleres reservados por más de 1 curso (durante un mes y medio). El examen tuvo tres fases; conclusión, intercesión en sí misma y evaluación. Se logró que el 96.6% de las madres obtuvieron evaluaciones aprobadas (con lo cual se verifica la información) de ellas el 59.7% obtuvo diez de capacidad y el 27.7% de 8 a 9 de capacidad, logrando una diferencia de conducta en la decisión de alimentación en su cajas de almuerzo, sin embargo, la propensión a comer sustancias indeseables provoca jóvenes que no comen lo que se les da. (Sánchez N, 2010).

Reyes S. 2015. "Viabilidad de una intercesión instructiva en el cambio de aprendizajes y prácticas sobre la preparación de la lonchera, que las mamás de preescolares tienen en una Institución Educativa Privada en Santa Anita - Lima". El objetivo de este trabajo es: Determinar la viabilidad de una mediación

instructiva en el cambio de información y prácticas sobre la disposición de la lonchera. Material y método: La investigación de tipo cuantitativo, nivel de aplicación, estrategia semi - exploratoria y de un plan solitario y de corte transversal. La población estaba compuesta por 27 madres. El método utilizado fue la reunión y el instrumento una encuesta. Resultados: Del 100% de las madres estudiadas, antes de interesarse por la mediación instructiva, el 30% tiene aprendizajes y prácticas sobre los tipos de alimentación y preparación de la lonchera. Después de participar en el programa instructivo 70% mamás, se expandieron el aprendizaje y las prácticas sobre los tipos de sustento y disposición de la lonchera. Conclusión: El programa instructivo sobre la disposición del almuerzo nutritivo fue poderoso para el cambio de información y las prácticas de las mamás. (Reyes S, 2015).

Peña E. 2013. "Viabilidad del Programa Educativo en la expansión del aprendizaje en las madres de niños en edad preescolar sobre la planificación de almuerzo sólido confina la Institución Educativa Inicial" San Martín de Porres "Región de Lima Cercado". Con el objetivo: determinar la viabilidad del programa instructivo para ampliar la información sobre la preparación de las cajas de almuerzo. La investigación de tipo cuantitativo, nivel de aplicación, técnica semi - exploratoria y un plan solitario y área transversal. La población estaba compuesta por 28 madres. El sistema utilizado fue la reunión y el instrumento una encuesta. Resultados: Del 100% (28) madres estudiadas, que previamente se interesaron en el programa instructivo, el 45% piensa en la planificación de la fiambra nutritiva. Después de interesarse en el programa instructivo 100% (28) mamás, se expandió el aprendizaje sobre la planificación de la lonchera nutritiva (Peña E, 2013).

2.2. MARCO TEORICO

A continuación, se exponen los establecimientos hipotéticos que abordan el presente examen:

2.2.1. CONOCIMIENTO:

2.2.1.1. Concepto:

Según la RAE el conocimiento es acción y efecto de conocer. Entendimiento, inteligencia, razón natural. Noción, saber o noticia elemental de algo. Estado de vigilia en que una persona es consciente de lo que le rodea (RAE, 2016).

2.2.1.2. Características del conocimiento:

- Racionalidad: el conocimiento es el efecto posterior de la acción inigualable del hombre.
- Objetividad: Es una representación genuina, sin cambio ni deformación de la protesta, haciendo referencia a sus atributos y características.
- Necesidad: El pensamiento o representación de la protesta no puede ser, en general, cómo es la pregunta.
- Universalidad: el conocimiento es sustancial en cada espacio y para todos los sujetos, con sus particularidades particulares.
- Verificable: Todo aprendizaje es susceptible de confirmación, ya sea por mostrar (juicioso) o por experimentación (exacta).

2.2.1.3. Componentes del aprendizaje como demostración:

Para que haya aprendizaje, se requieren dos componentes:

- a. Conocer el tema: es el componente dinámico que a través de la capacitación atrapa el aprendizaje, es decir, con el entrenamiento se forma la representación o pensamiento de la protesta. En este examen se

aventura el tema psicológico - madres de la Institución Educativa Inicial N° 194 Corazón de Jesús Acora.

- b. Pregunta Cognoscible: es donde se concentra la consideración del sujeto que conoce. Su realidad es esencial para el aprendizaje. En esta empresa sujeto confiable - analista.

2.2.1.4. Clases de información:

La información puede ser nombrada:

- Información sensible: Adquirida con la mediación de los detectores corporales. Este aprendizaje se crea mediante el contacto coordinado con elementos físicos, ocasiones o maravillas del mundo exterior
- Información racional: es el aprendizaje que se adquiere a partir del aprendizaje sensible está constituido por la suposición (alistamiento o razonamiento). Es aprender lo que se obtiene a través de un procedimiento. Caso: la presente empresa de investigación.

2.2.1.5. Origen del conocimiento:

Realismo: Principio filosófico que insiste en que la idea o la razón es la fuente del aprendizaje. Aviva que nuestros pensamientos son intrínsecos, no académicos y que son anteriores a la experiencia. La razón hace su propia

- estándares y leyes, que hacen que la información generalizada y vital sea concebible. Delegados: René Descartes ("El discurso del método"), Godofredo Leibniz, Baruch Spinoza.
- Empirismo: Principio filosófico que muestra que la fuente del aprendizaje comienza en la participación. Los estándares, leyes y especulaciones se originan por un hecho. Él expresa que "no hay nada en la mente que no

haya estado antes en las facultades". Agentes: Francis Bacon, John Locke, David Hume

- Crítica (Apriorismo): Propone la presencia de tipos de afectabilidad PRIORI (espacio y tiempo), y de ideas A PRIORI de la comprensión (cantidad, calidad, metodología, relación, etc.) libres de los encuentros, que son utilizado cuando hay contacto con la realidad. La experiencia nos proporciona información que es solicitada o compuesta por estas estructuras e ideas.

A continuación, pasaremos a describir las teorías que sustentan el presente estudio:

2.2.2. TEORÍAS PSICOPEDAGÓGICAS:

Antes de describir las hipótesis psicopedagógicas, es esencial aclarar algunos ángulos que contienen la educación de adultos. La formación de adultos se caracteriza por: una disposición de formas de aprendizaje, por métodos para los cuales las personas cuya condición social considera que los adultos construyen sus capacidades. La instrucción progresiva planea construir la autosuficiencia y la conciencia de las expectativas de los otros dos individuos y grupos. Esto se logra fortaleciendo la capacidad de adaptación a los cambios de la economía, la cultura y la sociedad en general. Entre ellos tenemos:

2.2.2.1. Teoría sinérgica de Adam:

Adam (1984) aplica la teoría sinérgica al aprendizaje de las personas adultas tratando de concentrar al máximo el esfuerzo en el objetivo que se pretende conseguir.

Esta teoría señala los siguientes elementos:

A. Participación voluntaria del adulto. El positivo interés de los participantes posibilita el empleo de métodos activos de enseñanza, métodos que requieren, sin duda, mayor implicación personal. El interés y la participación descienden de forma alarmante cuando las enseñanzas no están acomodadas al carácter y a los intereses de los adultos.

B. Respeto mutuo. Con el respeto de las opiniones ajenas, el adulto desarrolla comportamientos que aceptan como posibles formas alternativas de pensamiento, de conducta, de trabajo y de vida. Este respeto mutuo no debe estar reñido con la introducción de referencias críticas.

C. Espíritu de colaboración. La participación del adulto en todo el proceso educativo debe ser mucho mayor que la que tiene el niño o el joven. La identificación de necesidades, la formulación de los objetivos y la elección de medios de enseñanza y de evaluación se pueden y deben de realizar con la participación de los adultos (alumnos) implicados.

D. Reflexión y acción. De la exploración de los conocimientos se pasa a la acción y, después se repite de nuevo el proceso. El adulto tiene especial facilidad para descubrir el sentido práctico de lo que ha estudiado, para aplicarlo a su propia vida y cambiar sus códigos mentales.

E. Reflexión crítica. El aprendizaje en el adulto debe conducir a una reflexión crítica sobre los conocimientos, las ideas y los puntos de vista.

F. Auto-dirección. El adulto no sólo ha de participar y colaborar en el diseño y desarrollo de su proceso educativo, ni limitarse a adquirir unos nuevos conocimientos, técnicas y habilidades. Lo más importante es que el aprendizaje, que está realizando, le conduzca al descubrimiento de la forma de cambiar y autodirigir la propia interpretación del mundo.

Los elementos señalados por Adam, creo que han tenido un doble alcance para el desarrollo de la investigación, no solo para la selección de los participantes

(participación voluntaria y el espíritu de colaboración) sino para su activa intervención durante las sesiones educativas. (Contreras M., 2015).

2.2.2.1. Principios básicos:

a) Principio de escalonamiento: Distribución en el tiempo del contenido del aprendizaje.

b) Principio de la Progresión: La organización progresiva del aprendizaje.

c) Principio de la Tránsito: La ordenación escalonada y progresiva de los contenidos de aprendizaje facilitan la transferencia de las nuevas experiencias a la estructura cognoscitiva.

2.2.3. EL NIÑO EN EDAD PREESCOLAR

El peso de nacimiento se triplica al cumplirse un año de vida, pero no se cuadruplica hasta los 2 años. La talla al nacer sufre un incremento del 50% durante el primer año, pero se duplica recién a los 4 años. El ritmo de crecimiento disminuye notablemente durante la edad preescolar. En consecuencia, los requerimientos de energía y nutrientes se reducen y esto lleva a la disminución del apetito. La alimentación del niño se vuelve irregular e impredecible. Por lo general los padres manifiestan confusión y preocupación ante esta situación y suelen preguntar al médico que hacer frente a niños que se resisten a tomar una dieta variada, que aparentemente consumen muy poca carne y vegetales, que se distraen a la hora de comer o que solo les interesan las golosinas. Anticiparse a estos problemas educando a los padres es la clave para el manejo adecuado. (Miguel VM, 2016)

2.2.4. ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Los seres humanos debemos adecuar nuestra alimentación a las necesidades nutricionales de nuestro organismo, en función del sexo, la edad, la actividad y las situaciones fisiológicas especiales (embarazo, enfermedad, lactancia, etc.).

A través de la alimentación obtenemos del entorno una serie de productos naturales o transformados, que contienen sustancias químicas nutrientes, además de elementos que les aportan características propias. Seleccionamos los alimentos por la disponibilidad de éstos y por el aprendizaje, de acuerdo con los hábitos adquiridos.

La alimentación está influenciada por factores socioeconómicos y culturales (componentes religiosos, psicológicos y pragmáticos).

Hay que considerar también la influencia del marketing, la publicidad ejercida por las empresas agroalimentarias y de los medios de comunicación sobre los hábitos en la alimentación.

Una alimentación saludable requiere, en muchos casos, de una educación nutricional que debe promoverse desde la infancia, en el núcleo familiar ya que los hábitos adquiridos en esa etapa son fundamentales para una correcta alimentación en la adolescencia y una prevención de las enfermedades vinculadas a los trastornos alimenticios. Los efectos positivos o negativos de la alimentación tendrán repercusión, tarde o temprano, en la salud.

2.2.5. LONCHERAS SALUDABLES EN NIÑOS PREESCOLARES

2.2.5.1. Definición – Lonchera:

Una lonchera es un conjunto de alimentos que tiene por finalidad proveer a los preescolares 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.

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. (Huachaca BC,2009)

2.2.5.2. Preparación de la lonchera:

Según el doctor Meyer Magarici la lonchera es: "Cajita portadora de alimentos que contribuyen a que el niño mantenga una dieta balanceada y realmente nutritiva. Debe contener alimentos energéticos, reguladores y constructores. Sus funciones son mantener suficientes reservas de nutrientes durante el día escolar, suministrar alimentos nutritivos que al pequeño le gusten y crear hábitos saludables de alimentación. Por lo tanto, la lonchera contribuye a que el niño mantenga una dieta balanceada durante el día con suficientes reservas de nutrientes para recuperar las energías pérdidas durante sus actividades. Los alimentos prohibidos en las edades de 2 a 5 años son los alimentos viscosos o adherentes, difíciles de ser eliminados de la cavidad bucal y con un alto contenido en azúcares. No deben incluirse en la dieta el pan dulce y las golosinas. Los alimentos preparados deben ser sencillos prefiriendo el cocido y el asado como técnicas de cocción y conviene desalentar el abuso de sal.

Cuando los niños comienzan a ir al jardín a los 2 años entran a una etapa de la vida infantil que no solo implica drásticos cambios en la rutina afectiva y social, sino en su alimentación, porque la lonchera forma parte importante de ella en la dieta diaria que el niño consuma (Miguel VM, 2016)

2.2.5.3. Contenido básico de una lonchera saludable:

Una lonchera saludable es aquella que contiene alimentos que aportan los nutrientes necesarios y que no suponen riesgos para la salud.

Composición: Desde el punto de vista nutricional estará integrada por alimentos energéticos, constructores y reguladores; además de líquidos.

a) Alimentos energéticos: Aportan la energía que los niños necesitan.

Dentro de este grupo se encuentran los carbohidratos y grasas en general. Haciendo la salvedad de la importancia de los carbohidratos complejos constituidos por la fibra. Ej.: pan (blanco, integral), hojuelas de maíz, avena, maíz, etc. En cuanto a las grasas: maní, pecanas, palta, aceitunas, etc.

b) Alimentos constructores: Ayudan a la formación de tejidos (músculos, órganos, masa ósea) y fluidos (sangre). En este grupo se ubican las proteínas de origen animal y vegetal, con mayor énfasis el consumo de proteínas de origen animal, por su mejor calidad nutricional y mejor utilización en el organismo en crecimiento. Ej.: derivados lácteos (yogurt, queso), huevo, carnes, etc.

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

d) 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. (Requena RL, 2015)

2.2.5.4. Características de una lonchera saludable:

a) 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.

b) Practicidad: La preparación de los alimentos debe ser rápida y sencilla, también que sean 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.

c) Variedad: Uno de los métodos más efectivos para promover el consumo de alimentos saludables y nutritivos es la creatividad y variedad en las presentaciones enviadas, tanto en colores, como texturas y combinaciones. Por ello, la lonchera debe ser planificada con tiempo para tener todos los alimentos adecuados a nuestro alcance y lograr enviar una lonchera saludable. (Requena RL, 2015)

2.2.5.5. Beneficios de una lonchera saludable:

- 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.(Requena RL, 2015)

2.2.5.6. Recomendaciones sobre lonchera saludable:

La lonchera escolar no debe reemplazar a ninguna de las tres comidas principales (desayuno, almuerzo o comida).

En toda lonchera saludable debe incluir alimentos de cada grupo (constructor, energético y regulador); además de líquidos con poca azúcar o sin azúcar (de preferencia los refrescos de frutas porque son más aceptados por los niños)

La cantidad de alimentos destinado para la lonchera debe ser relacionado con la edad, peso, talla, calidad nutricional, cantidad de horas en la escuela y actividad física del niño.

La fruta que se envía en la lonchera debe ser entera o en trozos, manteniendo

su cáscara para aprovechar la fibra.

Planificar con anticipación la lonchera del escolar para no improvisar y enviar alimentos no nutritivos y/o saludables.

2.2.5.7. Requerimiento nutricional en niño preescolar:

La nutricionista de EsSalud, Rosario Soto Chávez, precisa que la lonchera no reemplaza al desayuno, almuerzo, ni comida diaria. Es un complemento nutricional para mantener despierto al escolar en clase y asimilar los conocimientos. Las pautas para “armar” una lonchera nutritiva son sencillas y relativamente económicas.

La regla de oro – refiere Soto- es que contenga un elemento de los tres grupos de alimentos para llevar una vida saludable: los Energéticos, Formadores y Reguladores o Protectores. La recomendación es higiene estricta y que todos los alimentos “hayan sido preparados en casa”.

El preescolar escolar aporta del 9% al 12% de las recomendaciones dietéticas, requiere de 1, 000 calorías diarias. Si se excede esta cantidad, habrá “mayor esfuerzo digestivo, el niño se dormirá en el aula”, incide la especialista. El contenido de la lonchera depende de la edad. Un niño de inicial (entre 2 a 5 años), necesita 120 calorías. (Radio Programas del Perú, 2015).

2.2.6. Educación para la salud:

El Ministerio de Salud en articulación con el Ministerio de Educación, viene impulsando políticas y creando alianzas en favor de la salud con el propósito de contribuir al desarrollo integral de la persona mediante el fortalecimiento de las condiciones que le permitan adoptar cada vez mejores decisiones en torno a su salud.

La Promoción de la Salud es un proceso que consiste en proporcionar a las personas, familias y comunidades los medios necesarios para mejorar su salud. Procura crear y fortalecer las condiciones que habiliten a la población adoptar cada vez mejores decisiones en torno a la salud. En este sentido la promoción de la salud implica emprender un proceso orientado a desarrollar habilidades y a generar mecanismos políticos, organizativos y administrativos que permitan a las personas y a sus comunidades tener un mayor control sobre su salud y mejorarla. (Ministerio de Salud, 2016).

La Educación para la Salud es un proceso sociocultural permanente por el cual las personas se van desarrollando para beneficio de sí mismas y de la sociedad, mediante una intervención activa e intencionada en los aprendizajes, que se logran por interacción en ámbitos de educación. Involucra el desarrollo de capacidades y habilidades sociales y personales necesarias para adoptar medidas destinadas a mejorar la propia salud y crear las posibilidades para actuar en la comunidad, logrando cambios que favorezcan la salud colectiva. (Dirección de Promoción de la Salud, 2014)

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Educación para la Salud comprende las oportunidades de aprendizaje creadas conscientemente que suponen una forma de comunicación destinada a mejorar la alfabetización sanitaria, incluida la mejora del conocimiento y el desarrollo de habilidades personales que conduzcan a la salud individual y de la comunidad. Siendo considerada como una herramienta para la promoción de la salud y prevención de la enfermedad y un eje fundamental de la atención integral en salud, el cual tiene como misión crear espacios y convertirse en instrumento imprescindible para el desarrollo de estilos de vida saludables incorporando conductas favorables a su salud. (Redondo EP, 2016)

Así en el primer nivel de atención, al tener el primer contacto inicial de los individuos con el sistema de salud, es prioritario implementar la educación para la salud, en función de la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad,

para dirigirla especialmente a la población sana y participen en la identificación de problemas y tomen decisiones sobre su propia salud, adquiriendo responsabilidades sobre ella.

2.2.6.1. Teorista, Nola Pender y su “Modelo de Promoción de la Salud”

La teórica de Enfermería Nola Pender y su “Modelo de Promoción de la Salud” identifica en el individuo factores cognitivos-preceptuales que son modificados por las características situacionales, personales e interpersonales, lo cual da como resultado la participación en conductas favorecedoras de salud, cuando existe una pauta para la acción. El modelo de promoción de la salud sirve para identificar conceptos relevantes sobre las conductas de promoción de la salud y para integrar los hallazgos de investigación de tal manera que faciliten la generación de hipótesis comprobables. (Universidad Autónoma de México, 2015)

2.2.7. INTERVENCIÓN EDUCATIVA:

2.2.7.1. Concepto:

Una intervención es la participación en un asunto o situación que conociendo su realidad exige una respuesta profesional a cierta problemática. Consiste en delimitar que aspectos tienen la necesidad y son susceptibles a ser modificados, mediante la elaboración de un diagnóstico y una sucesiva planeación que nos llevarán a realizar la intervención para su posterior evaluación. Es un proceso metodológico con el fin de cambiar y mejorar una situación. Es un proceso de interferencia que persigue un cambio.

2.2.7.2. Objetivo: El objetivo de la intervención es intervenir una situación para cambiarla.

2.2.7.3. Característica:

- Es toda acción que se refiere a enseñar, informar, guiar, transformar, atender una problemática específica; en una forma estructurada y dependiendo del ámbito o contexto en el que se aplique.
- Es una estrategia puesta en acción cuyo proceso es mejorar o cambiar en un contexto determinado, bajo de presiones de la voluntad y/o el deseo de las instituciones que inciden en él.
- La I.E, no se limita a un solo campo de acción, como es estrictamente la educación dentro del aula escolar (educación formal), sino que se involucra con todos los campos, en distintas modalidades: Formal, no Formal, Informal.
- Especificidad, Transitoriedad.
- Flexibilidad, conexión.
- Recursos indispensables: Humanos, materiales, económicos, físicos.

2.2.7.4. Ámbitos de la Intervención Educativa:

- Recuperación de valores comunitarios desde un sentido crítico.
- Elaboración de proyectos de Intervención pedagógica y Sanitaria. Conformación de equipos de trabajo basados en principios de participación autogestiva y democrática.
- Reconoce los principales estudios sobre problemáticas.

2.2.7.5. Fases:

- Diagnóstico:
- Tipos según su: técnica, propósito y campo de acción.
- Participativo, institucional, de expertos, clínico y explorativos.
- Puede aplicarse en los ámbitos: Comunitario, organizacional, educativo.

2.2.7.6. Pasos:

- a) Recolección de datos: Recolección directa y entrevista.

b) Análisis de datos.

- Planeación: Es delimitar los fines, objetivos y metas, es decir la ejecución del plan a seguir.
- Intervención: Se debe llevar un registro de cada una de las experiencias.
- Evaluación: Proceso dinámico, continuo, sistemático, enfocado mediante hacia los cambios de conductas y rendimientos, mediante el cual se verifican logros adquiridos en función de los objetivos propuestos.

2.2.7.7. Campos de aplicación:

- **Ámbito formal:** Se imparte en instituciones educativas, y se caracteriza por ser sistematizada, por tener una organización curricular.
- **Ámbito No Formal:** Toda actividad educativa organizada y sistemática realizada fuera de la estructura del sistema formal, para impartir cierto tipo de aprendizaje a ciertos subgrupos de población, ya sea adultos o niños.
- **Ámbito informal:** Proceso en el que las personas adquieren y acumulan conocimientos, capacidades y actitudes de las experiencias diarias y del contacto con su medio, sociedad, familia, etc.
- **Intervención Psicopedagógica:** A través de ella se busca dar solución a los problemas de aprendizaje de las personas, buscando, enseñando estrategias aptas para su desarrollo y que les permitan aprender de forma autónoma y eficiente. (Mindmeister, 2015)

2.3 MARCO CONCEPTUAL

A continuación, se presenta la definición de algunos términos más utilizados en el estudio a fin de facilitar su comprensión:

a) **Efectividad:** Es la respuesta manifestada por las madres, sobre la preparación de loncheras evidenciando el incremento de conocimientos y prácticas después de asistir a las intervenciones educativas. (Reyes S, 2015)

b) Intervención Educativa: Conjunto de actividades diseñadas que al ser ejecutados o implementados están orientados al logro de objetivos educativos en relación a la preparación de loncheras saludables. (Reyes S, 2015)

c) Conocimientos: Es toda aquella información que refiere poseer la madre del niño en edad preescolar en este caso sobre el estudio basado en la preparación de la lonchera, así como al contenido de alimentos (energéticos, constructores y reguladores) y su forma de preparación a través de las respuestas expresadas por las madres referente a la preparación de la lonchera, el cual será obtenido mediante la aplicación de un cuestionario y valorado en prácticas adecuadas e inadecuadas. (Sánchez N, 2010).

d) Lonchera saludable: Conjunto de alimentos que complementan las necesidades nutricionales del niño durante el día, reponen la energía gastada durante las actividades diarias, y mejoran su concentración durante el estudio, se evidencia en un envase, maletín o mochila, compuesta por alimentos nutritivos. (Peña E, 2013).

e) Preescolar: Niño y niña de 2 a 5 años. (Familia y Salud, 2013)

CAPÍTULO III

PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

Tabla. 1. Nivel de conocimientos sobre loncheras saludables en las madres de familia, antes de la ejecución de la Intervención Educativa.

Nivel de conocimiento	N°	%
Alto	22	22
Medio	24	24
Bajo	54	54
TOTAL	100	100

Fuente: Test aplicado las madres de familia.

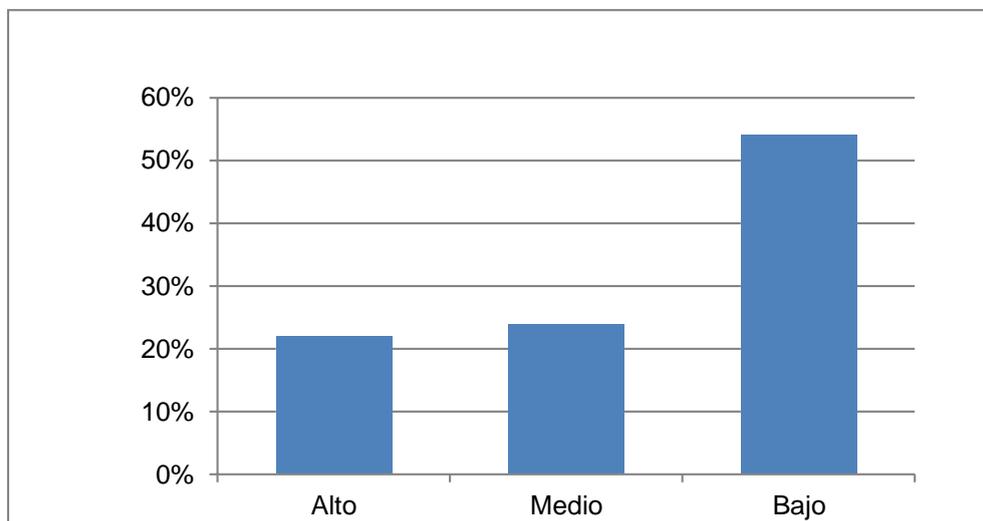


Figura 1. Nivel de conocimientos sobre loncheras saludables, antes de la intervención Educativa

De acuerdo a los resultados, antes de la Intervención Educativa, el nivel de conocimientos sobre loncheras era bajo en la mayoría, con un 54%; luego hay un 24% que evidencia un nivel de conocimientos medio y sólo el 22%, un nivel alto de conocimientos sobre la forma de elaborar loncheras saludables.

Tabla. 2. Nivel de conocimientos sobre loncheras saludables en las madres de familia, luego de la ejecución de la Intervención Educativa.

Nivel de conocimiento	N°	%
Alto	84	84
Medio	16	16
Bajo	0	0
TOTAL	100	100

Fuente: Test aplicado las madres de familia.

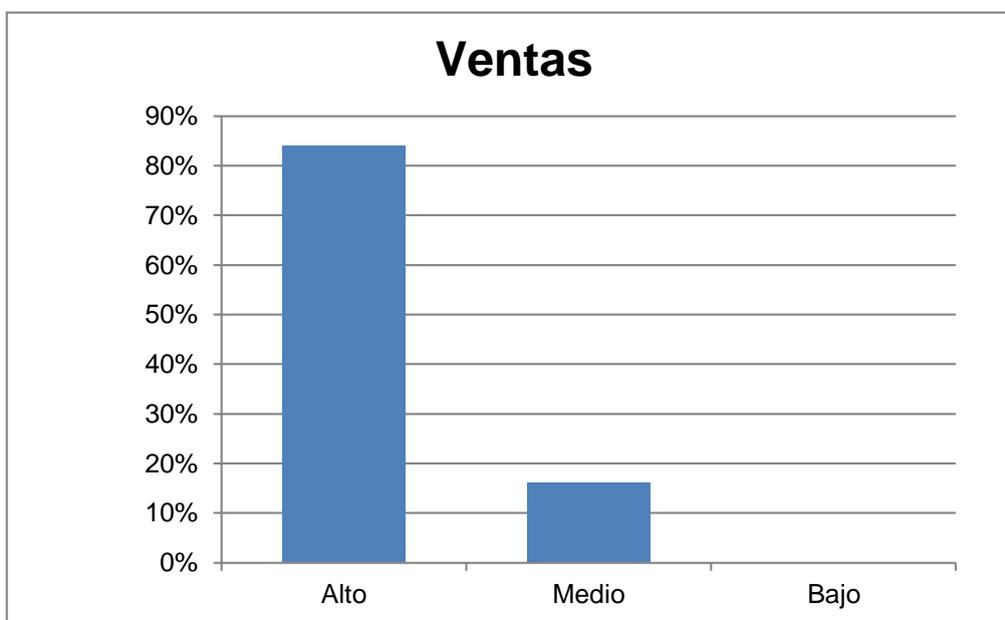


Figura 2. Nivel de conocimientos sobre loncheras saludables, posterior a la intervención Educativa.

Luego de aplicar el programa educativo sobre loncheras saludables, el estudio deja en evidencia que la mayoría de las madres de familia, 84%, presentan un alto nivel de conocimientos sobre la forma de elaborar dichas loncheras; el resto, 16%, aún evidencia un nivel medio de conocimientos.

Tabla. 3. Comparación del conocimiento sobre loncheras saludables en las madres de familia, antes y después de la ejecución de la Intervención Educativa.

Nivel de conocimiento	Pre test		Post test	
	N°	%	N°	%
Alto	22	22	84	84
Medio	24	24	16	16
Bajo	54	54	0	0
TOTAL	100	100	100	100

Fuente: Test aplicado a las madres de familia Prueba Chi cuadrado=45.932, Sig.=0.000 (Altamente significativa)

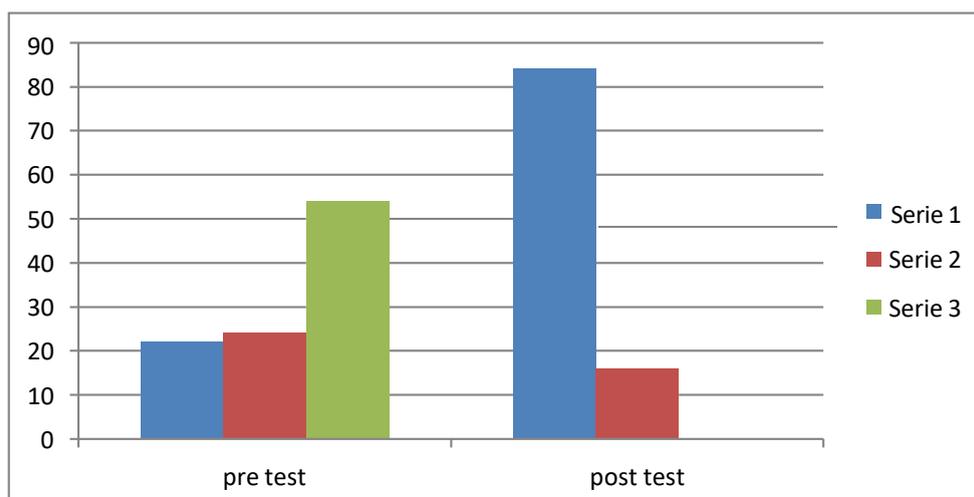


Figura 3. Nivel de conocimientos sobre loncheras saludables, antes y después de la intervención educativa

De acuerdo a los resultados mejoraron el porcentaje ya que antes de realizar la intervención educativa se hizo la encuesta donde los resultados fueron: el nivel de conocimientos sobre loncheras era bajo en la mayoría, con un 54%; luego hay un 24% que evidencia un nivel de conocimientos medio y sólo el 22%, presenta un alto nivel de conocimientos sobre la forma de elaborar loncheras saludables.

Después de realizar la Intervención Educativa se hizo nuevamente la encuesta donde: el estudio deja en evidencia que la mayoría de las madres de familia, 84%, presenta un alto nivel de conocimientos sobre la forma de elaborar dichas

loncheras; el resto, 16%, aún se ubica en un nivel medio de conocimientos. Lo que significa que la Intervención Educativa fue efectiva.

DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

Una lonchera saludable contiene los nutrientes y la energía que necesitan los niños para crecer, aprender y jugar. Una lonchera consta del 8 al 12% de la energía que los niños en edad preescolar necesitan diariamente. No reemplaza al desayuno ni a alguna de las comidas principales. Según el doctor Meyer Magarici la lonchera es: "Cajita portadora de alimentos que contribuyen a que el niño mantenga una dieta balanceada y realmente nutritiva. Debe contener alimentos energéticos, reguladores y constructores. Sus funciones son mantener suficientes reservas de nutrientes durante el día escolar, suministrar alimentos nutritivos que al pequeño le gusten y crear hábitos saludables de alimentación" (Cortéz, 2014)

Una de las actividades que debe desarrollar la enfermera, en su quehacer cotidiano, es el de educar al paciente, familia y comunidad, respecto a medidas preventivo promocionales, promoviendo estilos de vida saludables. En este caso, brindar educación oportuna a las madres de familia utilizando técnicas educativas interactivas y participativas que contribuyan a la adquisición de conocimientos para la alimentación infantil saludable. (Peña E, 2013) Tomando en cuenta, lo mencionado anteriormente, se realiza la presente investigación orientada a determinar la efectividad de una intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables en las madres de familia de niños en edad preescolar de la Institución Educativa Inicial N° 193 Club de Leones, Puno-2016.

A continuación, se presentan los principales hallazgos acorde a los objetivos planteados:

Para el primer objetivo específico: Identificar el nivel de conocimiento sobre

loncheras saludables en las madres de familia de niños en edad preescolar antes de la Intervención Educativa, se tiene la tabla y gráfico 1, donde los resultados muestran que antes de la intervención educativa, el nivel de conocimientos sobre loncheras era bajo en la mayoría, según se evidencia en el 54%; luego hay un 24% que evidencia un nivel de conocimientos medio y sólo el 22%, evidencia un alto nivel de conocimientos sobre la forma de elaborar loncheras saludables.

Según otros trabajos de investigación tienen resultados similares como el de Reyes Oré Sandy (“Efectividad de una intervención Educativa en el mejoramiento de los conocimientos y prácticas sobre la preparación de la lonchera, que tienen las madres de preescolares en una Institución Educativa Privada en Santa Anita – Lima”) antes de ejecutar dicha Intervención Educativa los resultados fueron: del 100% (27), el 30% (8) conocen y practican sobre los tipos de alimentos que debe contener una lonchera y la preparación de ella, el 70% (19) no conocen ni practican sobre ello. (Reyes S, 2015)

Otro estudio de Peña Huamán Eduardo “Efectividad de un programa Educativo en el incremento de conocimientos en las madres de niños en edad preescolar sobre la preparación de loncheras saludables en la Institución Educativa Inicial “San Martín de Porres” Lima – Cercado 2011, los resultados fueron los siguientes: de 28 madres de familia el 36% (10) conocen sobre la preparación de loncheras saludables y el 64% (18) desconocen dicho tema. (Peña E, 2013) La importancia del conocimiento de cada componente para la elaboración de una correcta lonchera saludable consiste en conjugar estratégicamente los componentes nutricionales como los alimentos energéticos, constructores y reguladores; el tener conocimientos claros y precisos de cada elemento propiciara un correcto manejo en la preparación de una lonchera nutritiva; se sabe que la carencia de conocimientos y de información determina comportamientos equivocados y erróneos con respecto a la salud y enfermedad, situación que debe ser tomada en cuenta sobre todo en la madre por ser sin duda el eje de la función familiar, la depositaria del poder en la salud del niño y demás miembros de la familia. Por lo tanto, la influencia es mayor sobre los

hábitos alimenticios ya que especialmente la madre es la que fija el patrón de hábitos alimentarios que se desarrollan en el niño pues ella es la que planea las comidas, compra alimentos, lo prepara y lo sirve. La preparación y el contenido alimenticio de la lonchera son fundamental para complementar las necesidades nutricionales que un niño necesita durante el día. Además, es una fuente de energía adicional para que el niño preste mayor atención y concentración en la clase y no se duerma. (Mamani S, 2012)

Las madres deberán saber que la buena alimentación del niño en edad pre escolar provee la suficiente energía física y mental para enfrentar adecuadamente las actividades del día. Un niño mal alimentado presentará problemas e, irreversiblemente dificultades para concentrarse y finalmente aprender, por ello es muy importante que los niños tomen un buen desayuno y lleve una lonchera saludable.

Federico Tobar y otros autores afirman que la adquisición de conocimientos en las madres de familia es fundamental en la prevención de enfermedades nutricionales de los niños, tal como la anemia siendo la causa fundamental la inadecuada ingesta de hierro o bajo ofrecimiento de la misma por desconocimiento de otros factores; entre ellos, inadecuadas costumbres y creencias alimentarias, la cual tiene relación directa con el nivel de instrucción de las madres de familia y escasa promoción. (Dirección de Promoción de la Salud, 2014)

Para el segundo objetivo: Diseñar la intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables para las madres. El presente trabajo de investigación se basa en la teorista de Enfermería Nola Pender y su "Modelo de Promoción de la Salud", quien identifica en el individuo factores cognitivos-preceptuales que son modificados por las características situacionales, personales e interpersonales, lo cual da como resultado la participación en conductas favorecedoras de salud. (Universidad Autónoma de México, 2015)

Para el diseño de la Intervención Educativa se tomó en cuenta la Teoría Psicopedagógica, que comprende la Educación en los adultos la cual tiene como propósito desarrollar la autonomía y el sentido de responsabilidad tanto de las personas como de las comunidades. Esto se logra al reforzar la capacidad de hacer frente a las transformaciones de la economía, la cultura y la sociedad en su conjunto. Entre las Teorías Psicopedagógicas abarca la Teoría Sinérgica de Félix Adam (1984), la cual aplica el aprendizaje en las personas adultas, tratando de concentrar al máximo el esfuerzo en el objetivo que se pretende conseguir, ésta teoría señala los siguientes elementos: la participación voluntaria en el adulto, respeto mutuo, espíritu de colaboración, reflexión y acción, reflexión crítica, auto – dirección; los cuales han tenido un doble alcance para el desarrollo de la investigación, no solo para la selección de los participantes (participación voluntaria y el espíritu de colaboración) sino para su activa intervención durante las sesiones educativas.

Algunos de estos autores de trabajos de investigación para diseñar sus programas y/o intervenciones educativas han seguido el modelo de Felix Adam, tenemos: el trabajo de investigación de Reyes Oré Sandy (“Efectividad de una intervención Educativa en el mejoramiento de los conocimientos y prácticas sobre la preparación de la lonchera, que tienen las madres de preescolares en una Institución Educativa Privada en Santa Anita – Lima”), además de Peña Huamán Eduardo “Efectividad de un programa Educativo en el incremento de conocimientos en las madres de niños en edad preescolar sobre la preparación de loncheras saludables en la Institución Educativa Inicial “San Martín de Porres” Lima – Cercado 2014. También el estudio de investigación de Retemozo Gózar Cinthia Milagros “Efectividad de un programa educativo con metodología interactiva en la preparación de Loncheras Saludables en padres de niños Preescolares de una Institución Educativa, Lima 2014”.

Para el tercer objetivo específico: Aplicar la intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables en las madres de la Institución Educativa Inicial N° 193 Club de Leones. Antes de aplicar la Intervención Educativa, se tuvo

la primera visita a la I.E. para tomar información sobre la preparación de la lonchera para niños preescolares y observé que éstas no contienen los alimentos para una buena lonchera saludable, en su mayoría (dulces, bebidas azucaradas, galletas, dulces, etc). Al interrogar a algunos padres de familia sobre el valor nutritivo de los alimentos y preparación de loncheras, evidenciaron desconocimiento o conocimientos errados, del mismo modo, algunos manifestaron preferencias por alimentos enlatados porque ahorra tiempo, son higiénicos y se conservan mejor, otros refirieron no tener tiempo para preparar alimentos en casa, y no incluían fruta, porque la regalan y, además, los niños prefieren frugos o gaseosas.

En la cual se diseña una Intervención Educativa para mejorar el nivel de conocimientos en las madres y luego ejecutarlo.

La Intervención Educativa se dió en 4 sesiones, las cuales estuvieron programadas 1 sesión por semana, además por la disponibilidad de las madres en cuanto al tiempo, se llevaron a cabo los días jueves durante el mes de marzo.

Los siguientes temas fueron:

- i) Pirámide Nutricional
- j) Alimentación Saludable
- k) Lonchera saludable en el Preescolar
- l) Preparación de Loncheras Saludables

En la primera sesión asistieron todas las madres, se hizo el pre- test, se desarrolló el primer tema mostrando gran interés, además se le impartió material educativo y se comprometieron a asistir a todas las sesiones educativas. En la segunda sesión, se inició con preguntas sobre el tema anterior lo cual la participación de las madres fue muy activa, seguido se desarrolló el tema siguiente y las madres iban complementando con lo que sabían. En la tercera sesión, se inició con preguntas respecto al tema a tratar y se expuso. En la cuarta

sesión fue elaborar Loncheras Saludables, se les pidió a las madres traer los alimentos ya preparados para poner en las loncheras. Se hizo ejemplos de loncheras para preparar durante una semana, aconsejando que no debe tener alimentos enlatados, envasados ya que pueden perjudicar la salud de sus hijos, y para prevenir que su niño se enferme, se debe educar a tener un estilo de vida saludable como es comer una lonchera saludable la cual contiene los alimentos (Constructores, energéticos y regulares), alimentos necesarios para que su niño pueda tener la energía necesaria y preste atención durante la clase. Recordando a las madres que la lonchera es un complemento a las tres comidas principales (desayuno, almuerzo y cena).

La aplicación fue de manera satisfactoria ya que, en el transcurso de cada intervención educativa, las madres mejoraban la preparación de las loncheras de sus niños y cuando se les preguntaba en cada sesión sobre la preparación y los temas dictados estas referían un mayor conocimiento, además también se evidenció mediante la aplicación del cuestionario que en su mayoría (84%) obtuvieron nivel de conocimientos alto y un 16% nivel de conocimiento medio.

Para el cuarto objetivo específico: Identificar el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en las madres de familia de niños en edad preescolar de la Institución Educativa Inicial N° 193 Club de Leones.

El presente estudio es de tipo cuantitativo, aplicativo, pre experimental, longitudinal y prospectivo, de diseño de un solo grupo con pretest y postest. La población estuvo conformada por 100 madres de familia que cumplieron con los criterios de inclusión, a quienes se entrevistó y se les aplicó un cuestionario, previamente validado, antes y después de la intervención educativa. Se tiene la tabla y gráfico 2, donde los resultados después de aplicar la intervención educativa muestran que la mayoría de las madres de familia, 84%, evidencia un alto nivel de conocimientos sobre la forma de elaborar dichas loncheras; el resto, 16%, aún evidencia un nivel medio de conocimientos, evidenciando de este modo conocer sobre el contenido y preparación de las loncheras saludables, por

ejemplo, que: la lonchera debe contener siempre un sándwich, una fruta y un jugo natural, que la combinación de alimentos energéticos, constructores y reguladores son recomendables en la preparación de la lonchera.

Estos resultados coinciden con algunas investigaciones como las realizadas por:

a) Reyes Oré Sandy. “Efectividad de una intervención educativa en el mejoramiento de conocimientos y prácticas sobre preparación de la lonchera, que tienen las madres de niños en edad preescolar en una Institución Educativa Privada en Santa Anita – Lima”. Este trabajo tiene como Objetivo: Determinar la efectividad de una intervención educativa en el mejoramiento de conocimientos y prácticas sobre la preparación de la lonchera. Material y Método: El estudio de tipo cuantitativo, nivel aplicativo, método cuasi - experimental y de un solo diseño y de corte transversal. La población estuvo conformada por 27 madres de familia. La técnica que se utilizó fue la entrevista y el instrumento un cuestionario. Resultados: Del 100% madres encuestados, después de participar del programa educativo 70% madres, incrementaron los conocimientos y prácticas sobre los tipos de alimentos y preparación de la lonchera. Conclusión: El programa educativo sobre la preparación de lonchera nutritiva fue efectivo en el mejoramiento de conocimientos y prácticas de las madres.

b) Peña E. 2013. “Efectividad del Programa Educativo en el incremento de conocimientos en las madres de niños en edad preescolar sobre la preparación de loncheras saludables en la Institución Educativa Inicial “San Martín de Porres” Distrito de Lima Cercado”. Con el Objetivo: Determinar la efectividad del programa educativo en el incremento de conocimientos sobre la preparación de loncheras. El estudio de tipo cuantitativo, nivel aplicativo, método cuasi - experimental y de un solo diseño y de corte transversal. La población estuvo conformada por 28 madres de familia. La técnica que se utilizó fue la entrevista y el instrumento un cuestionario. Resultados: Del 100% (28) madres encuestadas, después de participar del programa educativo 100% (28) madres, incrementaron los conocimientos sobre la preparación de la lonchera nutritiva

(Peña E, 2013).

La Intervención Educativa que llevé a cabo fue efectiva debido a que apliqué cada sesión con metodología interactiva, teniendo en cuenta la teoría que se utiliza para aplicar programas educativos en adultos.

CONCLUSIONES

PRIMERA

El nivel de información sobre cajas de almuerzo sanas antes de aplicar la intercesión instructiva fue bajo en la parte dominante, como lo confirman en un 54%; en ese punto hay un 24% que demuestra un nivel medio de aprendizaje y solo un 22%, confirmaciones de un estado de información anormal.

SEGUNDA:

Después de aplicar la intervención educativa sobre loncheras saludables, el estudio deja en evidencia que la mayoría de las madres de familia, 84%, evidencia un alto nivel de conocimientos sobre la forma de elaborar dichas loncheras; el resto, 16%, aún evidencia un nivel medio de conocimientos.

TERCERA:

La Intervención Educativa, mejoró de manera importante (84% nivel alto).

SUGERENCIAS

PRIMERA

Difundir las consecuencias del presente examen a los expertos Institución Educativa Inicial N° 193 Club de Leones, Puno con un objetivo final específico para reforzar los ejercicios de entrenamiento sobre patrones dietéticos mediante la incorporación de las madres en relación con la "Preparación de las loncheras saludables".

SEGUNDA

Para transmitir los efectos de esta exploración a los expertos en bienestar responsables de la Institución Educativa Inicial N° 193 Club de Leones, Puno-2016, teniendo en cuenta el objetivo final de avanzar en metodologías preventivas de tiempo limitado, se utilizaron prácticas de ajuste en las madres con acentuación en los archivos de sustento, que resultan en la ventaja de la población de la Institución Educativa Inicial N° 193 Club de Leones, Puno tiene un lugar con la localidad.

TERCERA

La Institución Educativa Inicial N° 193 Club de Leones. Debe formar asociaciones con el Centro de Salud de los distritos, para la mejora de proyectos instructivos, por ejemplo, "Preparándose Fiambreras Saludables" y su consiguiente seguimiento para observar su buena disposición.

BIBLIOGRAFÍA

- BOLETÍN. (2009) Seguimiento concertado al programa presupuestal estratégico articulado nutricional. Perú. 21 – 22.
- Colegio Médico del Perú. Loncheras escolares deben contener frutas recomienda
- CMP febrero 2013 [citado 15.09.16] Disponible en URL:
<http://www.cmp.org.pe/component/content/article/56-ultimas/1756-loncherasescolares-deben-contener-frutas-recomienda-cmp.html>
- CORTEZ R. (2001) La nutrición de los niños en edad pre-escolar: aproximando los costos y beneficios de la inversión pública. Lima.
- Diario Correo. (2015) Desnutrición en la región alcanza el 21%, Piura. Recuperada de: <http://diariocorreo.pe/edicion/piura/piura-desnutricion-en-la-region-alcanza-el21-641399/>.
- Dirección de Promoción de la Salud. (2005) Promoción de la Salud en las Instituciones Educativas. Guía de implementación y Organización. Lima. Recuperada de: <ftp://ftp2.minsa.gob.pe/descargas/dgps/compendio/pdf/006.pdf>. Acceso el 3 de junio del 2016.
- ENDES. (2015) Encuesta Demográfica y de Salud Familiar. Perú. Recuperada de: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1211/pdf/Libro.pdf
- Espíritu FA. (2000) Efectividad de un programa educativo con imágenes en la modificación de conocimientos de las madres sobre la alimentación del preescolar, PRONOEI Santa Ana- SJL. Tesis para lograr el grado de licenciado en enfermería. Lima; Universidad Nacional mayor de San Marcos.
- Huachaca BC. (2009) Efectividad de la técnica de sesiones demostrativas en el incremento de conocimientos sobre la prevención de anemia ferropénica en las madres de niños entre 6 y 23 meses del centro de salud Conde de la Vega. Tesis para lograr el grado de licenciado en enfermería. Lima; Universidad Nacional mayor de San Marcos.
- Instituto Peruano de Economía. (2007) Evolución del gasto público en

- Programas alimentarios y de nutrición infantil. Lima. Hallado en:
www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1726.
- Meléndez G. (2008) Factores Asociados con Sobrepeso y Obesidad en el Ambiente Escolar, México. Editorial Médica Panamericana.
- Meza DC. (2011). Manual de educación alimentaria para una comunidad. Lima.
- Miguel VM. (2016) El Constructivismo: Teorías Y Estrategias De Enseñanza Y Aprendizaje. Editorial Universidad San Martín de Porres. Lima.
- Recuperada de:
<http://www.mercedarios.pe/publicaciones/articulos-lamerced-14/elconstructivismo.pdf>.
- Mindmeister (2015). Intervención Educativa. Recuperada de:
<https://www.mindmeister.com/es/84614654/intervencion-educativa>
- Ministerio de Salud (2016). Lineamientos de Política de Promoción de la Salud. Comité Nacional de Promoción de la Salud. Lima. Recuperada de:
www.minsa.gob.pe.
- Ministerio de educación. Educación y desarrollo sostenible loncheras saludables y nutritivas 2015 [citado 15.09.16]. Disponible en URL:
<http://loncherasnutritivasindoamerica.blogspot.pe/2013/04/lunch-nutritivos.html> -
- MINSA. (2004) Prevención y control de la nutrición preescolar. Lima.
- MINSA (2012). "Modelo de Atención Integral Familiar" Paquete de Atención Integral de Salud Etapa Niño. Perú. 45- 46.
- More J. (2008) Efectividad de un programa educativo coparticipativo en la modificación de conocimientos y practicas sobre estimulación temprana dirigido a cuidadores de menores de 2 años en el CSMI. San Fernando. Tesis para lograr el grado de licenciado en enfermería. Lima; Universidad Nacional mayor de San Marcos.
- Napan M. (2004) Modificación en el nivel de conocimientos sobre su enfermedad en pacientes sometidos a hemodiálisis luego de una actividad educativa de Enfermería. Centro de Diálisis del Norte S.A.C. Tesis para lograr el grado de licenciado en enfermería. Tumbes.
- OPS. (2004) Lineamientos de nutrición Infantil del Perú. Ed. Prisma. Lima. Perú
- OPS. (2005). Lineamientos de nutrición Infantil del Perú. Lima.

Peña E. (2013). Efectividad del Programa Educativo en el incremento de conocimientos en las madres de niños en edad preescolar sobre la preparación de loncheras saludables en la Institución Educativa Inicial “San Martín de Porres” Distrito de Lima Cercado. Tesis para lograr el grado de licenciado en enfermería.

Lima; Universidad Nacional mayor de San Marcos. Recuperada de:
<http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/1049>.

Radio Programa Del Perú (2016). Así está el Perú 2016: Desnutrición y Obesidad Infantil en nuestro país. Recuperada de:
<http://rpp.pe/politica/elecciones/asi-esta-elperu-2016-desnutricion-y-obesidad-en-nuestro-pais-noticia-940369> - RAE. (2016) Recuperada de: <http://dle.rae.es/?id=AMrJ4zs>.

Redondo EP. (2016) Introducción a la educación para la salud. Universidad de Costa Rica. Recuperada de:
<http://www.cendeisss.sa.cr/cursos/quinta.pdf>.

Reforma del Sector Salud (2010) Determinantes económicos de la desnutrición infantil. Lima. Recuperada de:
[www//reformasalud.blogspot.com/.../determinanteseconomicos-dela.html](http://www.reformasalud.blogspot.com/.../determinanteseconomicos-dela.html).

Requena RL (2006) Conocimientos y prácticas que tienen las madres sobre el contenido de la lonchera y su relación con el estado nutricional del preescolar de la IEI N°524 Nuestra Señora de la Esperanza en octubre del 2006. Tesis para lograr el grado de licenciado en enfermería. Tumbes; Universidad Nacional de Tumbes.

Revista Costarricense De Salud Pública (2014) Esquema De Las Etapas De La Educación Interactiva: “Propuesta Metodológica Para La Educación Nutricional. Costa Rica. 21- 23.

Reyes S. (2015) Efectividad de una intervención educativa en el mejoramiento de conocimientos y prácticas sobre preparación de la lonchera, que tienen las madres de niños en edad preescolar en una Institución

Educativa Privada en Santa Anita. Tesis para lograr el grado de licenciado en enfermería. Lima; Universidad Nacional mayor de San Marcos. Recuperada de: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/4168/1/Reyes_oss.pdf.

Sánchez N. (2010) Conductas para Preparar Loncheras mediante un Programa de Intervención Educativa Sobre Nutrición con madres de Preescolares del estado de

Oaxaca. Tesis para lograr el grado de licenciado en enfermería. México;

Universidad Nacional de Oaxaca. Recuperada de

<http://www.medigraphic.com/pdfs/bolclinhosinfson/bis-2010/bis101f.pdf>.

Teoría del conocimiento. (2015) Definición y Ejercicio de Teorías del Conocimiento. Recuperada de:

<http://ejemplosyejerciciosde.blogspot.pe/2014/07/teoria-del-conocimientognoseologia.html>.

ANEXOS

ANEXO N° 01

CUESTIONARIO

PRESENTACIÓN: Buenos días Sr(a), soy estudiante, en esta oportunidad me encuentro realizando un estudio de investigación titulado “Efectividad de una intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables en las madres de niños en edad preescolar de la Institución Educativa Inicial N° 193 Club de Leones. Para lo cual solicito su colaboración a través de su sincera respuesta a las preguntas que a continuación se le presenten, expresándole que es de carácter anónimo y confidencial.

Agradezco anticipadamente su participación en el estudio.

I. INSTRUCCIONES:

A continuación, se le solicita que responda los siguientes enunciados según crea sea más conveniente, eligiendo una sola opción como respuesta. Por favor marque con un aspa (X) según corresponda.

I.- Datos Generales:

1. **Edad de la Madre:**

2. **Grado de Instrucción**

- a) Primaria Completa ()
- b) Primaria Incompleta ()
- c) Secundaria Completa ()
- d) Secundaria Incompleta ()
- e) Técnico o Superior ()

3. **Lugar de Procedencia:**

4. **Número de hijos:**

INSTRUCCIONES

A continuación, se presentan las siguientes interrogantes, respondan marcando con un aspa en la alternativa que Usted considere la respuesta correcta.

1.- La lonchera en niños menores de 5 años es importante porque debe:

- a) Ayudar a mantener despierto al niño.
- b) Mejorar la atención del niño en casa.
- c) Satisfacer el rendimiento del niño en clase.
- d) Jugar con sus compañeros de clase.

2.- Los alimentos que ayudan en el crecimiento son:

- a) Leche, huevo, queso.
- b) Gaseosa, golosinas, pan.
- c) Frugos, galletas, chocolate.
- d) Pollo, golosinas y frugos.

3.- La función más importante de los alimentos que contienen proteínas es:

- a) Proteger el organismo.
- b) Recuperar energías.
- c) Formar y reparar tejidos del cuerpo.
- d) Motivar al niño.

4.- Los alimentos reguladores son los que contienen vitaminas y son:

- a) Zanahoria, naranja.
- b) Papa, camote.
- c) Pan, mantequilla.
- d) Golosina, gaseosa.

5.-La función más importante de los alimentos reguladores es:

- a) Motivar al niño en clase.
- b) Despertar interés en el niño.
- c) Mantener un buen funcionamiento del cuerpo.
- d) Favorecer el desarrollo del niño.

6.- Los alimentos energéticos los encontramos en los alimentos como:

- a) Pastas, arroz, frutas secas.
- b) Golosinas, carne, refrescos.
- c) Aceite, golosinas, chocolates.
- d) Pan, chocolates, cereales.

7.- Los alimentos constructores los encontramos en algunos alimentos como:

- a) Papa, camote.
- b) Pan, golosinas.
- c) Leche, huevo
- d) Naranja, chocolate.

8.- Los alimentos energéticos cumplen una función importante:

- a) Brindan energía para realizar actividades.
- b) Brindan calorías.
- c) Aumentan de peso.
- d) Mantienen al niño despierto.

9.- En cuál de los siguientes alimentos encontramos alimentos energéticos:

- a) Dulces, galletas.
- b) Pan, palta.
- c) Leche, naranja.
- d) Huevos, lácteos.

10.- De los alimentos que se presentan a continuación, cuáles cree Ud. que debe contener una buena lonchera:

- a) Gaseosa, naranja, golosinas.
- b) Pan con mantequilla, golosinas, plátano.
- c) Pan integral, huevo sancochado y leche.
- d) Chocolate, frugos, panes.

11.- Qué alimentos se debe evitar colocar en la lonchera:

- a) Gaseosa y dulces.
- b) Chocolate y galletas.
- c) Golosinas y gaseosa.
- d) T.A

12.- Las bebidas que debe contener la lonchera son:

- a) Leche e infusiones.
- b) Gaseosas y refrescos.
- c) Yogurt y gaseosas.
- d) Refrescos y frugos.

13.- Bebidas que se debe evitar en la lonchera es:

- a) Gaseosa y leche.
- b) Leche y refrescos
- c) Gaseosa y refrescos.
- d) T.A

14.- Las bebidas de la lonchera no deben contener demasiado:

- a) Azúcar.
- b) Colorante.
- c) Gas.
- d) T.A.

15.- Ud. cree que la lonchera de su niño es la adecuada

- a) Siempre.
- b) A veces.
- c) Nunca.
- d) No sabe, no responde.

16.- ¿Cuántas veces a la semana debe llevar lonchera su niño?

- a) 1 vez a la semana.
- b) 2 veces a la semana.
- c) 3 veces a la semana.
- d) + 4 veces a la semana.

17.- Las bebidas que lleva el niño en la lonchera se debe preparar con agua:

- a) Hervida caliente.
- b) Hervida tibia.
- c) Hervida fría.
- d) Sin hervir.

18.- Los alimentos en la lonchera deben contener alimentos balanceados como:

- a) Un cereal, una fruta y un jugo natural.
- b) Una golosina, una fruta y un refresco.
- c) Una fruta, un chocolate y agua.
- d) Un cereal, una golosina y agua.

19.- Si no se le podría enviar pan, ¿que podría reemplazarlo?

- a) Un chocolate.
- b) Un puñado de cereal o maní
- c) Un paquete de galletas rellenas
- d) Un snack como papitas, chizitos

20.- La lonchera debe contener una alimentación balanceada que permita:

- a) Mantener al niño despierto.
- b) Prevenir de enfermedades.
- c) Brindar energía necesaria.
- d) No sabe, no responde.

ANEXO N° 02

**VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO
(USANDO COEFICIENTE DE PROPORCIÓN DE RANGO)**

No de Item	JUECES			nRi	PR i	CPR i	P E	CPR ic
	1	2	3					
1	3	3	3	9	3	1.00000	0.03704	0.96296
2	3	3	3	9	3	1.00000	0.03704	0.96296
3	3	3	3	09	3	1.00000	0.03704	0.96296
4	3	3	3	9	3	1.00000	0.03704	0.96296
5	3	3	3	9	3	1.00000	0.03704	0.96296
6	3	3	3	9	2.66	0.88889	0.03704	0.85185
7	3	3	3	9	3	1.00000	0.03704	0.96296
8	3	3	3	9	3	1.00000	0.03704	0.96296
9	3	3	3	9	3	1.00000	0.03704	0.96296
10	3	3	3	9	3	1.00000	0.03704	0.96296
11	3	3	3	9	3	1.00000	0.03704	0.96296
12	3	3	3	9	3	1.00000	0.03704	0.96296
13	3	3	3	9	2.66	0.88889	0.03704	0.85185
14	3	3	3	9	3	1.00000	0.03704	0.96296
15	3	3	3	9	2.66	0.88889	0.03704	0.85185
16	3	3	3	9	3	1.00000	0.03704	0.96296
17	3	3	3	9	3	1.00000	0.03704	0.96296

18	3	3	3	9	3	1.00000	0.03704	0.96296
19	3	3	3	9	3	1.00000	0.03704	0.96296
20	3	3	3	9	3	1.00000	0.03704	0.96296
Sumatoria CPR i								0.989473684
Sumatoria CPR ic								0.951264211

ANEXO 03

SESIÓN EDUCATIVA N° 01

PIRÁMIDE ALIMENTICIA

Objetivos Específicos:

Al concluir la primera sesión educativa se espera que las madres estén en condiciones de:

- a) Expresar la definición de la pirámide alimenticia.
- b) Identificar y reconocer los tres grupos de alimentos.
- c) Manifestar la definición de alimentación nutritiva.

OBJETIVOS ESPECIFICOS	CONTENIDO	TECNICA	MEDIOS Y AYUDA AUDIOVISUAL	ESTRATEGIA	PREGUNTA	DURACION
<p>Lograr que las Madres asistentes Identifiquen al estudiante como agente de salud y la importancia del tema a presentar.</p>	<p>1.PRESENTACIÓN: Buenos días con todos los presentes, mi nombre es Chunga Tume Consuelo Zoraida, soy interna de la Universidad Nacional de Piura de la escuela de Enfermería, me es grato dirigirme a ustedes y brindarles mis cordiales saludos. En coordinación con la Institución Educativa N° 194 Corazón de Jesús Acora, vengo desarrollando un trabajo de investigación titulado “Efectividad de una intervención educativa sobre</p>	<p>Expositiva</p>	<p>Lamina: “BIENVENIDOS”</p>	<p>Los participantes estarán identificados con solapines con sus respectivos nombres.</p>		<p>5 minutos</p>

<p>Evaluar los conocimientos antes de iniciar con la Sesión Educativa.</p>	<p>preparación de loncheras nutritivas en los padres de familia de niños en edad preescolar de la Institución Educativa Inicial N° 193 Club de Leones, para ello desarrollaré un programa educativo sobre la preparación de loncheras saludables, que se realizará en 3 sesiones, previo a ello les aplicaré un test sobre el tema.</p> <p>Por tal motivo, me gustaría que, en el desarrollo de la sesión, se dé la participación de ustedes.</p> <p>Se ofrece una breve descripción de la sesión educativa, su duración, el contenido y la importancia de</p>					<p>20 minutos</p>
--	--	--	--	--	--	-------------------

	éste para las participantes. Aplicar el Pre – Test.					
Explorar los conocimientos de los (as) participantes.	Se preguntará a las madres de familia si tienen alguna información respecto al tema.	Exposición participativa	Lámina: PIRÁMIDE NUTRICIONA		- ¿Qué es una pirámide nutricional? - ¿Qué alimentos contiene la pirámide nutricional?	20 minutos
Mostrar interés en el tema a desarrollar.	2.- MOTIVACIÓN Mostrar 5 imágenes que contiene la pirámide nutricional.	Exposición Participativa	5 imágenes de alimentos que contiene la pirámide nutricional	Formar equipos cuales uno entre 8 a 9 participantes.	3 los que observan en las imágenes?	10 minutos

Contenido de la Primera Sesión

Pirámide Alimenticia

a) Concepto: Es un método sencillo que clasifica los alimentos en seis apartados diferentes, estructurados en forma de pirámide. Comenzando por la base, encontramos los alimentos que deben estar en tu dieta diaria. La dieta ideal de un niño debe incluir más alimentos de la base de la pirámide y menos de los alimentos ubicados en los escalones superiores, sin embargo, debe tener en cuenta que no hay alimentos ni buenos ni malos para los niños, ellos pueden comer todo tipo de platillos, siempre y cuando las cantidades y porciones sean respetadas. Para un desarrollo óptimo la buena alimentación debe acompañarse siempre por ejercicio físico, lo cual en los niños no es difícil de incluir, pues ellos generalmente siempre quieren estar jugando, corriendo y saltando.

b) Niveles de la pirámide nutricional:

- El primer nivel corresponde a los cereales, pastas, arroz, harinas (harina de avena, etc.), pan, etc. Se recomienda elegir la versión integral en lugar de la refinada. Se trata de alimentos ricos en hidratos de carbono complejos.
- El segundo nivel se encuentra integrado por alimentos ricos en fibra, vitaminas y minerales. Este es el nivel de las frutas y las verduras (este nivel se encuentra dividido en dos mitades). Debemos consumir al menos cinco raciones diarias.
- El tercer nivel se encuentra también dividido en dos: Por una parte, encontramos a la leche y sus derivados (queso, yogur...) y por otro lado encontramos la carne (carnes blancas o rojas), el pescado o el marisco, los huevos, frutos secos y legumbres. Se trata de alimentos ricos en proteínas, pero también en minerales esenciales como hierro y calcio. Debemos ingerir al menos de dos a tres raciones al día de este grupo de alimentos.

- El cuarto nivel es la punta de la pirámide, eso significa que se trata de alimentos que debemos consumir con moderación. Aquí se encuentran las grasas, los dulces, la repostería, los refrescos con gas y azucarados. Lógicamente son alimentos de consumo ocasional ya que aportan muy pocos nutrientes y sí muchas calorías vacías.

Por último se recomienda beber ocho vasos de agua al día (aproximadamente esto se corresponde con dos litros), evitar las bebidas y refrescos azucarados y moderar el consumo de alcohol.

Basándonos en la pirámide nutricional podrás seguir una dieta completa, saludable y equilibrada. Un auténtico regalo para tu salud y la de tu familia. (Salud Delgado Fuentes, 2015)

SESIÓN EDUCATIVA N° 02

Alimentación Saludable

Objetivos Específicos:

Al concluir la primera sesión educativa se espera que las madres estén en condiciones de:

a) Manifestar la definición de alimentación Saludable.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS	TECNICA	MATERIAL	ESTRATEGIA	PREGUNTAS	DURACION
<p>- Hacer que los participantes expresen con sus propias palabras la clasificación de los alimentos. Expresen en términos sencillos la importancia de una alimentación balanceada.</p> <p>- Mencionen la clasificación</p>	a) Alimentación Saludable	Expositiva participativa –	Rotafolio	A cada madre se le entregará una ficha informativa.	En qué consiste una alimentación balanceada?	15 minutos
	b) Importancia de una alimentación saludable.	Expositiva participativa –	Rotafolio	A cada madre se le entregará una ficha informativa.	Por qué es importante una alimentación balanceada?	15 minutos
	c) Clasificación de los alimentos	Expositiva participativa –	Rotafolio	A cada madre se le entregará una ficha informativa.	-¿Cuáles son los tres grupos que conforman la pirámide nutricional? - ¿Qué son los	20 minutos

					alimentos energéticos y cuáles son? - ¿Qué son los alimentos constructores y cuáles son?	
de los alimentos y función de cada uno.					Qué son los alimentos reguladores y cuáles son?	
	Tipos de Combinaciones Combinación 1: Pan con tortilla de verdura+ pepino +gaseosa Combinación 2: Pan con atún + zumo de fruta + mandarina + galleta "Travesura"	Expositiva- Participativa	Ayuda visual: Power Point.	A cada equipo se le entregará una ficha informativa.	De las combinaciones mencionadas anteriormente: ¿Cuál de ellas contiene alimentos saludables? ¿Qué es una alimentación saludable?	

	<p>Combinación 3:</p> <p>Pan con queso + chizitos + zumo de maracuyá.</p> <p>Combinación 4:</p> <p>Pan con queso+ soya + mandarina + galleta "Rellenita"</p> <p>Combinación 5:</p> <p>Pan con huevo+ jugo de manzana + mandarina</p>					
--	---	--	--	--	--	--

Contenido de la Segunda Sesión Alimentación Saludable

a) Concepto: Una alimentación saludable es aquella que satisface las necesidades nutricionales y fisiológicas del niño con el fin de asegurar un correcto crecimiento y desarrollo. Debe ser equilibrada, adecuada según los requerimientos y sensorialmente satisfactoria.

Para todos los niños, la primera infancia es determinante en el aprendizaje de hábitos saludables y en la implantación de pautas alimentarias correctas, que serán decisivas a lo largo de la vida.

b) Importancia de una alimentación saludable:

El principal factor exógeno que contribuye al normal crecimiento y desarrollo del niño es la alimentación. Por ello, cobra importancia el ofrecer al niño una dieta equilibrada y variada que contenga todos los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo.

A lo largo de los años, la relación nutrición-salud se ha ido consolidando hasta confirmar que los estilos de vida y los hábitos alimentarios son capaces de prevenir y mejorar la situación clínica de algunas enfermedades como cardiopatía isquémica, hipercolesterolemia, diabetes, cáncer, obesidad etc.

Estas enfermedades, que suelen instaurarse en la edad adulta, se puede decir que se desarrollan a edades más tempranas. Debido a esto, se recomienda, desde la primera infancia, educar en hábitos alimentarios saludables para que dichos hábitos se consoliden en la adolescencia y se mantengan en la edad adulta.

c) Grupos alimenticios más importantes:

Alimentos constructores:

Son aquellos alimentos ricos en proteínas que se encuentran en todo tipo de carnes, y que nos ayudan a fortalecer nuestros huesos y músculos. Entre estos alimentos tenemos el huevo, la leche, legumbres, trigo, lenteja, soya y queso, etc.

Alimentos protectores

Como su nombre lo indica protegen nuestro cuerpo y lo mantienen siempre listo para funcionar. Existen alimentos que contienen vitaminas y minerales, este es el caso del hígado, huevos, leche, etc. Sin embargo, son alimentos protectores por excelencia las frutas, los cereales y las verduras porque contienen vitaminas y minerales en mayor cantidad.

Alimentos energéticos:

Son los alimentos que nos proporcionan energía para poder desarrollar diferentes actividades como correr saltar, estudiar, etc.

Estos alimentos energéticos lo encontramos en las grasas, harina, azúcar como el pan, fideos arroz, dulces, cereales, chocolates, mantequilla, aceite, maní, etc.

SESIÓN EDUCATIVA N° 3

La lonchera preescolar.

Importancia de la lonchera preescolar.

Objetivos de la lonchera preescolar.

Composición la lonchera preescolar.

Recomendaciones para una buena preparación de la lonchera.

Ejemplos de loncheras nutritivas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Al concluir la primera sesión educativa se espera que las madres estén en condiciones de:

Identificar la definición de la lonchera preescolar

Identificar la importancia de la lonchera preescolar

Identificar los objetivos de la lonchera preescolar

Identificar la composición de la lonchera preescolar.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDO	TÉCNICA	MEDIOS Y AYUDA AUDIOVISUAL	ESTRATEGIA	PREGUNTAS	DURACION
	Presentación por parte de la expositora.	Expositiva		Identificar a cada uno de los participantes con solapines individuales.		3 minutos
Aclarar dudas de los participantes de la sesión anterior.	Iniciar con el repaso de los puntos más importantes de la sesión anterior antes de comenzar con la información de los temas seleccionados para esta sesión educativa.	Expositiva Participativa Reflexiva	–	Utilizar preguntas como forma de repasa de la sesión anterior.	¿Quién quiere compartir lo que aprendió en la sesión anterior?	5 minutos

	Presentación de la siguiente sesión.					
Expresen con sus propias palabras la definición de loncheras saludable	a) Loncheras Saludables	Expositiva – Participativa	Ayuda visual: Power Point.	Formar 3 equipos los cuales cada uno tendrá entre 8 a 9 participantes.	Qué es una lonchera saludable?	5 minutos
Expresen con sus propias palabras la importancia de la Lonchera Saludable.	b) Importancia de la Lonchera Saludable	Expositiva- Participativa	Ayuda visual: Power Point. Se presentará un video	A cada grupo se le dará un mensaje en una cartulina y se pedirá que lo lea. Y exprese con sus propias palabras el mensaje.		5 minutos

<p>Expresen con sus propias palabras los objetivos de la Lonchera Nutritiva</p>	<p>c) Objetivos de la Lonchera Nutritiva</p>	<p>Expositiva – Participativa</p>	<p>Ayuda visual: Power Point.</p>			<p>5 minutos</p>
<p>Expresen con sus propias palabras sobre la composición de la Lonchera Nutritiva.</p>	<p>d) Composición de la Lonchera Nutritiva.</p>	<p>Expositiva – Participativa</p>	<p>Ayuda visual: Power Point.</p>		<p>¿Qué contiene la lonchera nutritiva?</p>	<p>10 minutos</p>

<p>Expresen con sus propias palabras algunas recomendaciones sobre la preparación de loncheras saludables.</p>	<p>e) Recomendaciones para una elaboración de la Lonchera Nutritiva</p>	<p>Expositiva – Participativa</p>	<p>Ayuda visual: Power Point.</p>	<p>Lluvia de ideas</p>	<p>¿Qué recomendarían para preparar una buena lonchera saludable?</p>	<p>10 minutos</p>
<p>Evaluar los conocimientos después de terminar las sesiones educaivas.</p>	<p>Aplicar el post – test .</p>					<p>20 minutos</p>

Contenido de la Tercera Sesión

Lonchera Preescolar:

a) Definición – Lonchera:

Una lonchera es un conjunto de alimentos que tiene por finalidad proveer a los preescolares 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.

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. (Huachaca BC,2009)

b) Preparación de la lonchera:

La lonchera contribuye a que el niño mantenga una dieta balanceada durante el día con suficientes reservas de nutrientes para recuperar las energías perdidas durante sus actividades. Los alimentos prohibidos en las edades de 2 a 5 años son los alimentos viscosos o adherentes, difíciles de ser eliminados de la cavidad bucal y con un alto contenido en azúcares. No deben incluirse en la dieta el pan dulce y las golosinas. Los alimentos preparados deben ser sencillos prefiriendo el cocido y el asado como técnicas de cocción y conviene desalentar el abuso de sal.

Cuando los niños comienzan a ir al jardín a los 2 años entran a una etapa de la vida infantil que no solo implica drásticos cambios en la rutina afectiva y social, sino en su alimentación, porque la lonchera forma parte importante de ella en la dieta diaria que el niño consuma (Miguel VM, 2016)

c) Contenido básico de una lonchera saludable:

Una lonchera saludable es aquella que contiene alimentos que aportan los nutrientes necesarios y que no suponen riesgos para la salud.

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.

Dentro de este grupo se encuentran los carbohidratos y grasas en general. Haciendo la salvedad de la importancia de los carbohidratos complejos constituidos por la fibra. Ej.: 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 se ubican las proteínas de origen animal y vegetal, con mayor énfasis el consumo de proteínas de origen animal, por su mejor calidad nutricional y mejor utilización en el organismo en crecimiento. Ej.: derivados lácteos (yogurt, queso), huevo, carnes, etc.

Alimentos reguladores: Proporcionan las defensas que los niños necesitan para enfrentar las enfermedades. Ej.: 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. (Requena RL, 2016)

d) Características de una lonchera saludable:

Inocuidad: Todos los alimentos deberán de ser manipulados con el mayor cuidado para que éstos no se constituyan como agentes contaminantes. Del

mismo modo, es importante tener en cuenta los envases a utilizar ya que los utilizados deberán ser los más apropiados para no deteriorar el alimento durante el transcurso del horario escolar.

Practicidad: La preparación de los alimentos debe ser rápida y sencilla, también que sean 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 saludable. (Requena RL, 2015)

e) Beneficios de una lonchera saludable:

- 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.
- (Requena RL, 2015).

f) Recomendaciones sobre lonchera saludable:

- La lonchera escolar no debe reemplazar a ninguna de las tres comidas principales (desayuno, almuerzo o comida).
- En toda lonchera saludable debe incluir alimentos de cada grupo (constructor, energético y regulador); además de líquidos con poca azúcar o sin azúcar (de preferencia los refrescos de frutas porque son más aceptados por los niños)

- La cantidad de alimentos destinado para la lonchera debe ser relacionado con la edad, peso, talla, calidad nutricional, cantidad de horas en la escuela y actividad física del niño.
- La fruta que se envía en la lonchera debe ser entera o en trozos, manteniendo su cáscara para aprovechar la fibra.
- Planificar con anticipación la lonchera del escolar para no improvisar y enviar alimentos no nutritivos y/o saludables.

g) Requerimiento nutricional en niño preescolar:

La nutricionista de EsSalud, Rosario Soto Chávez, precisa que la lonchera no reemplaza al desayuno, almuerzo, ni comida diaria. Es un complemento nutricional para mantener despierto al escolar en clase y asimilar los conocimientos. Las pautas para “armar” una lonchera nutritiva son sencillas y relativamente económicas.

La regla de oro – refiere Soto- es que contenga un elemento de los tres grupos de alimentos para llevar una vida saludable: los Energéticos, Formadores y Reguladores o Protectores

La recomendación es higiene estricta y que todos los alimentos “hayan sido preparados en casa”.

El preescolar escolar aporta del 9% al 12% de las recomendaciones dietéticas, requiere de 1, 000 calorías diarias. Si se excede esta cantidad, habrá “mayor esfuerzo digestivo, el niño se dormirá en el aula”, incide la especialista.

El contenido de la lonchera depende de la edad. Un niño de inicial (entre 2 a 5 años), necesita 120 calorías. (Radio Programas del Perú, 2015).

Matriz de Consistencia

TÍTULO: “EFFECTIVIDAD DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA SOBRE PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES EN LAS MADRES DE NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL N° 193 CLUB DE LEONES.

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGIA
<p>GENERAL ¿Cuál es la efectividad de una intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables en las madres de niños en edad preescolar de la Institución Educativa Inicial N° 193 Club de Leones?</p> <p>ESPECÍFICOS ¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en las madres de niños en edad preescolar de la Institución Educativa Inicial N° 193 Club de Leones antes de la ejecución de la Intervención Educativa?</p> <p>¿Es necesario diseñar la intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables para las madres de la Institución Educativa Inicial N° 193 Club de Leones?</p> <p>¿Es necesario aplicar la intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables en las madres de la Institución Educativa Inicial N° 193 Club de Leones?</p>	<p>General Determinar la efectividad de una intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables en las madres de niños en edad preescolar de la Institución Educativa Inicial N° 193 Club de Leones</p> <p>Específicos Identificar el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en las madres de niños en edad preescolar de la Institución Educativa Inicial N° 193 Club de Leones – La Unión antes de la ejecución de la Intervención Educativa.</p> <p>Diseñar la intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables para las madres de Institución Educativa Inicial N° 193 Club de Leones. Aplicar la intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables en las madres de la Institución Educativa Inicial N° 193 Club de Leones</p>	<p>General La aplicación de una Intervención Educativa sobre preparación de Loncheras Saludables incrementa el nivel de conocimientos en las madres de Familia de la Institución Educativa Inicial N° 193 Club de Leones.</p> <p>Específicas El nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en las madres de niños en edad preescolar de la Institución Educativa Inicial N° 193 Club de Leones antes de la ejecución de la Intervención Educativa. Es regular</p> <p>La intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables para las madres de la Institución Educativa Inicial N° 193 Club de Leones. Es de gran ayuda. La aplicación e intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables en las madres de la Institución Educativa Inicial N° 193 Club de Leones. Es muy buena.</p>	<p>Independientes: Intervención Educativa sobre Loncheras Saludables.</p> <p>Dependiente Conocimiento sobre las loncheras saludables</p>	<p>Diseñada en 4 sesiones.</p> <p>Antes de la intervención Educativa.</p> <p>Después de la intervención Educativa</p>	<p>a.- Pirámide Nutricional. b.- Alimentación Saludable. c.- Lonchera saludable en el preescolar. d.- Preparación de loncheras Saludables</p> <p>Bases conceptuales de nutrición. Alimentos Constructores: Alimentos Energéticos. Alimentos Reguladores. Preparación de la lonchera.</p>	<p>TIPO DE ESTUDIO Experimental</p> <p>DISEÑO Pre - experimental</p> <p>POBLACIÓN 100 madres</p> <p>MUESTRA: 100 madres</p> <p>TÉCNICAS La encuesta</p> <p>INSTRUMENTOS cuestionario</p> <p>MÉTODOS Sistémico – Deductivo</p> <p>NIVEL Explicativo</p>

