



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

**PROGRAMA DE MEJORA PARA LA PREPARACIÓN DE
LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE NIÑOS Y NIÑAS
DEL C.E.I "NIÑOS FELICES" DEL AA.HH. CONSUELO DE
VELASCO- PIURA, JUNIO – JULIO 2015**

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA

BACH. KATTIA ESTEFANY JIMENEZ SANTOS

PIURA – PERÚ

2015

DEDICATORIA

A Dios por darme salud y sabiduría para obrar según su voluntad y poder culminar mis estudios.

A mis padres, por su constante apoyo e inmenso amor

A mi alma mater, sus docentes y trabajadores por contribuir en mi formación personal y profesional.

ÍNDICE

PORTADA	i
DEDICATORIA	ii
ÍNDICE GENERAL	iii
ÍNDICE DE TABLAS	v
ÍNDICE DE GRÁFICOS	vi
RESUMEN	vii
ABSTRACT	viii
INTRODUCCIÓN	ix
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	5
1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	5
1.3.1. Objetivo general	
1.3.2. Objetivos específicos	
1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO	6
1.5. LIMITACIONES DEL ESTUDIO	8
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	
2.1. ANTECEDENTES DEL ESTUDIO	9
2.1.1. A nivel Internacional	9
2.1.2. A nivel Nacional	10
2.1.3. A nivel Local	12
2.2. BASES TEÓRICAS	12
2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS	32
2.4. HIPÓTESIS	34
2.4.1. Hipótesis de la investigación	
2.4.2. Hipótesis nula	

2.5.	VARIABLES	34
2.5.1.	Definición conceptual de la variable	33
2.5.2.	Definición operacional de la variable	35
2.5.3.	Operacionalización de la variable	36
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA		
3.1.	TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN	38
3.2.	DESCRIPCIÓN DEL ÁMBITO DE LA INVESTIGACIÓN	39
3.3.	POBLACIÓN Y MUESTRA	39
3.4.	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS	39
3.5.	VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO	40
3.6.	PLAN DE RECOLECCIÓN Y PROCESAMIENTO DE DATOS	41
3.7.	CONSIDERACIONES ÉTICAS	41
CAPÍTULO IV: RESULTADOS		43
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN		50
CONCLUSIONES		56
RECOMENDACIONES		57
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS		59
ANEXOS		
-	Matriz de Consistencia	
-	Consentimiento Informado	
-	Cuestionario	
-	Validación del cuestionario	
-	Programa de mejora	

ÍNDICE DE TABLAS

		Pág.
TABLA N° 1	NIVEL DE CONOCIMIENTOS DE LAS MADRES DE NIÑOS Y NIÑAS ANTES DEL PROGRAMA DE MEJORA PARA LA PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES DEL C.E.I "NIÑOS FELICES" DEL AA.HH. CONSUELO DE VELASCO, PIURA.	52
TABLA N° 2	NIVEL DE CONOCIMIENTOS DE LAS MADRES DE NIÑOS Y NIÑAS DESPUÉS DEL PROGRAMA DE MEJORA PARA LA PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES DEL C.E.I "NIÑOS FELICES" DEL AA.HH. CONSUELO DE VELASCO, PIURA.	54
TABLA N° 3	COMPARACIÓN DEL NIVEL DE CONOCIMIENTOS DE LAS MADRES DE NIÑOS Y NIÑAS ANTES Y DESPUÉS DEL PROGRAMA DE MEJORA PARA LA PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES DEL C.E.I "NIÑOS FELICES" DEL AA.HH. CONSUELO DE VELASCO, PIURA.	56
TABLA N° 4	GRADO DE SIGNIFICANCIA DEL NIVEL DE CONOCIMIENTOS DE LAS MADRES DE NIÑOS Y NIÑAS ANTES Y DESPUÉS DEL PROGRAMA DE MEJORA PARA LA PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES DEL C.E.I "NIÑOS FELICES" DEL AA.HH. CONSUELO DE VELASCO, PIURA.	58

ÍNDICE DE GRÁFICOS

	Pág.
GRÁFICO N°1 NIVEL DE CONOCIMIENTOS DE LAS MADRES DE NIÑOS Y NIÑAS ANTES DEL PROGRAMA DE MEJORA PARA LA PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES DEL C.E.I “NIÑOS FELICES” DEL AA.HH. CONSUELO DE VELASCO, PIURA.	53
GRÁFICO N°2 NIVEL DE CONOCIMIENTOS DE LAS MADRES DE NIÑOS Y NIÑAS DESPUÉS DEL PROGRAMA DE MEJORA PARA LA PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES DEL C.E.I “NIÑOS FELICES” DEL AA.HH. CONSUELO DE VELASCO, PIURA.	55
GRÁFICO N°3 COMPARACIÓN DEL NIVEL DE CONOCIMIENTOS DE LAS MADRES DE NIÑOS Y NIÑAS ANTES Y DESPUÉS DEL PROGRAMA DE MEJORA PARA LA PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES DEL C.E.I “NIÑOS FELICES” DEL AA.HH. CONSUELO DE VELASCO, PIURA.	57

RESUMEN

La investigación se denomina Programa de mejora para la preparación de loncheras saludables en madres de niños y niñas del C.E.I "Niños Felices" del AA.HH. Consuelo de Velasco - Piura, Junio - Julio 2015; corresponde a un estudio cuantitativo, pre-experimental descriptivo, longitudinal, tuvo como objetivo principal, determinar la efectividad del Programa de mejora para la preparación de loncheras saludables en el nivel de conocimiento de las madres de niños y niñas del C.E.I. Niños Felices del AA.HH. Consuelo de Velasco. La población estuvo constituida por 30 madres de familia, usando a todas como muestra, que cumplieron con los criterios de inclusión, destacando los siguientes hallazgos:

El nivel de conocimiento general sobre la preparación de loncheras saludables en madres de niños y niñas del C.E.I "Niños Felices" del AA.HH. Consuelo de Velasco Piura se determinó antes del programa educativo como bajo con el (70%), seguido de un porcentaje de (16,7%) para un conocimiento medio y un mínimo nivel de conocimiento alto con el (13.3%). Posteriormente al programa educativo se elevó a un conocimiento alto con el (66,7 %), seguido de un porcentaje de (23,3%) para conocimiento medio y un mínimo nivel de conocimiento bajo con el (10%).

Conclusión: Acorde con el objetivo general, el programa educativo sobre la mejora de la preparación de loncheras saludables fue efectivo puesto que elevaron los conocimientos de las madres de niños y niñas del C.E.I. Niños Felices de AA.HH. Consuelo de Velasco Piura, y por lo tanto queda aceptada la hipótesis de investigación: el desarrollo del Programa de mejora de la preparación de loncheras saludables, es efectivo porque contribuye a incrementar los conocimientos de las madres de niños y niñas del C.E.I. "Niños Felices" de AA.HH. Consuelo de Velasco Piura, Junio – Julio 2015.

Palabras clave: Conocimientos, madres, niños, niñas, preparación de loncheras saludables, programa de mejora, lonchera saludable.

ABSTRACT

The investigation is called Improvement Program for preparing healthy lunchboxes in mothers of children in the CIS "Happy Children" of AA.HH. Consuelo de Velasco - Piura, June-July 2015; corresponds to a pre-experimental descriptive, longitudinal, main objective was to determine the effectiveness of the improvement program for preparing healthy lunchboxes in the level of knowledge of mothers of children in the CIS quantitative study Happy children AA.HH. Consuelo de Velasco. The population consisted of 30 mothers using them all as shown, that met inclusion criteria, highlighting the following findings:

The level of general knowledge about preparing healthy lunchboxes in mothers of children in the CIS "Happy Children" of AA.HH. Consuelo de Velasco Piura was determined before the educational program and under the (70%), followed by a percentage (16.7%) for an average knowledge and a minimum level of knowledge with high (13.3%). Following the educational program it rose to a high knowledge in (66.7%), followed by a percentage (23.3%) for a minimum average knowledge and low awareness level with (10%).

Conclusion: Consistent with the overall objective, the educational program on better preparing healthy lunchboxes was effective since increased knowledge of mothers of children in the CIS Happy children AA.HH. Consuelo de Velasco Piura, and therefore is accepted the hypothesis: the development of the improvement program preparing healthy lunchboxes, it is effective because it helps to increase knowledge of mothers of children in the CIS "Happy Children" of AA.HH. Consuelo de Velasco Piura, June-July 2015.

Keywords: Knowledge, mothers, children, preparing healthy lunchboxes, improvement program, healthy lunchbox

INTRODUCCIÓN

El problema de desnutrición crónica en nuestro país sigue realmente latente y no evidencia cambios sustanciales en el tiempo. En nuestro país aproximadamente 1 de cada 4 niños padece los efectos de este serio problema, más aún aquellos que habitan en zonas rurales donde la pobreza coexiste con el problema nutricional y es a la vez uno de sus determinantes.

El problema del sobrepeso en niños menores de cinco años en nuestro país no tiene la magnitud del problema de desnutrición crónica, sin embargo es un problema que ya se ha hecho notorio. Es importante señalar que el problema de sobrepeso se presenta en zonas urbanas y rurales a diferencia de estudios anteriores en los que la prevalencia era solamente en la zona urbana.

Según investigaciones el estado nutricional en los niños en edad preescolar es un poderoso indicador de la seguridad alimentaria y nutricional. De los cerca de 3 millones niños menores de 5 años que habitan el Perú, el 25.4% padecen de retraso del crecimiento, estos niños tienen grandes posibilidades de ser menos productivos física e intelectualmente al llegar a la adultez, además tendrán mayor riesgo de padecer niveles elevados de enfermedades crónicas .contribuyendo así a una pérdida inevitable de la productividad humana y a nivel nacional a una disminución del PBI.

El desconocimiento o la falta de información sobre la preparación de la lonchera que incluye alimentos con alto contenido de calorías y pobres nutrientes como golosinas, frituras saladas, gaseosas y jugos envasados están influyendo en la aparición de obesidad caries y alergias, entre otros

Es de principal importancia transmitir y difundir dichos conceptos para que puedan aplicar sus conocimientos de alimentación y nutrición a su vida diaria a través del tiempo y así lograr una vida saludable,

Además disminuir los trastornos de alimentación y nutrición que han provocado un aumento en la prevalencia de enfermedades crónicas no trasmisibles. ⁽¹⁾

Por este motivo uno de los puntos sobre los que recae los diferentes planes o estrategias es a fin de incrementar el conocimiento que tienen las madres sobre la adecuada preparación de una lonchera saludable y nutritivas, proporcionar información actualizada a las instituciones a fin de coordinar y promover el diseño e implementación de sesiones educativas en las que oriente a las madres sobre las prácticas de alimentación adecuada, así como la preparación de la lonchera escolar. Desde esta perspectiva se pretende desarrollar el presente estudio titulado “Programa de mejora para la preparación de loncheras saludables en madres de niños y niñas del C.E.I “Niños Felices” del AA.HH. Consuelo de Velasco - Piura, Junio - Julio 2015”.

El presente trabajo contiene: El capítulo I, el Planteamiento del Problema, los objetivos, la justificación e importancia de la investigación y las limitaciones de la investigación. El capítulo II, denominado Marco Teórico, hace referencia a los antecedentes del estudio, bases conceptuales y teóricas, definición de términos, la hipótesis, variables y la Operacionalización y definición de variables. El capítulo III; está referido al marco metodológico de la investigación, en el mismo se presenta el tipo de estudio, la población y muestra, las técnicas e instrumentos para la recolección de datos, la confiabilidad, el procedimiento para la recolección y procesamiento de la información, la prueba de contrastación de hipótesis y las consideraciones éticas. El capítulo IV, determina los Resultados encontrados. El capítulo V, presenta la Discusión. Y a continuación se presentan las conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y los anexos.