



**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA Y CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA.**

**“CONOCIMIENTO DE LAS MADRES SOBRE LA PREPARACIÓN DE  
LONCHERAS SALUDABLES EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 1197  
NICOLAS DE PIEROLA-CHOSICA 2013”**

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

**BACHILLER: BARTOLO BENANCIO, YUDITH**

**LIMA – PERÚ**

**2017**

**“CONOCIMIENTO DE LAS MADRES SOBRE LA PREPARACIÓN DE  
LONCHERAS SALUDABLES EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 1197  
NICOLAS DE PIEROLA-CHOSICA 2013”**

## **RESUMEN**

La presente investigación tuvo como Objetivo: Identificar el nivel de conocimiento de las madres sobre la preparación de loncheras saludables en la Institución Educativa 1197 Nicolás de Piérola-Chosica 2013. Es una investigación descriptiva transversal, se trabajó con una muestra de 40 madres, para el recojo de la información se utilizó un cuestionario tipo Likert, la validez del instrumento se realizó mediante la prueba de concordancia del juicio de expertos obteniendo un valor de 0,86; la confiabilidad se realizó mediante el alfa de Cronbach con un valor de 0,91, la prueba de hipótesis se realizó mediante el Chi-Cuadrado con un valor de 7,2 y con un nivel de significancia de valor  $p < 0,05$ .

## **CONCLUSIONES:**

El nivel de conocimiento de las madres sobre la preparación de loncheras saludables en la institución educativa 1197 Nicolás de Piérola-Chosica, es Bajo. Este nivel se presenta por las respuestas indicadas por las madres en la dimensión cantidad de alimentos, donde: Creen que los alimentos que les envían a su niño en sus loncheras son importantes y necesarios para su organismo. Creen que alimentación solo es comer. Creen que su niño se encuentra bien nutrido con los alimentos que envían en su lonchera. En la dimensión calidad de los alimentos: Creen que el régimen alimentario es completo en su lonchera, Creen que por una mala alimentación pueden causar daño a la salud de su niño, asimismo, Creen que la lonchera de su niño es completa y variada. Además, señalan que no Tienen conocimientos sobre la preparación de una lonchera nutritiva y adecuada para su niño. En la dimensión armonía de los alimentos: No Tienen conocimientos sobre los alimentos que contienen proteínas, no conocen todo lo relacionado a la preparación de la lonchera nutritiva. No Conoce la importancia de las vitaminas hidrosolubles, carbohidratos y que alimentos lo contienen. Dimensión adecuación de los alimentos: Consideran que la mayoría de las veces su hijo termina la lonchera que los preparan, Su hijo se ha sentido mal después de haber consumido su

lonchera, Creen que utilizan las medidas de limpieza para la preparación de la lonchera, asimismo, creen que la lonchera de su hijo es agradable y nutritiva para él.

**PALABRAS CLAVES:** *Conocimiento, preparación de loncheras saludables, cantidad, calidad. Armonía, adecuación.*

## **ABSTRACT**

The objective of this research was to: Identify the level of knowledge of the mothers about the preparation of healthy lunch boxes in the Educational Institution 1197 Nicolás de Piérola-Chosica 2013. It is a cross-sectional descriptive investigation, we worked with a sample of 40 mothers, for the information was collected using a Likert type questionnaire, the validity of the instrument was performed by means of the test of concordance of the expert judgment, obtaining a value of 0.86; the reliability was carried out using the Cronbach's alpha with a value of 0.91, the hypothesis test was carried out using the Chi-square with a value of 7.2 and with a level of significance of p value <0.05.

## **CONCLUSIONS:**

The level of knowledge of mothers about the preparation of healthy lunch boxes in the educational institution 1197 Nicolás de Piérola-Chosica, is Low. This level is presented by the answers indicated by the mothers in the quantity of food dimension, where: They believe that the food that they send to their child in their lunch boxes are important and necessary for their organism. They believe that food is just eating. They believe that their child is well nourished with the food they send in their lunch box. In the quality dimension of food: They believe that the diet is complete in their lunch box, They believe that by a bad diet they can cause damage to the health of their child, likewise, They believe that their lunch box is complete and varied. In addition, they point out that they have no knowledge about the preparation of a nutritious and adequate lunch box for their child. In the dimension of harmony of food: They have no knowledge about foods that contain proteins, they do not know everything related to the preparation of the nutritious lunchbox. Do not know the importance of water-soluble vitamins, carbohydrates and what foods contain it. Dimension adequacy of food: They consider that most of the time your child finishes the lunch box that prepares them, Your child has felt bad after having consumed your lunchbox, they believe that they use the cleaning measures for the preparation of the lunchbox, as well , they believe that their son's lunchbox is nice and nutritious for him.

**KEY WORDS:** *Knowledge, preparation of healthy lunch boxes, quantity, quality. Harmony, adequacy.*

# ÍNDICE

Pág.

**DEDICATORIA**

**AGRADECIMIENTO**

**RESÚMEN**

i

**ABSTRAC**

ii

**ÍNDICE**

iii

**INTRODUCCIÓN**

v

## **CAPITULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

1.1. Planteamiento del problema

1

1.2. Formulación del problema

2

1.3. Objetivos de la investigación

3

1.3.1. Objetivo general

3

1.3.2. Objetivos específicos

3

1.4. Justificación del estudios

4

1.5. Limitaciones

4

## **CAPITULOII: MARCO TEÓRICO**

2.1. Antecedentes del estudio

5

2.2. Base teórica

20

2.3. Definición de términos

37

2.4. Hipótesis

38

2.5. Variables

38

2.5.1. Definición conceptual de las variables

38

2.5.2. Definición operacional de las variables

39

2.5.3. Operacionalización de la variable

40

<b>CAPITULOIII: METODOLOGIA</b>	
3.1. Tipo y nivel de investigación	47
3.2. Descripción del ámbito de la investigación	48
3.3. Población y muestra	48
3.4. Técnicas e instrumentos para la recolección de datos	48
	49
3.5. Validez y confiabilidad del instrumento	50
3.6. Plan de recolección y procesamiento de datos	
	51
<b>CAPÍTULO IV: RESULTADOS</b>	
	57
<b>CAPÍTULO V: DISCUSION</b>	
	62
<b>CONCLUSIONES</b>	
	63
<b>RECOMENDACIONES</b>	
	64
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	
<b>ANEXOS</b>	
Matriz	
Instrumento	

## INTRODUCCION

Los países de Latinoamérica difieren notoriamente en muchas de sus características, pero tienen algo en común: la pobreza y la desnutrición. Según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación se calcula que 6 millones de niños menores mueren anualmente por causa de la desnutrición., sin embargo sus efectos en los niños sobrevivientes tiene consecuencias funcionales muy graves como el retraso en la capacidad cognoscitiva, retardo en el aprendizaje, problemas en la capacidad concentración y capacidad intelectual y retardo en el desarrollo psicomotor. Así también la situación económica es un factor condicionante en la génesis de los problemas nutricionales así como la falta de educación alimentaría que hace que las personas elijan sus alimentos en forma inadecuada sin tener en cuenta su valor nutritivo.

El presente estudio tiene como objetivo determinar el nivel de conocimiento de las madres sobre la preparación de loncheras saludables.

. Las loncheras saludables juegan un rol importante en la alimentación de los niños en etapa preescolares y escolar, siendo que permite cubrir las necesidades básicas de una buena alimentación, asegurando un buen crecimiento y desarrollo del niño o niña, además asegura un buen rendimiento escolar.

La lonchera saludable debe brindar al niño la oportunidad de alimentarse adecuadamente. El contenido deberá brindarle el 15% de nutrición recomendado por día y así permitirle estar atento y participar activamente en sus clases. Es por esta razón la importancia de determinar el conocimiento de las madres al respecto.

Muchos padres hoy en día por múltiples factores no están conscientes de la importancia que tiene los contenidos de la lonchera que preparan día a día

para sus hijos y no consideran la importancia de los contenidos de la misma en el crecimiento y desarrollo de su hijo. Es usual observar en las loncheras de los niños mucho alimento “chatarra” (con alto contenido de grasa, carbohidratos y azúcares), los cuales generan malos hábitos alimenticios en los niños. Otro problema común es que proporcionan dinero a sus hijos para que consuma cualquier producto en el quiosco de la escuela, hecho que está ocasionando sobrealimentación pero no una buena alimentación del niño.

El presente proyecto de investigación consta de 3 capítulos: El capítulo I que es el problema, consta de: Planteamiento del problema, la formulación del problema, los objetivos de la investigación, la justificación y las limitaciones y alcances de la investigación.

El capítulo II que es el marco teórico consta de: Los antecedentes del estudio, la base teórica, definición de términos, hipótesis y variables.

En el Capítulo III denominado Material y Método: se considera el tipo y nivel de investigación, la descripción del ámbito de la investigación, la población y muestra, técnicas e instrumentos de recolección de datos, la validez y confiabilidad de los instrumentos y el plan de recolección y procesamiento de datos. Seguido están los aspectos administrativos en donde se considera: el presupuesto de la investigación y el cronograma de actividades. Finalmente se presenta las referencias bibliográficas y los anexos correspondientes donde se consigna la matriz de consistencia y el instrumento.

## **CAPITULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACION**

### **1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:**

En el País, uno de los problemas que viene afectando la salud en la niñez es lo relacionado a la prevalencia de la desnutrición.

Ciertos factores que contribuyen a la desnutrición crónica, es la alimentación inadecuada, la incidencia o prevalencia de enfermedades infecciosas, el bajo nivel de educativo y analfabetismo de algunas madres, afianzándose en mayor porcentaje en el área periférica de la ciudad.

Según ENDES 2000, los departamentos afectados con mayor porcentaje de desnutrición crónica son Cajamarca, Huánuco, Cusco y Huancavelica, en donde más del 40% de niños padecen de desnutrición crónica, siendo cuatro veces mayor que Lima Metropolitana, Tacna y Moquegua.<sup>(1)</sup>

### **1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA:**

¿Cuál es el nivel de conocimiento de las madres sobre la preparación de loncheras saludables en la Institución Educativa 1197 Nicolás de Piérola-Chosica 2013?

### **1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN:**

#### **1.3.1. Objetivo general:**

Identificar el nivel de conocimiento de las madres sobre la preparación de loncheras saludables en la Institución Educativa 1197 Nicolás de Piérola-Chosica 2013

#### **1.3.2. Objetivos específicos:**

- Determinar el nivel de conocimiento de las madres de la Institución Educativa 1197 Nicolás de Piérola-Chosica-2013, sobre la preparación de loncheras saludables en la dimensión cantidad de alimentos.
- Determinar el nivel de conocimiento de las madres de la Institución Educativa 1197 Nicolás de Piérola-Chosica-2013, sobre la preparación de loncheras saludables en la dimensión calidad de alimentos.
- Determinar el nivel de conocimiento de las madres de la Institución Educativa 1197 Nicolás de Piérola-Chosica-2013, sobre la preparación de loncheras saludables en la dimensión armonía de los alimentos.
- Determinar el nivel de conocimiento de las madres de la Institución Educativa 1197 Nicolás de Piérola-Chosica-2013, sobre la preparación de loncheras saludables en la dimensión adecuación de los alimentos.

### **1.4 JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO:**

Los estudios sobre el tema en el Perú son escasos no se toma en cuenta, la necesidad de indagar ampliamente sobre esta situación y tomar las medidas pertinentes respecto al alto porcentaje de desnutrición y anemia en nuestros escolares. Para mejorar los hábitos en la alimentación y evitar la desnutrición en sus diversas modalidades,

enfermedades infecciosas y parasitarias, además evitar problemas de aprendizaje y optimizar al rendimiento escolar en el mencionado grupo humano logrando que su alimentación sea balanceada, higiénica que contribuya a aumentar el rendimiento y aprovechamiento escolar en los niños.

Por lo tanto los beneficios son: identificar los hábitos de vida de esta población, ante esta situación el profesional de enfermería en su rol preventivo – promocional, requiere evitar grandes riesgos a las enfermedades crónicas lo cual debiera ser un requisito previo al diseño e implantación de los programas educativos de salud para las madres.

### **1.5 LIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN:**

Una de las tantas limitaciones es la falta de tiempo para realizarlo, falta de presupuesto (financiamiento), recursos materiales como la falta de información y educación sanitaria.

## **CAPITULO II: EL MARCO TEORICO**

### **2.1. ANTECEDENTES DEL ESTUDIO:**

#### **2.1.1 Antecedentes Internacionales**

**Lazcano G, Villanueva S, Sifuentes A, Fernández C.** Investigaron —Contenido nutricional de loncheras escolares y su relación con sobrepeso (SP) y obesidad (O) en escolares del estado de Hidalgo, México 2012. Estudio transversal, con muestra intencionada de 369 escolares de tercer año de primaria, tuvo como objetivo evaluar el contenido nutricional de las loncheras escolares y su relación con el sobrepeso y la obesidad. Para obtener los resultados utilizó el IMC para determinar el estado nutricional y el cálculo de nutrimentos a partir de un inventario de lonchera. Tomó como referencia del 15- 25% de la ingesta diaria recomendada (IDR) para cada nutrimento y se llegó a la siguiente conclusión: el 31 % de la población total presenta sobrepeso u obesidad<sup>11</sup>.”. <sup>(4)</sup>

**Ramos García JA.** Presenta la tesis —Estado nutricional y nivel académico relacionados con el consumo de refrigerio escolar de niños y niñas de la escuela fiscal mixta Alberto Flores del Cantón

Guaranda, provincia Bolívar 2011- Ecuador. Elaboró un estudio de diseño no experimental de tipo transversal, la muestra utilizada fue de 90 estudiantes, con el objetivo de establecer la relación entre el estado nutricional, el rendimiento académico y el consumo del refrigerio escolar de los niños y niñas de la Escuela Fiscal Mixta, la técnica utilizada fue la encuesta para la primera variable, mientras que para la evaluación nutricional elaboró la fórmula de índice de masa corporal (IMC), Conclusión: que al determinar el estado nutricional se encontró que el 90 % de niños tienen un IMC normal, el 4,4 % sobrepeso y un 5,6 % desnutrición. <sup>(5)</sup>

### **2.1.2 Antecedentes Nacionales**

**Sarmiento Meza NL** presenta la tesis —Hábitos alimenticios en las madres y el estado nutricional de los niños de 3 a 14 años que asisten al consultorio de crecimiento y desarrollo del Hospital de la Solidaridad de Villa El Salvador: setiembre-diciembre 2006, realizado en el 2007, muestra un estudio de tipo descriptivo transversal correlacional, la muestra utilizada estuvo constituida por todos los niños del Centro Evangélico —Cristo Viene de Villa el Salvador, con sus respectivas madres. Objetivo, establecer la relación entre los hábitos alimenticios de las madres y el estado nutricional de los niños que asisten al consultorio de crecimiento y desarrollo del Hospital de la Solidaridad de Villa el Salvador. Los instrumentos utilizados fueron: Cuestionario y hoja de registro Se llegó a la siguiente conclusión: existe un porcentaje de niños con problemas nutricionales: desnutridos agudos en 18.3%, desnutridos crónicos 41.7%, que representa un 60% del total de 15 niños evaluados. <sup>(6)</sup>

**Colquicocha Hernández J.** presenta la tesis —Relación entre el estado nutricional y rendimiento escolar en niños de 6 a 12 años de edad de la I.E. Huáscar N° 0096, 2008II, Perú. Muestra un

estudio tipo descriptivo correlacional y de corte transversal con enfoque cuantitativo. La muestra utilizada fue de 80 estudiantes. Tuvo como objetivo determinar la relación entre el estado nutricional y el rendimiento escolar en niños de 6 – 12 años de edad de la I.E. Huáscar N° 0096. Llegando a la conclusión: el estado nutricional de los niños de la institución educativa Huáscar es inadecuado, lo que se refleja en un exceso o disminución de nutrientes (obesidad, desnutrición crónica y baja hemoglobina), lo que generará serias complicaciones en la salud de los niños a corto o largo plazo(7)

**Durand Pinedo DM.** Presenta la tesis —Relación entre el nivel de conocimientos que tienen las madres sobre alimentación infantil y el estado nutricional de niños preescolares en la Institución Educativa Inicial N° 111- Callao en el año 2008. Es un estudio tipo descriptivo correlacional y de corte transversal con enfoque cuantitativo. La muestra fue 30 madres de preescolares. Objetivo: Determinar la relación entre el nivel de conocimientos de las madres sobre alimentación infantil y el estado nutricional de preescolares. La técnica utilizada para obtener los datos fue la entrevista y el instrumento fue el cuestionario llegando a la siguiente conclusión: El nivel de conocimientos de las madres acerca de la alimentación en el preescolar es en promedio 90% de medio a alto, con presencia significativa de un 10% de madres con nivel de conocimientos bajo. <sup>(8)</sup>.

## **2.2. BASES TEÓRICAS:**

### **2.2.1. Loncheras escolares:**

No es un desayuno, ni un almuerzo; es el alimento que el niño necesita tomar a media mañana, para complementar su alimentación, recuperar el líquido que pierde al jugar, recuperar la energía que gastó durante el juego y no decaer en el rendimiento escolar.

Por lo tanto debe ser nutritiva, es decir con alimentos naturales que brinden las cantidades de energía y nutrientes que el niño necesita según requerimientos (edad, peso, estatura y actividades físicas.). Atractiva y utilizar muchos colores, sabores, texturas y formas, para que al niño le provoque comer la merienda. Variadas con alimentos diferentes para cada día y sencilla con alimentos que los niños puedan abrir y comer con facilidad, confianza e independencia.

Aunque la lonchera es muy importante y no nos cansamos de recordar que sirve para darle la energía que los niños necesitan durante las horas de estudio y juego en el colegio, no debe reemplazar al desayuno ni al almuerzo.

La lonchera también es un momento de oportunidad para educar en buenos hábitos de alimentación y debe contener alimentos seguros. Empacar almuerzos que se conservaran bien es más fácil de lo que piensa. A continuación hay algunos ejemplos:

Una pierna de pollo al horno que se pueda comer fría, pepinos en rodajas con un poquito de sal y una pizca de azúcar, frutas en rebanadas, galletas de avena, de soda, dulces. Leche con poca grasa o tubitos o latitas de leche condensada, sándwich de crema de cacahuete (maní) y jalea. Taza con tapa hermética con yogur o compota de frutas o saladas que venden para niños pequeños. Zanahorias pequeñas y cortadas en forma atractivas. Envase pequeños de jugo de naranja u otras frutas, sin abrir, pero que sean fáciles de hacerlo para que el niño no solicite ayuda. Enséñele a su hijo como hacerlo. Sobras siempre que se puedan comer frías y que hayan sido correctamente conservadas. Taza de fruta enlatada, sin abrir, agua mineral o hervida congelada (esto ayudara a mantener la temperatura en las loncheras cuando necesitemos mantener fríos algunos alimentos). Sobras de algún guiso o cocido que a su niño le agrade.

Para conservar bien estas meriendas, por ejemplo ponga la leche en una botella con material aislante y empaque todo almuerzo en una lonchera con material aislante, junto con un paquete de hielo químico congelado. El yogur y las verduras peladas, empáquelas en una lonchera con material aislante, junto con un paquete de hielo químico congelado, escoja alimentos que puedan comerse fríos o calientes.

### **2.2.2. Loncheras nutritivas:**

El Ministerio de Salud (MINSA) informó que las loncheras escolares son importantes y necesarias para los niños en las etapas preescolares y escolar, ya que permiten cubrir las necesidades nutricionales, asegurando así un rendimiento óptimo del estudiante.

La nutricionista Patricia Velarde, destacó que los errores más frecuentes a la hora de preparar los alimentos para el colegio son, enviar golosinas, gaseosas y alimentos chatarra (con alto contenido de grasa), los cuales generan malos hábitos alimenticios en los niños. Otro problema es proporcionar dinero al niño para que consuma productos alimenticios en el quiosco del colegio.

La especialista dijo que una lonchera nutritiva está compuesta por alimentos que proporcionan energía (como pan, galletas, queques caseros, etc.), destacando que éstos pueden ser más beneficiosos al combinarse con algún alimento de origen animal, como pan con queso, pan con tortilla de huevo, etc.) Alimentos lácteos (leche, queso, yogurt, etc.

Indicó también que los alimentos para el colegio deben ser de fácil digestión, variedad y preparación y que en ningún caso debe reemplazar al desayuno ni al almuerzo del niño. Es muy importante incluir una bebida en la lonchera.

También se debe considerar una fruta de estación como plátano, uva, manzana, durazno, destacando los cítricos como las naranjas, mandarinas, etc.

Asimismo aconsejó evitar alimentos que pueden fermentarse fácilmente o que puedan enranciarse. La lonchera es importante porque proporciona al organismo parte de las sustancias nutritivas que el niño necesita durante el día.

### **2.2.3. Lonchera escolar:**

La lonchera debe ser nutricionalmente balanceada, variada en sabores y colores, y contener alimentos fáciles de manipular y comer. Hay que tener en cuenta el consumo de alimentos a temperatura ambiente e incluir alimentos que sean familiares para el niño, es decir, debe contener preparaciones ligeras pero nutritivas.

Si va a incluir un alimento nuevo en la dieta del niño, procure preparar la lonchera cuando el niño se encuentre en la casa; de esta forma usted obtiene información directa sobre preferencias y rechazos de los alimentos.

Existen alimentos que por su textura son un riesgo para que el niño se atragante: nueces, maní, uvas enteras, confites, frutas que contengan semillas y trozos grandes de carne o de cualquier otro alimento. Por lo tanto, deben evitarse o suministrarse bajo la supervisión de un adulto. Recuerde que para preparar compotas o jugos se deben escoger frutas frescas, maduras y lavarlas bien antes de utilizarlas. Hay algunas frutas que deben pelarse y picarse en el momento en que se van a consumir para evitar que se oxiden; si las va a incluir en la lonchera no olvide pasarla por un poco de jugo de limón y azúcar para evitar esta oxidación.

Es normal que se den inapetencias temporales, que pueden deberse a muchas causas como: preparaciones o alimentos monótonos, problemas de dentición, etapas de crecimiento, o sitios poco adecuados para la ingesta de alimentos. Consulte a su médico si la inapetencia persiste por tiempo prolongado.

Por último, es importante tener en cuenta los recipientes para el transporte de alimentos o preparaciones. Estos deben ser fáciles de manejar (abrir, cerrar, asir, etc.) y deben conservar de una forma segura los alimentos hasta el momento de ser consumidos. Seleccione loncheras fabricadas en material térmico o plástico, puesto que se pueden limpiar más fácilmente y no se dañan con la humedad. La capacidad de los recipientes y termos debe ajustarse a las porciones que maneja el niño. Los termos para el transporte de bebidas frías o calientes deben ser preferiblemente sin pitillo, porque este dificulta la limpieza y se convierte en foco de contaminación.

Para una mejor ilustración se sugiere que la lonchera debe incluir los siguientes grupos de alimentos:

Refrigerio: Bebida (jugo de fruta natural), harina (galletas, rosquillas, papitas) y un dulce.

Almuerzo: Carne (pollo, pescado, atún, salchichas, tortas apanadas de pollo), harina (arroz, pastas, pan, pastel salado, arepa), verduras, frutas, bebida láctea y dulce. <sup>(6)</sup>

#### **2.2.4. Importancia:**

Las loncheras escolares son importantes y necesarias para los niños en las etapas pre escolar y escolar, ya que permiten cubrir las necesidades nutricionales, asegurando así un rendimiento óptimo el centro educativo.

### **2.2.5 Objetivos de la lonchera escolar:**

- Aporte de energía, los niños sufren desgaste de energía diariamente por las actividades desarrolladas durante las horas de clase, recreo práctica de deporte. Esa pérdida de energía debe ser recuperada con la lonchera escolar.
- Mantener al niño activo, alerta. Que preste atención en la clase y no se duerma.

### **2.2.6. Composición de la lonchera escolar:**

Las loncheras pre escolar y escolar contienen entre 250 a 300 calorías, pero no reemplazan al desayuno ni al almuerzo, ni comida diaria. Esta cantidad de calorías está de acuerdo con la edad, estatura y actividad física de niños y jóvenes.

- Cantidad de alimentos = Edad del niño
- Cantidad de alimentos = tiempo de permanencia en la escuela.

Una lonchera nutritiva está compuesta generalmente por: 1 sándwich, 1 fruta y un refresco.

Una lonchera debe ser, además de nutritiva, balanceada, por lo tanto incluye todos los grupos básicos de alimentos.

Se debe escoger un alimento de cada grupo:

### **2.2.7. Alimentos energéticos:**

Brindan energía para realizar las diversas actividades como pan, galletas, queque casero, mazamoras, etc.

### **2.2.8. Alimentos formadores:**

Son los alimentos de origen animal, que aportan proteínas, encargadas de formar el organismo y ayudan al crecimiento: queso, huevo, pollo, yogur, carne, leche.

### **2.2.9. Alimentos reguladores o protectores:**

Aportan principalmente vitaminas, minerales y fibras. Estos los encontramos en las frutas como el plátano, uva, manzana, durazno, mandarina, etc. Es necesario incluir siempre una bebida para evitar la deshidratación de los menores.

#### **¿Qué no debe contener una lonchera escolar?**

**Bebidas artificiales o sintéticas:** Como gaseosas y jugos artificiales por su alto contenido de colorantes y azúcares, que causan problemas alérgicos y condicionan a la obesidad.

**Embutidos:** como salchichas, mortadelas hot dog, por su alto contenido de grasa y colorantes artificiales.

**Alimentos** nutricional, solo aportan cantidades elevadas de azúcares y grasa de tipo saturada, promovedor de enfermedades.

### **2.2.10. Recomendaciones en la preparación de la lonchera:**

- Los alimentos escogidos deben ser de fácil digestión, variedad y preparación.
- Evitar alimentos que puedan fermentarse fácilmente.
- La cantidad de alimentos destinada para la lonchera debe ser relacionada con la edad del niño, la cantidad nutricional del desayuno y la cantidad de horas en la escuela.
- La fruta que se envía en la lonchera debe ser entera y con cascaras, para evitar la oxidación de estas y aprovechar la fibra.

Se recomienda a la **con salsa**: como mayonesa o alimentos muy condimentados, debido a que ayudan a la descomposición del alimento.

- **Alimentos chatarra**: caramelos, chupetines, chicles, marshmallows, grageas, gomitas, hojuelas de maíz, papas fritas, etc. Estos no aportan ningún valor
- persona que prepara la lonchera que cuide mucho la limpieza en la elaboración.
- Se recomienda a los profesores encargados del pre escolares, vigilar la higiene del niño antes y después de comer su lonchera, así como inculcar el cepillado para evitar la formación de caries.
- Incluir una servilleta de papel o tela limpia, antes de colocar los alimentos en la lonchera.
- El menú de la lonchera debe ser atractivo, con colores variados, de consistencias adecuadas y que estimulen la masticación, además de ayudar a mantener la buena salud bucal.

### **Ejemplos de Loncheras nutritivas**

**Lonchera 1:** Pan con pollo, manzana y limonada.

**Lonchera 2:** Pan con queso, mandarina y refresco de maracuyá.

**Lonchera 3:** Galletas saladas, huevo duro y refresco de carambola.

**Lonchera 4: Mazamorra** a base de leche, uvas y refresco de cocona.

**Lonchera 5:** Yogurt, plátano de isla o seda y refresco de naranja

**Lonchera 6:** Queque casero, durazno y leche.

**Lonchera 7:** Torrejitas de verduras, plátano de la isla y refresco de soya.

**Lonchera 8:** Pan con hígado frito, leche y naranja.

**Lonchera 9:** Pan con tortilla de huevo, leche y plátano.

**Lonchera 10:** Pan con mantequilla, leche y plátano.

A continuación le presentamos una propuesta de lonchera nutritiva y balanceada, que combina los principales grupos de alimentos, garantizando la buena alimentación para sus hijos, durante el tiempo de permanencia en el colegio.

Nótese la recomendación especial de que el niño y/o adolescente traiga una botella adicional de agua, equivalente a medio litro, para que se rehidrate tras las actividades que realiza durante el día. <sup>(7)</sup>

## MI LONCHERA NUTRITIVA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>Primera opción:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-1 jugo natural de frutas o limonada.</li> <li>- sándwich de queso y /o jamón.</li> <li>- Mazamorra.</li> <li>- Una pera.</li> </ul> <p><b>Segunda opción</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 paquete de galletas.</li> <li>- Yogurt.</li> <li>- 1 durazno o melocotón.</li> <li>- Pan con mantequilla y mermelada.</li> <li>- Agua de manzanilla.</li> </ul>	<p><b>Primera opción:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Un postre con leche.</li> <li>-Un paquete con hojuelas de maíz.</li> <li>-1 pan con jamon.</li> <li>- Agua de manzana.</li> </ul> <p><b>Segunda opción</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-1 paquete de rosquitas.</li> <li>- Un postre con leche.</li> <li>- 1 racimo pequeño de uva o una pera.</li> <li>- Agua de anís o emoliente.</li> </ul>	<p><b>Primera opción:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Un sándwich de queso.</li> <li>- 1 paquete de galletas.</li> <li>- 1 huevo duro.</li> <li>- Una fruta en trozos.</li> <li>- Limonada.</li> </ul> <p><b>Segunda opción:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- yogurt con cereales.</li> <li>-1 durazno o melocotón.</li> <li>- Pan con tortilla.</li> <li>- Agua de anís.</li> </ul>	<p><b>Primera opción:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pan con pollo (sin cremas).</li> <li>- 1 manzana.</li> <li>- Mazamorra.</li> <li>- Agua de anís.</li> </ul> <p><b>Segunda opción:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- porción de ensaladas de frutas.</li> <li>- Trozos de jamón con queso.</li> <li>- Pan con mantequilla y mermelada.</li> <li>- Limonada.</li> </ul>	<p><b>Primera opción:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Galletas de soda con mantequilla y mermelada.</li> <li>- 1 huevo duro.</li> <li>- Manzana o pera.</li> <li>- Chicha morada.</li> </ul> <p><b>Segunda opción:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pan con aceituna en trozos.</li> <li>- Granadilla o melocotón.</li> <li>- Una porción de pollo deshilachado.</li> <li>- Chicha morada.</li> </ul>

INCLUIR UNA BOTELLA ADICIONAL DE AGUA POR DIA ( 500 ml) (7)

## **Tipos de loncheras nutritivas**

### **Lonchera 1**

Leche, huevo duro, galletas y mandarina.

### **Lonchera 2**

Pan con pollo, yogurt y manzana.

### **Lonchera 3**

Pan con queso, agua de manzana y mandarina.

### **Lonchera 4**

Pan con mermelada, leche con azúcar y plátano.

### **Lonchera 5**

Dulce de leche, manzana y limonada.

### **Lonchera 6**

Leche con azúcar, queque y manzana.

### **Lonchera 7**

Pan con pollo, leche y uvas.

### **Lonchera 8**

Pan con hígado frito, leche y naranja.

### **Lonchera 9**

Pan con tortilla de huevo, leche y plátano.

### **Lonchera 10**

Pan con mantequilla, leche y plátano. <sup>(8)</sup>

## **2.2.11. Leyes de la alimentación**

### **(Lic. En nutrición Andrea Cohem)**

Todo Plan de Alimentación debe respetar las cuatro leyes de la alimentación: cantidad, calidad, armonía y adecuación. Estas leyes se relacionan y se complementan entre sí y se resumen en una sola ley general: "La alimentación debe ser suficiente, completa, armónica y adecuada."

### **2.2.12. Ley de la cantidad:**

La alimentación debe ser suficiente para satisfacer las exigencias energéticas del organismo y mantener su equilibrio. La ley de la cantidad se relaciona básicamente con el aporte energético de la dieta y su equilibrio, previene una alimentación insuficiente o excesiva. <sup>(10)</sup>

La cantidad de alimentos debe ser suficiente para cubrir las necesidades calóricas del organismo. Los alimentos que proveen fundamentalmente calorías (energía) son los hidratos de carbono y las grasas. La cantidad de calorías deberá ser suficiente como para proporcionar calor para mantener la temperatura corporal, la energía de la contracción muscular y el balance nutritivo. Desde el punto de vista calórico, una dieta puede ser: suficiente, insuficiente, generosa o excesiva. De acuerdo a esta ley, los regímenes adelgazantes se consideran “insuficientes”, ya que permiten un descenso de peso a costa de un contenido calórico reducido. El requerimiento calórico para cada persona en particular deberá ser determinado por un profesional en nutrición, considerando edad, sexo, contextura, actividad, situaciones especiales: diabetes, obesidad, desnutrición, etc. <sup>(11)</sup>

La cantidad de alimentos debe ser suficiente para cubrir las necesidades calóricas del organismo. Los alimentos que proveen fundamentalmente calorías (energía) son los hidratos de carbono y las grasas. La cantidad de calorías deberá ser suficiente como para proporcionar calor para mantener la temperatura corporal, la energía de la contracción muscular y el balance nutritivo. Desde el punto de vista calórico, una dieta puede ser: suficiente, insuficiente, generosa o excesiva. De acuerdo a esta ley, los regímenes adelgazantes se consideran “insuficientes”, ya que permiten un descenso de peso a expensas de un contenido

calórico reducido. El requerimiento calórico para cada persona en particular deberá ser determinado por un profesional en nutrición, considerando edad, sexo, contextura, actividad, situaciones especiales: diabetes, obesidad, desnutrición, etc. <sup>(12)</sup>

#### **2.2.13. La ley de la calidad:**

El régimen alimentario debe ser completo en su composición para ofrecer al organismo que es una unidad e indivisible todas las sustancias que lo integran.

Las cantidades absolutas de algunos de los componentes de la dieta, pueden tener efectos nocivos para la nutrición, la calidad de la alimentación se relaciona con el concepto de carencia pero también con el exceso, por la que la carencia o el exceso de nutrimentos actúa sobre el organismo en función de que este es una unidad indivisible". <sup>(13)</sup>

Toda dieta deberá ser completa en su composición, asegurando el correcto funcionamiento de órganos y sistemas. En todo régimen deberán estar presentes: hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua. Según esta ley, los regímenes se clasifican en completos (variados) e incompletos. <sup>(14)</sup>

#### **2.2.14. La ley de la armonía:**

Las cantidades de los diversos nutrimentos que integran la alimentación deben guardar una relación de proporciones entre sí. Se considera que una dieta normal debe proporcionar 50% de energía a través de los hidratos de carbono, un 35% la obtiene de los lípidos y 15% lo brindan las proteínas, pero estas proporciones no se establecen de manera rígida y pueden variar.

Las cantidades de los diversos principios que componen la alimentación deberán guardar una relación de proporción entre ellos, de manera tal que cada uno aporte una parte del valor calórico total. Se recomienda que toda dieta normal contenga: - proteínas: 12 a 15% del valor calórico total - grasas: 30 a 35% del valor calórico total - carbohidratos: 50 a 60% del valor calórico total. <sup>(15)</sup>

#### **2.2.15. La ley de la adecuación:**

La finalidad de la alimentación está supeditada a las necesidades del organismo. De acuerdo a la ley de la adecuación, la alimentación debe ser: lo más limpia posible, lo más agradable posible, lo mejor posible desde el punto de vista nutricional y de costo razonable de acuerdo a las posibilidades del grupo. <sup>(16)</sup>

Toda dieta deberá ser la apropiada para cada individuo en particular, considerando: edad, sexo, actividad, estado de salud, hábitos culturales y economía. Esto implica una correcta elección de los alimentos, así como una correcta preparación. <sup>(17)</sup>

#### **2.2.16. Nivel de conocimiento:**

El conocimiento se define a través de una disciplina llamada epistemología, una doctrina filosófica que se conoce como la teoría del conocimiento. La epistemología define el conocimiento como aquel conjunto de saberes, que como veremos se dan a diferentes niveles, que poseemos sobre algo.

Desde esta misma disciplina, es que, para tener una comprensión más adecuada de lo que resulta ser el conocimiento, es que se ha hecho una división de los tres niveles de conocimiento, el conocimiento sensible, el conceptual y el holístico. En primer lugar, el conocimiento sensible es aquel que se adquiere a través de la captación de un objeto por medio de los sentidos, que en el caso de los seres humanos los más desarrollados son el oído y la

vista, de este modo, somos capaces de almacenar en nuestra memoria las imágenes de todos los objetos que observamos a diario, con sus características particulares.

En cuanto al conocimiento conceptual, se trata de aquel que se forma a partir de un conjunto de representaciones definidas como invisibles, inmateriales, universales y esenciales. La diferencia más significativa entre el conocimiento sensible y el conceptual radica en que el primero es un conocimiento particular de cada persona, en el que cada uno ve y define los conceptos y los objetos con las características propias, mientras que el conceptual hace referencia a la universalidad de los conceptos y objetos, aquellos que todos comprendemos de la misma manera, sin añadirle características propias. <sup>(18)</sup>

Por último, el conocimiento holístico, también denominado intuitivo hace alusión a la forma de captar los conceptos dentro de un contexto en particular, como uno de los elementos que componen una totalidad, sin poseer una limitación o estructura clara. Esto es lo que diferencia en mayor grado el nivel de conocimiento holístico con el conceptual, ya que este último posee ciertas estructuras que le brindan la universalidad. Y aparte a lo que se entiende en el mundo académico de lo que es el conocimiento, encontramos a las tradiciones religiosas y contemplativas, que distinguen entre el conocimiento relativo, que viene a ser el relacionado con el mundo material, sus percepciones y sensaciones, y el conocimiento absoluto o real, que vendría a ser el conocimiento de Dios o de lo que es eterno; por lo mismo se habla del estado ordinario del ser humano como uno de "ignorancia", que se debe superar a través de la contemplación de lo real o absoluto. Como vemos se trata de un concepto de difícil definición, lo que lo ha mantenido como uno de los temas presentes a lo largo de la historia en la filosofía, permitiendo incluso que una rama completa de ella se dedicara al estudio y comprensión del conocimiento. <sup>(19)</sup>

## **TEORIAS DE ENFERMERIA:**

Ramona Mercer “adopción del papel maternal”

Realiza su enfoque en la maternidad, considera la adopción del papel maternal como un proceso interactivo y evolutivo, en el cual la madre se va sintiendo vinculada a su hijo, adquiere competencias en la realización de los cuidados asociados a su papel y experimenta placer y gratificación dentro del mismo.

La forma en que la madre define y percibe los acontecimientos está determinada por un núcleo del sí mismo relativamente estable, adquirido a través de la socialización a lo largo de su vida. Sus percepciones sobre su hijo y otras respuestas referentes a su maternidad están influidas además de la socialización, por las características innatas de su personalidad y por su nivel evolutivo.

**Katryn E Banard**

### **Modelo de interacción para la evaluación de la salud infantil**

**Katryn E. Banard** es una investigadora activa que ha publicado mucho sobre lactantes y niños desde mediados de la década de 1960. Comenzó estudiando a niños y adultos con discapacidad mental y física, paso a estudiar las actividades de niños sanos y de después amplió su trabajo de modo que incluyera métodos para evaluar el crecimiento y el desarrollo de los niños y de las relaciones materno infantiles (Banard, 1978). También se ocupó de dar a conocer la investigación y en consecuencia, desarrolló el Nursing Child Assessment Satellite Training Project.

Aunque Banard nunca desarrolló una teoría, el estudio de la evaluación longitudinal entre la enfermería y el niño sentó la base de su teoría de la integración para la evaluación de la salud infantil. Banard propone que las características individuales de cada miembro influyen en el sistema de relación padre-hijos.

## **2.2 DEFINICIÓN DE TÉRMINOS:**

### **2.3.1. Definición de la alimentación:**

Conjunto de alimentos con que se alimenta un ser vivo, especialmente una persona o un animal. Serie de actos voluntarios y conscientes, que consisten en la elección, preparación e ingestión de alimentos.

Alimentación es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse. <sup>(20)</sup>

### **2.3.2. Definición de escolar:**

Pertenciente o relativo al período de enseñanza obligatoria.  
(Escolar)

Se aplica a la educación de los niños posterior a la primera enseñanza básica y a lo relacionado con la misma.

### **2.3.3. Definición leyes de la alimentación**

Todo Plan de Alimentación debe respetar las cuatro leyes de la alimentación: cantidad, calidad, armonía y adecuación. Estas leyes se relacionan y se complementan entre sí y se resumen en una sola ley general: "La alimentación debe ser suficiente, completa, armónica y adecuada." <sup>(22)</sup>

Es importante saber y aplicar las leyes de alimentación adaptadas al físico – culturista. Estas leyes conllevan un fundamento adecuado para las necesidades de los nutrimentos que requieren los músculos para ser hipertrofiados o desarrollados óptimamente.

<sup>(23)</sup>

#### **2.3.4. Definición de nivel de conocimiento**

Es, por una parte, el estado de quien conoce o sabe algo, y por otro lado, los contenidos sabidos o conocidos que forman parte del patrimonio cultural de la humanidad. Saber que se consigue mediante la experiencia personal, la observación o el estudio. <sup>(24)</sup>

#### **2.4. HIPÓTESIS:**

El presente trabajo es de tipo descriptivo y no tiene hipótesis.

#### **2.5. VARIABLES**

##### **2.5.1 Definición conceptual de la variable**

- **Ley de la cantidad:**

La alimentación debe ser suficiente para satisfacer las exigencias energéticas del organismo y mantener su equilibrio. La ley de la cantidad se relaciona básicamente con el aporte energético de la dieta y su equilibrio, previene una alimentación insuficiente o excesiva.

- **Ley de la calidad:**

El régimen alimentario debe ser completo en su composición para ofrecer al organismo que es una unidad e indivisible todas las sustancias que lo integran.

Las cantidades absolutas de algunos de los componentes de la dieta, pueden tener efectos nocivos para la nutrición, la calidad de la alimentación se relaciona con el concepto de carencia pero también con el exceso, por lo que la carencia o el exceso de nutrimentos actúa sobre el organismo en función de que este es una unidad indivisible”.

- **Ley de la armonía:**

Las cantidades de los diversos nutrimentos que integran la alimentación deben guardar una relación de proporciones entre sí. Se considera que una dieta normal debe proporcionar 50% de energía a través de los hidratos de carbono, un 35% la obtiene de los lípidos y 15% lo brindan las proteínas, pero estas proporciones no se establecen de manera rígida y pueden variar.

- **Ley de la adecuación:**

De acuerdo a la ley de la adecuación, la alimentación debe ser: lo más limpia posible, lo más agradable posible, lo mejor posible desde el punto de vista nutricional y de costo razonable de acuerdo a las posibilidades del grupo. (25)

### **2.5.2 Definición operacional de la variable**

La alimentación sobre si mismo se refiere a la cantidad, calidad, armonía y adecuación que afecta a los niños que estudian en la Institución Educativa Mis Primeros Pasos el cual será medido mediante el cuestionario de las leyes de alimentació

### 2.5.3 Operacionalización de la variable.

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	VALOR FINAL
Conocimiento	La alimentación es un Conjunto de alimentos con que se alimenta un ser vivo, especialmente una persona o un animal	La alimentación sobre si mismo se refiere a la cantidad, calidad, armonía y adecuación que afecta a los niños que estudian en la Institución Educativa N°1197 Nicolás de Piérola-Chosica-2013 el cual será medido mediante el cuestionario de las leyes de alimentación	- Dimensión Ley de la cantidad.	- Numero de comidas diarias	3
			- Dimensión La ley de la calidad	- Calidad de alimentos	7
			- Dimensión La ley de la armonía	- tipos de alimentos - tipo de carbohidratos que consume - tipo de grasas - tipo de proteínas	3
			- Dimensión La ley de la adecuación	- costo de los alimentos	6

## **CAPITULO III: METODOLOGIA**

### **3.1 TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN:**

Es de tipo descriptivo por que describe la realidad a estudiar. Como señala Danhke (1989) los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades, características, perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se somete a un análisis.

Es de corte transversal porque el estudio se realizará en un momento dado del tiempo. Según Hernández Sampieri (1991) los diseños de tipo corte transversal recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único.

Es tipo cuantitativo porque se utiliza las estadísticas.

### **3.2 DESCRIPCIÓN DE ÁMBITO DE LA INVESTIGACIÓN**

Esta investigación se realiza en la Institución Educativa N°1197 Nicolás de Piérola- Chosica-2013

### **3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA:**

La población está conformada por todas las madres de la Institución Educativa N°1197 Nicolás de Piérola- Chosica-2013

La muestra 40 madres de niños de 6 a 12 años de la Institución Educativa N°1197 Nicolás de Piérola- Chosica-2013

### **3.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS:**

La técnica que se utilizará es la encuesta.

Para esta investigación univariable se utilizará como instrumento el cuestionario de las leyes de la alimentación, valora los 4 aspectos fundamentales o dimensiones de la alimentación que son: cantidad, calidad, armonía y adecuación.

### **3.5 VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO:**

La validez se hará mediante el juicio de expertos.

La confiabilidad se hallará mediante pruebas estadísticas con Alfa de Crombach.

### **3.6 PLAN DE RECOLECCIÓN Y PROCESAMIENTO DE DATOS:**

Coordinar con el personal autorizada para la aplicación de la encuesta, realizando los trámites necesarios para obtener la autorización del Director (a) de la Institución Educativa N°1197 Nicolás de Piérola- Chosica-2013

#### **Procesamiento de datos:**

Se utilizara las pruebas estadísticas con el programa SPSS 15

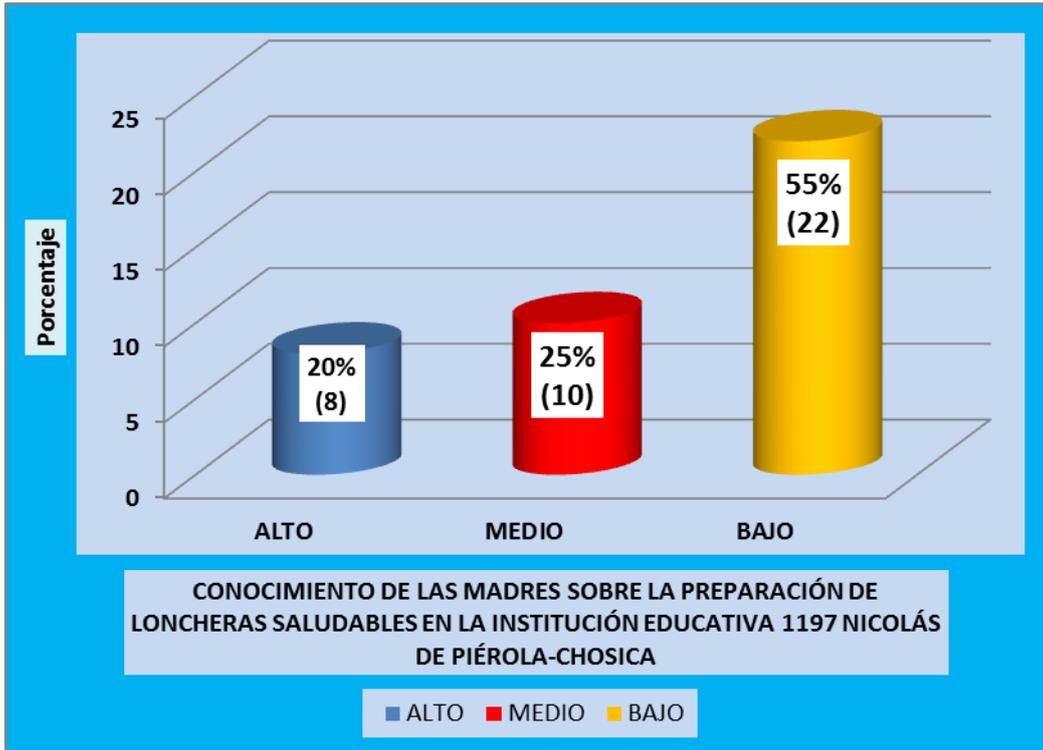
#### **Análisis:**

Se analizará y se interpretaran obteniendo los resultados del estudio.

## CAPITULO IV. RESULTADOS

### GRAFICO 1

#### CONOCIMIENTO DE LAS MADRES SOBRE LA PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 1197 NICOLÁS DE PIÉROLA-CHOSICA 2013

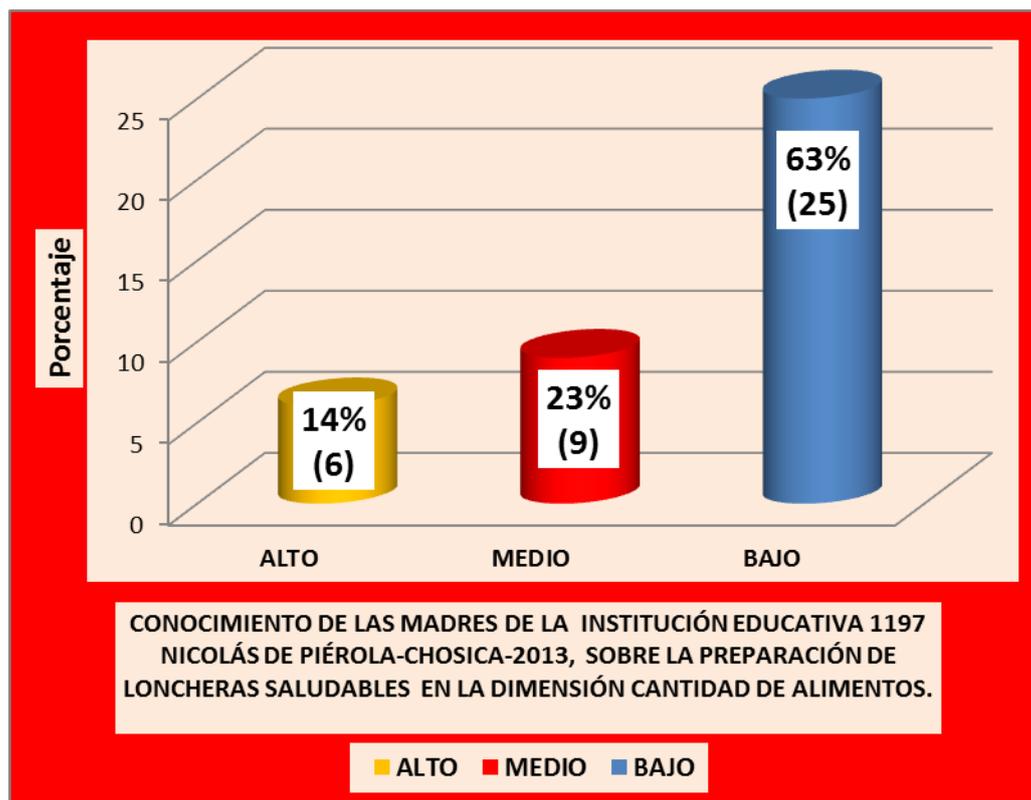


Según los resultados presentados en la Grafica 1, el nivel de conocimiento de las madres sobre la preparación de loncheras saludables en la institución educativa 1197 Nicolás de Piérola-Chosica, es Bajo en un 55%(22), Medio en un 25%(10) y Alto en un 20%(8). Estos niveles se presentan por las respuestas indicadas por las madres en la dimensión cantidad de alimentos, donde: Creen que los alimentos que les envían a su niño en sus loncheras son importantes y necesarios para su organismo. Creen que alimentación solo es comer. Creen que su niño se encuentra bien nutrido con los alimentos que envían en su lonchera. En la dimensión calidad de los alimentos: Creen que el régimen alimentario es completo en su lonchera, Creen que por una mala alimentación puedes causar daño a la salud de su niño, asimismo, Creen que la lonchera de

su niño es completa y variada. Además, señalan que no Conocen algo relacionado sobre las sustancias nutritivas en la preparación de la lonchera y no Tienen conocimientos sobre la preparación de una lonchera nutritiva y adecuada para su niño. En la dimensión armonía de los alimentos: No Tienen conocimientos sobre los alimentos que contienen mayor proteínas, no conocen todo lo relacionado a la preparación de la lonchera nutritiva. No Conoce la importancia de las vitaminas en la preparación de la lonchera, asimismo, no Conocen algo relacionado a las vitaminas hidrosolubles y que alimentos lo contienen. Además, no Conocen sobre los carbohidratos y que alimentos los contienen. Dimensión adecuación de los alimentos: Consideran que la mayoría de las veces su hijo termina la lonchera que los preparan, Su hijo se ha sentido mal después de haber consumido su lonchera, Creen que utilizan las medidas de limpieza para la preparación de la lonchera, asimismo, creen que la lonchera de su hijo es agradable y nutritiva para él y además creen que saben elegir los alimentos necesarios para la preparación de la lonchera.

## GRAFICO 2

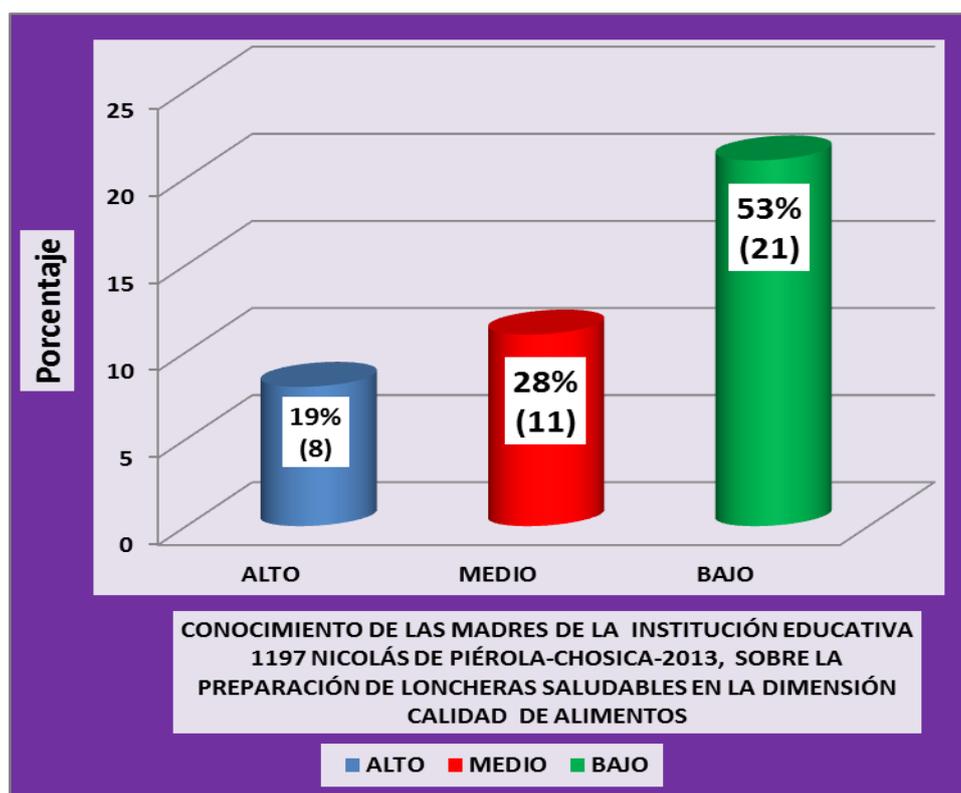
### CONOCIMIENTO DE LAS MADRES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 1197 NICOLÁS DE PIÉROLA-CHOSICA-2013, SOBRE LA PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES EN LA DIMENSIÓN CANTIDAD DE ALIMENTOS.



Según los resultados presentados en la Grafica 2, el nivel de conocimiento de las madres sobre la preparación de loncheras saludables en la dimensión cantidad de alimentos, en la institución educativa 1197 Nicolás de Piérola-Chosica, es Bajo en un 63%(25), Medio en un 23%(9) y Alto en un 14%(6). Estos niveles se presentan por las respuestas indicadas por las madres, donde: Creen que los alimentos que le envía a su niño en su lonchera son importantes y necesarios para su organismo. Creen que alimentación solo es comer. Creen que su niño se encuentra bien nutrido con los alimentos que envían en su lonchera. Creen que los alimentos que les brindan son los adecuados para su crecimiento y desarrollo.

**GRAFICO 3**

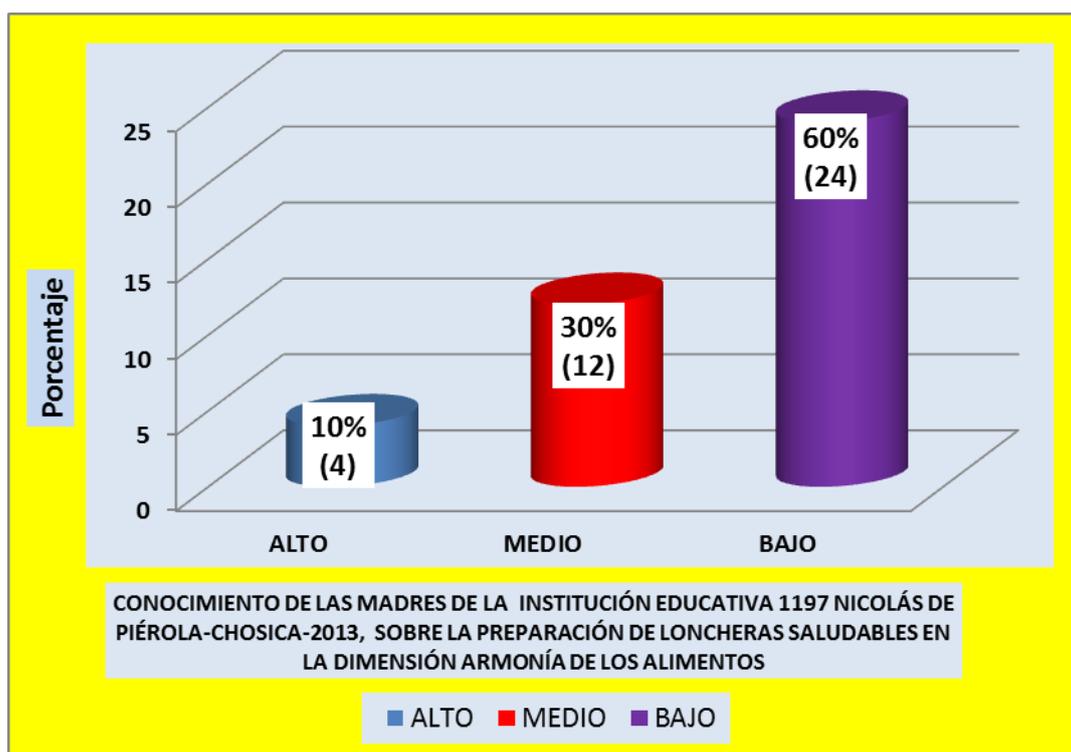
**CONOCIMIENTO DE LAS MADRES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 1197 NICOLÁS DE PIÉROLA-CHOSICA-2013, SOBRE LA PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES EN LA DIMENSIÓN CALIDAD DE ALIMENTOS.**



Según los resultados presentados en la Grafica 3, el nivel de conocimiento de las madres sobre la preparación de loncheras saludables en la dimensión Calidad de los alimentos, en la institución educativa 1197 Nicolás de Piérola-Chosica, es Bajo en un 53%(21), Medio en un 28%(11) y Alto en un 19%(8). Estos niveles se presentan por las respuestas indicadas por las madres, donde: Creen que el régimen alimentario es completo en su lonchera, Creen que por una mala alimentación puedes causar daño a la salud de su niño, asimismo, Creen que la lonchera de su niño es completa y variada. Además, señalan que no Conocen algo relacionado sobre las sustancias nutritivas en la preparación de la lonchera y no Tienen conocimientos sobre la preparación de una lonchera nutritiva y adecuada para su niño.

**GRAFICO 4**

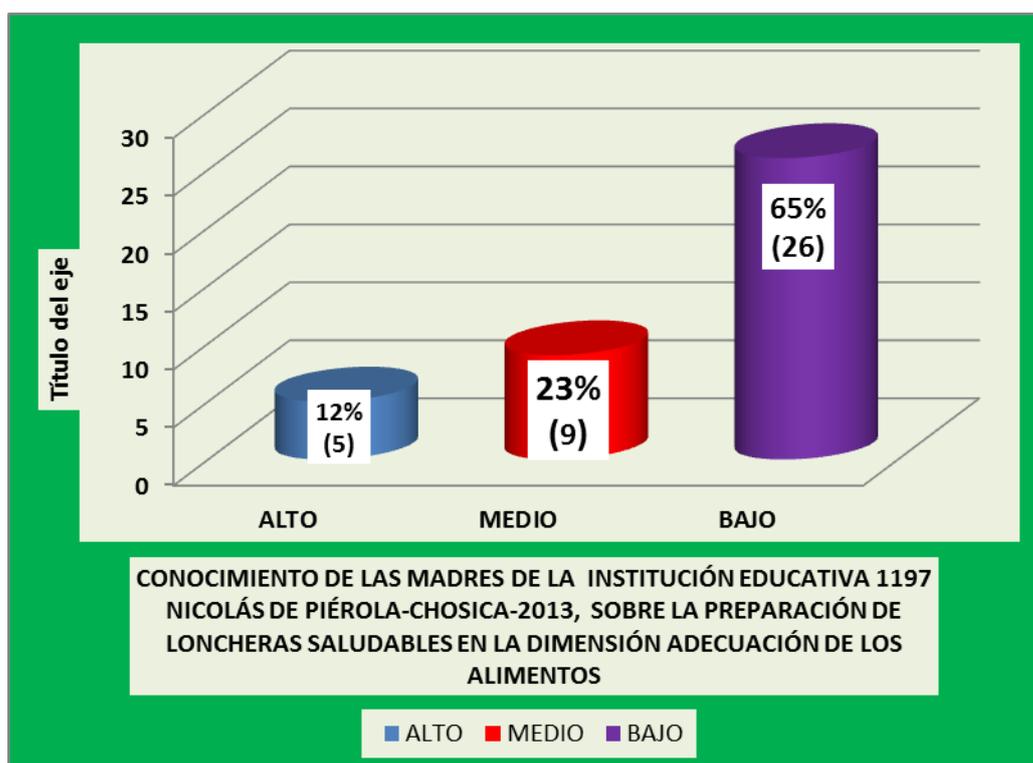
**CONOCIMIENTO DE LAS MADRES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 1197 NICOLÁS DE PIÉROLA-CHOSICA-2013, SOBRE LA PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES EN LA DIMENSIÓN ARMONÍA DE LOS ALIMENTOS.**



Según los resultados presentados en la Grafica 4, el nivel de conocimiento de las madres sobre la preparación de loncheras saludables en la dimensión armonía de los alimentos, en la institución educativa 1197 Nicolás de Piérola-Chosica, es Bajo en un 60%(24), Medio en un 30%(12) y Alto en un 10%(4). Estos niveles se presentan por las respuestas indicadas por las madres, donde: No Tienen conocimientos sobre los alimentos que contienen mayor proteínas, no conocen todo lo relacionado a la preparación de la lonchera nutritiva. No Conoce la importancia de las vitaminas en la preparación de la lonchera, asimismo, no Conoce algo relacionado a las vitaminas hidrosolubles y que alimentos lo contienen. Además, no Conocen sobre los carbohidratos y que alimentos los contienen.

**GRAFICO 5**

**CONOCIMIENTO DE LAS MADRES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 1197 NICOLÁS DE PIÉROLA-CHOSICA-2013, SOBRE LA PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES EN LA DIMENSIÓN ADECUACIÓN DE LOS ALIMENTOS.**



Según los resultados presentados en la Grafica 5, el nivel de conocimiento de las madres sobre la preparación de loncheras saludables en la dimensión adecuación de los alimentos, en la institución educativa 1197 Nicolás de Piérola-Chosica, es Bajo en un 60%(24), Medio en un 30%(12) y Alto en un 10%(4). Estos niveles se presentan por las respuestas indicadas por las madres, donde: Consideran que la mayoría de las veces su hijo termina la lonchera que les preparan, Su hijo se ha sentido mal después de haber consumido su lonchera, Creen que utilizan las medidas de limpieza para la preparación de la lonchera, asimismo, creen que la lonchera de su hijo es agradable y nutritiva para él y además creen que sabe elegir los alimentos necesarios para la preparación de la lonchera.

## PRUEBA DE HIPOTESIS

### Prueba de la Hipótesis General:

Ha: El nivel de conocimiento de las madres sobre la preparación de loncheras saludables en la Institución Educativa 1197 Nicolás de Piérola-Chosica 2013, es Bajo.

Ho: El nivel de conocimiento de las madres sobre la preparación de loncheras saludables en la Institución Educativa 1197 Nicolás de Piérola-Chosica 2013, no es Bajo.

Ha ≠ Ho

$\alpha=0,05$  (5%)

Tabla 1: Prueba de la Hipótesis General mediante el Chi Cuadrado ( $X^2$ )

	<b>ALTO</b>	<b>MEDIO</b>	<b>BAJO</b>	<b>TOTAL</b>
Observadas	8	10	22	40
Esperadas	13	13	14	
$(O-E)^2$	25	9	64	
$(O-E)^2/E$	1,9	0,7	4,6	

De acuerdo a los resultados presentados en la Tabla 1, el valor obtenido del Chi Cuadrado Calculado ( $X_C^2$ ) es de 7,2; siendo el valor obtenido del Chi Cuadrado de Tabla ( $X_T^2$ ) de 5,53; como el Chi Cuadrado de Tabla es menor que el Chi Cuadrado Calculado ( $X_T^2 < X_C^2$ ), entonces se rechaza la Hipótesis Nula (Ho) y se acepta la Hipótesis Alternativa (Ha), con un nivel de significancia de  $p < 0,05$ .

Siendo cierto que: El nivel de conocimiento de las madres sobre la preparación de loncheras saludables en la Institución Educativa 1197 Nicolás de Piérola-Chosica 2013, es Bajo.

## **CAPÍTULO V: DISCUSIÓN**

### **- DISCUSIÓN DE RESULTADOS**

#### **OBJETIVO GENERAL**

El nivel de conocimiento de las madres sobre la preparación de loncheras saludables en la institución educativa 1197 Nicolás de Piérola-Chosica, es Bajo en un 55%(22), Medio en un 25%(10) y Alto en un 20%(8). Estos niveles se presentan por las respuestas indicadas por las madres en la dimensión cantidad de alimentos, donde: Creen que los alimentos que les envían a su niño en sus loncheras son importantes y necesarios para su organismo. Creen que alimentación solo es comer. Creen que su niño se encuentra bien nutrido con los alimentos que envían en su lonchera. En la dimensión calidad de los alimentos: Creen que el régimen alimentario es completo en su lonchera, Creen que por una mala alimentación puedes causar daño a la salud de su niño, asimismo, Creen que la lonchera de su niño es completa y variada. Además, señalan que no Conocen algo relacionado sobre las sustancias nutritivas en la preparación de la lonchera y no Tienen conocimientos sobre la preparación de una lonchera nutritiva y adecuada para su niño. En la dimensión armonía de los alimentos: No Tienen conocimientos sobre los alimentos que contienen mayor proteínas, no conocen todo lo relacionado a la preparación de la lonchera nutritiva. No Conoce la importancia de las vitaminas en la preparación de la lonchera, asimismo, no Conocen algo relacionado a las vitaminas hidrosolubles y que alimentos lo contienen. Además, no Conocen sobre los carbohidratos y que alimentos los contienen. Dimensión adecuación de los alimentos: Consideran que la mayoría de las veces su hijo termina la lonchera que los preparan, Su hijo se ha sentido mal después de haber consumido su lonchera, Creen que utilizan las medidas de limpieza para la preparación de la lonchera, asimismo, creen que la lonchera de su hijo es agradable y nutritiva para él y además creen que saben elegir los alimentos necesarios para la preparación de la lonchera. Coincidiendo con Colquicocha Hernández J. (2008) Llegando a

la conclusión: el estado nutricional de los niños de la institución educativa Huáscar es inadecuado, lo que se refleja en un exceso o disminución de nutrientes (obesidad, desnutrición crónica y baja hemoglobina), lo que generará serias complicaciones en la salud de los niños a corto o largo plazo

### **OBJETIVO ESPECIFICO 1**

El nivel de conocimiento de las madres sobre la preparación de loncheras saludables en la dimensión cantidad de alimentos, en la institución educativa 1197 Nicolás de Piérola-Chosica, es Bajo en un 63%(25), Medio en un 23%(9) y Alto en un 14%(6). Estos niveles se presentan por las respuestas indicadas por las madres, donde: Creen que los alimentos que le envía a su niño en su lonchera son importantes y necesarios para su organismo. Creen que alimentación solo es comer. Creen que su niño se encuentra bien nutrido con los alimentos que envían en su lonchera. Creen que los alimentos que les brindan son los adecuados para su crecimiento y desarrollo. Coincidiendo con Sarmiento Meza NL (2007) llegó a la siguiente conclusión: existe un porcentaje de niños con problemas nutricionales: desnutridos agudos en 18.3%, desnutridos crónicos 41.7%, que representa un 60% del total de 15 niños evaluados

### **OBJETIVO ESPECIFICO 2**

El nivel de conocimiento de las madres sobre la preparación de loncheras saludables en la dimensión Calidad de los alimentos, en la institución educativa 1197 Nicolás de Piérola-Chosica, es Bajo en un 53%(21), Medio en un 28%(11) y Alto en un 19%(8). Estos niveles se presentan por las respuestas indicadas por las madres, donde: Creen que el régimen alimentario es completo en su lonchera, Creen que por una mala alimentación puedes causar daño a la salud de su niño, asimismo, Creen que la lonchera de su niño es completa y variada. Además, señalan que no Conocen algo relacionado sobre las sustancias nutritivas en la preparación de la lonchera y no Tienen conocimientos sobre la preparación de una lonchera nutritiva y adecuada para su niño. Coincidiendo con Lazcano G, Villanueva S, Sifuentes A, Fernández C. (2012) llegó a la

siguiente conclusión: el 31 % de la población total presenta sobrepeso u obesidad.”.

### **OBJETIVO ESPECIFICO 3**

El nivel de conocimiento de las madres sobre la preparación de loncheras saludables en la dimensión armonía de los alimentos, en la institución educativa 1197 Nicolás de Piérola-Chosica, es Bajo en un 60%(24), Medio en un 30%(12) y Alto en un 10%(4). Estos niveles se presentan por las respuestas indicadas por las madres, donde: No Tienen conocimientos sobre los alimentos que contienen mayores proteínas, no conocen todo lo relacionado a la preparación de la lonchera nutritiva. No Conoce la importancia de las vitaminas en la preparación de la lonchera, asimismo, no Conoce algo relacionado a las vitaminas hidrosolubles y que alimentos lo contienen. Además, no Conocen sobre los carbohidratos y que alimentos los contienen. Coincidiendo con Durand Pinedo DM. (2008). Llegando a la siguiente conclusión: El nivel de conocimientos de las madres acerca de la alimentación en el preescolar es en promedio 90% de medio a alto, con presencia significativa de un 10% de madres con nivel de conocimientos bajo.

### **OBJETIVO ESPECIFICO 4**

El nivel de conocimiento de las madres sobre la preparación de loncheras saludables en la dimensión adecuación de los alimentos, en la institución educativa 1197 Nicolás de Piérola-Chosica, es Bajo en un 60%(24), Medio en un 30%(12) y Alto en un 10%(4). Estos niveles se presentan por las respuestas indicadas por las madres, donde: Consideran que la mayoría de las veces su hijo termina la lonchera que les preparan, Su hijo se ha sentido mal después de haber consumido su lonchera, Creen que utilizan las medidas de limpieza para la preparación de la lonchera, asimismo, creen que la lonchera de su hijo es agradable y nutritiva para él y además creen que sabe elegir los alimentos necesarios para la preparación de la lonchera.

## **CONCLUSIONES**

### **PRIMERO**

El nivel de conocimiento de las madres sobre la preparación de loncheras saludables en la institución educativa 1197 Nicolás de Piérola-Chosica, es Bajo. Este nivel se presenta por las respuestas indicadas por las madres en la dimensión cantidad de alimentos, donde: Creen que los alimentos que les envían a su niño en sus loncheras son importantes y necesarios para su organismo. Creen que alimentación solo es comer. Creen que su niño se encuentra bien nutrido con los alimentos que envían en su lonchera. En la dimensión calidad de los alimentos: Creen que el régimen alimentario es completo en su lonchera, Creen que por una mala alimentación pueden causar daño a la salud de su niño, asimismo, Creen que la lonchera de su niño es completa y variada. Además, señalan que no Conocen algo relacionado sobre las sustancias nutritivas en la preparación de la lonchera y no Tienen conocimientos sobre la preparación de una lonchera nutritiva y adecuada para su niño. En la dimensión armonía de los alimentos: No Tienen conocimientos sobre los alimentos que contienen mayores proteínas, no conocen todo lo relacionado a la preparación de la lonchera nutritiva. No Conoce la importancia de las vitaminas hidrosolubles, carbohidratos y que alimentos lo contienen. Dimensión adecuación de los alimentos: Consideran que la mayoría de las veces su hijo termina la lonchera que los preparan, Su hijo se ha sentido mal después de haber consumido su lonchera, Creen que utilizan las medidas de limpieza para la preparación de la lonchera, asimismo, creen que la lonchera de su hijo es agradable y nutritiva para él. Se comprobó estadísticamente mediante el Chi Cuadrado con un valor de 7,2 y un nivel de significancia de valor  $p < 0,05$ .

### **SEGUNDO**

El nivel de conocimiento de las madres sobre la preparación de loncheras saludables en la dimensión cantidad de alimentos, en la institución educativa

1197 Nicolás de Piérola-Chosica, es Bajo. Este nivel se presentan por las respuestas indicadas por las madres, donde: Creen que los alimentos que le envía a su niño en su lonchera son importantes y necesarios para su organismo. Creen que alimentación solo es comer. Creen que su niño se encuentra bien nutrido con los alimentos que envían en su lonchera. Creen que los alimentos que les brindan son los adecuados para su crecimiento y desarrollo.

### **TERCERO**

El nivel de conocimiento de las madres sobre la preparación de loncheras saludables en la dimensión Calidad de los alimentos, en la institución educativa 1197 Nicolás de Piérola-Chosica, es Bajo. Este nivel se presenta por las respuestas indicadas por las madres, donde: Creen que el régimen alimentario es completo en su lonchera, Creen que por una mala alimentación puedes causar daño a la salud de su niño, asimismo, Creen que la lonchera de su niño es completa y variada. Además, señalan que no Conocen algo relacionado sobre las sustancias nutritivas en la preparación de la lonchera y no Tienen conocimientos sobre la preparación de una lonchera nutritiva y adecuada para su niño.

### **CUARTO**

El nivel de conocimiento de las madres sobre la preparación de loncheras saludables en la dimensión armonía de los alimentos, en la institución educativa 1197 Nicolás de Piérola-Chosica, es Bajo. Este nivel se presenta por las respuestas indicadas por las madres, donde: No Tienen conocimientos sobre los alimentos que contienen mayor proteínas, no conocen todo lo relacionado a la preparación de la lonchera nutritiva. No Conoce la importancia de las vitaminas en la preparación de la lonchera, asimismo, no Conoce algo relacionado a las vitaminas hidrosolubles y que alimentos lo contienen. Además, no Conocen sobre los carbohidratos y que alimentos los contienen.

## **QUINTO**

El nivel de conocimiento de las madres sobre la preparación de loncheras saludables en la dimensión adecuación de los alimentos, en la institución educativa 1197 Nicolás de Piérola-Chosica, es Bajo. Este nivel se presenta por las respuestas indicadas por las madres, donde: Consideran que la mayoría de las veces su hijo termina la lonchera que les preparan, Su hijo se ha sentido mal después de haber consumido su lonchera, Creen que utilizan las medidas de limpieza para la preparación de la lonchera, asimismo, creen que la lonchera de su hijo es agradable y nutritiva para él y además creen que sabe elegir los alimentos necesarios para la preparación de la lonchera.

## **RECOMENDACIONES**

Implementar en la Institución Educativa 1197 Nicolás de Piérola-Chosica, reuniones de padres de familia en la capacitación de preparación de loncheras saludables, para poder mejorar el conocimiento de las madres ya que ellas son el pilar del hogar y las que preparan las loncheras escolares de sus hijos.

Realizar talleres de información frecuentes sobre la preparación de loncheras saludables para que las madres de esa institución educativa mejoren el conocimiento que tienen sobre cómo preparar una lonchera nutritiva para sus hijos además informarse más acerca de la calidad de los alimentos y bebidas que deben contener las loncheras escolares.

Realizar sesiones educativas y consejerías constantes a las madres acerca de la importancia de la preparación de alimentos nutritivos para la lonchera saludable y saber que tipos de alimentos deben contener.

Difundir con volantes, periódicos murales y avisos informativos sobre la importancia de la lonchera escolar a las madres y que se enteren mediante este medio informativo los beneficios que traerá la importancia de la lonchera saludable en la alimentación de sus hijos.

Realizar reuniones con las madres de acerca de la importancia del grupo de alimentos que deben de contener una lonchera saludable y cuáles de esos alimentos son buenos para sus hijos y reconocer e informarse a cerca de los grupos de alimentos con vitaminas, proteínas y carbohidratos.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS:

1. Libro de nutrición MINSA “Manual de Aislamiento Hospitalario” Lima Perú 2003
3. Dr. Rushdoony titulado Esquizofrenia Intelectual, cuyo subtítulo es *Cultura, Crisis y Educación*, Presbyterian and Reformed Publishing Co. Phillipsburg, New Jer. Este artículo es el capítulo seis.
- 4.-Lazcano G, Villanueva S, Sifuentes A, Fernández C. Investigaron —Contenido nutricional de loncheras escolares y su relación con sobrepeso (SP) y obesidad (O) en escolares del estado de Hidalgo, México 2012.
5. Ramos García JA. Presenta la tesis —Estado nutricional y nivel académico relacionados con el consumo de refrigerio escolar de niños y niñas de la escuela fiscal mixta Alberto Flores del Cantón Guaranda, provincia Bolívar 2011- Ecuador.
6. Sarmiento Meza NL presenta la tesis —Hábitos alimenticios en las madres y el estado nutricional de los niños de 3 a 14 años que asisten al consultorio de crecimiento y desarrollo del Hospital de la Solidaridad de Villa El Salvador: setiembre-diciembre 2006, realizado en el 2007,
7. Colquicocha Hernández J. presenta la tesis —Relación entre el estado nutricional y rendimiento escolar en niños de 6 a 12 años de edad de la I.E. Huáscar N° 0096, 2008II, Perú.
8. Durand Pinedo DM. Presenta la tesis —Relación entre el nivel de conocimientos que tienen las madres sobre alimentación infantil y el estado nutricional de niños preescolares en la Institución Educativa Inicial N° 111- Callao en el año 2008.

17. Beers M, Fletcher A, Porter R, Berkwits M, Kaplan L. Nuevo Manual de Merck de Información de Medicina en General. Barcelona España: Océano, 2007. (1054-1077 páginas)
25. Bayli E, Lloyd M, Neeson J. Enciclopedia de la Enfermería. España: Océano (281-288 páginas).

### **PÁGINAS WEB:**

2. [http://www.wikilearning.com/articulo/alimentación\\_balanceada-teoria/237871](http://www.wikilearning.com/articulo/alimentación_balanceada-teoria/237871).
9. <http://www.nccc.org/child.dev/sp.etapa.preesc.html>
10. [http://www.geocities.com/jorge\\_a6/leyes.html](http://www.geocities.com/jorge_a6/leyes.html) Leyes de alimentación Lic. En nutrición Andrea Cohem
11. [Leyes-de-la-alimentacion.html http://html.rincondelvago.com/](http://html.rincondelvago.com/leyes-de-la-alimentacion.html)
12. <http://www.bulimarexia.com.ar/saber.html>
13. <http://www.mailxmail.com/curso-desayunos-meriendas-ninos/que-es-lonchera>
14. <http://es.wikipedia.org/wiki/Chico>
15. [http://www.contramundum.org/castellano/rushdoony/Concept\\_Child.pdf](http://www.contramundum.org/castellano/rushdoony/Concept_Child.pdf)  
[es.wikipedia.org/wiki/Niño](http://es.wikipedia.org/wiki/Niño)
16. <http://es.wikipedia.org/wiki/Chico>
18. <http://www.psicofxp.com/forums/gimnasio.236/595251-leyes-de-la-alimentacion.html>
19. [http://www.buscarinformacion.com/alimentacion/alimentacion\\_balanceada.html](http://www.buscarinformacion.com/alimentacion/alimentacion_balanceada.html)
20. [http://www.buscarinformacion.com/nutricion/nutricion\\_y\\_salud.html](http://www.buscarinformacion.com/nutricion/nutricion_y_salud.html)
21. [http://www.buscarinformacion.com/nutricion/nutricion\\_y\\_alimentacion.html](http://www.buscarinformacion.com/nutricion/nutricion_y_alimentacion.html)
22. [Articulo/alimentación\\_balanceada-teoria/237871-](http://www.wikilearning.com/articulo/alimentación_balanceada-teoria/237871)  
[1 http://html.rincondelvago.com/alimentacion\\_9.html](http://html.rincondelvago.com/alimentacion_9.html)
23. <http://es.wikipedia.org/wiki/Alimentaci%C3%B3n>
24. <http://html.alimentacion9.html>

# **ANEXOS**

## Matriz de consistencia

**TITULO: “CONOCIMIENTO DE LAS MADRES SOBRE LA PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 1197 NICOLAS DE PIEROLA-CHOSICA 2013”**

Conocimiento de las madres sobre la preparación de la loncheras saludables en la Institución Educativa N°1197.Nicolás de Piérola –Chosica -2013

### Encuesta

#### I. Presentación:

Usted está participando en una investigación sobre conocimiento de las madres sobre la preparación de la loncheras saludables en la Institución Educativa N°1197.Nicolás de Piérola –Chosica -2013 El estudio es completamente confidencial, nadie sabrá lo que Ud. responda. Sus respuestas se valoraran grandemente y nos ayudarán a saber cuánto se sabe sobre la preparación de loncheras.

#### II. Datos Generales

Edad: \_\_\_\_\_ Ocupación: \_\_\_\_\_

Esta civil: \_\_\_\_\_ N° de hijos: \_\_\_\_\_

Grado de instrucción: \_\_\_\_\_

### III. Contenido:

<b>Ley de cantidad:</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
En su lonchera usted le envía a su niño un sándwich de pollo con mayonesa y una fruta		
Usted cree que los alimentos que le envía a su niño en su lonchera son importantes y necesarios para su organismo.		
Crees que una adecuada alimentación para su niño consta de frutas, verduras, etc.		
Cree usted que alimentación solo es comer.		
Cree usted que su niño se encuentra bien nutrido con los alimentos que usted le envía en su lonchera.		
Cree usted que los alimentos que le brinda son los adecuados para su crecimiento y desarrollo.		
<b>Ley de calidad:</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
Cree usted que las cantidades de su lonchera son absolutas en su alimentación.		
Cree usted que con una mala alimentación su hijo podría tener cambios en relación con tu personalidad		
Cree usted que las golosinas son un implemento para la alimentación balanceada y preparación de su lonchera.		

Conoces usted algo relacionado sobre las sustancias nutritivas en la preparación de la lonchera.		
Tiene usted conocimientos sobre la preparación de una lonchera nutritiva y adecuada para su niño.		
Cree usted que el régimen alimentaria es completo en su lonchera.		
Cree usted que por una mala alimentación puedes causar daño a la salud de su niño		
Cree usted que la lonchera de su niño es completa y variada.		
<b>Ley de armonía:</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
Cree usted que la lonchera de su hijo es apropiada para su edad.		
Cree que los alimentos que usted le brinda a su hijo le proporcionan energía.		
Tiene usted conocimiento sobre los alimentos que contienen mayor proteínas.		
Cree usted que conoces todo lo relacionado a la preparación de la lonchera nutritiva.		
Conoce usted la importancia de las vitaminas en la preparación de la lonchera.		
Conoce usted algo relacionado a las vitaminas hidrosolubles y que alimentos lo contienen.		

Conoce usted algo sobre los carbohidratos y que alimentos lo contienen.		
<b>Ley de adecuación:</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
Usted gasta un promedio de 4 soles en la preparación de la lonchera de su hijo.		
Cree usted que es importante el estado de ánimo en la alimentación		
Usted prepara la lonchera con todas las medidas de limpieza necesaria		
Su hijo se ha sentido mal después de haber consumido su lonchera		
En la mayoría de veces su hijo termina la lonchera que usted le prepara		
Cree usted que utiliza las medidas de limpieza para la preparación de la lonchera.		
Cree usted que la lonchera de su hijo es agradable y nutritiva para él.		
Cree usted que sabe elegir los alimentos necesarios para la preparación de la lonchera		