



**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA Y CIENCIA DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA**

**RELACIÓN ENTRE EL CONOCIMIENTO SOBRE  
ALIMENTACION SALUDABLE Y LA ELABORACIÓN DE  
REFRIGERIOS NUTRITIVOS DE LAS MADRES CON NIÑOS DE  
3 A 5 AÑOS EN EL CENTRO EDUCATIVO INICIAL APARICIO  
POMARES, HUÁNUCO 2015.**

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

**BACHILLER: KATHERIN MILUSCA COZ NOLBERTO**

**HUANUCO – PERÚ  
2017**

**“RELACIÓN ENTRE EL CONOCIMIENTO SOBRE  
ALIMENTACION SALUDABLE Y LA ELABORACIÓN DE  
REFRIGERIOS NUTRITIVOS DE LAS MADRES CON NIÑOS DE  
3 A 5 AÑOS DEL CENTRO EDUCATIVO INICIAL APARICIO  
POMARES, HUÁNUCO 2016.”**

## **DEDICATORIA**

El trabajo de investigación se la dedico a mi familia por su esfuerzo, cariño y confianza en mí durante la elaboración del mismo, fue quien me inspiro a culminarlo.

## **AGRADECIMIENTO**

A Mis Padres y Hermanas por creer y confiar siempre en mí, apoyándome en todas las decisiones que he tomado en la vida.

## RESUMEN

El objetivo del estudio fue de determinar la relación entre el conocimiento sobre alimentación saludable y la elaboración de refrigerios nutritivos de las madres con niños de 3 a 5 años en el centro educativo inicial Aparicio pomares, Huánuco 2015. Fue un estudio de tipo cuantitativo, de diseño descriptivo correlacional y de corte transversal cuya muestra fueron 47 madres con niños menores de 3 a 5 años quienes aceptaron participar de la investigación. Entre sus conclusiones tenemos.

Existe relación entre las variables de estudio alimentación saludable y la elaboración de refrigerios nutritivos, aceptándose la hipótesis que formulaba la relación entre las variables El conocimiento sobre alimentación saludable en la dimensión nutrientes de los alimentos es en el 51% de nivel (alto) en el 43%(20) es medio y solamente el 6%(3) tienen un nivel bajo. El conocimiento sobre alimentación saludable en la dimensión elección y cantidad es en el 49% de nivel (alto) en el 45%(21) es medio y solamente el 6%(3) tienen un nivel bajo

La elaboración de refrigerios nutritivos en el 57 % (27) representan a refrigerios escolar saludable y el 43 % (20) representan a refrigerio escolar no saludable, entendiéndose que buen porcentaje de madres realizan la elaboración de refrigerios nutritivos saludables y con ello realizan prevención de la anemia, desnutrición infantil y la obesidad.

**Palabras Claves:** Alimentación saludable y refrigerios nutritivos

## **ABSTRAC**

The objective of the study was to determine the relationship between knowledge about healthy eating and the elaboration of nutritious snacks of mothers with children from 3 to 5 years old in the initial educational center Aparicio orchards, Huánuco 2015. It was a quantitative study of Descriptive descriptive and cross-sectional design of 47 mothers with children under 3 to 5 years old who agreed to participate in the research. Among his conclusions we have.

There is a relationship between the variables of healthy eating study and the elaboration of nutritious snacks, accepting the hypothesis that formulated the relationship between the variables The knowledge about healthy eating in the nutrient dimension of food is at 51% of level (high) in the 43% (20) is medium and only 6% (3) have a low level. Knowledge about healthy eating in the choice and quantity dimension is at 49% of level (high) in 45% (21) is medium and only 6% (3) have a low level

The development of nutritious snacks in 57% (27) represent healthy school snacks and 43% (20) represent unhealthy school refresh, with the understanding that a good percentage of mothers make healthy nutritious snacks with Anemia, childhood malnutrition and obesity.

**Key Words: Healthy food and nutritious snacks**

## ÍNDICE

	Pág.
<b>DEDICATORIA</b>	
<b>AGRADECIMIENTO</b>	
<b>RESÚMEN</b>	i
<b>ABSTRAC</b>	ii
<b>ÍNDICE</b>	iii
<b>INTRODUCCIÓN</b>	v
<b>CAPITULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN</b>	
1.1. Planteamiento del problema	1
1.2. Formulación del problema	5
1.3. Objetivos de la investigación	6
1.3.1. Objetivo general	6
1.3.2. Objetivos específicos	6
1.4. Justificación del estudios	7
1.5. Limitaciones	9
<b>CAPITULOII: MARCO TEÓRICO</b>	
2.1. Antecedentes del estudio	10
2.2. Base teórica	16
2.3. Definición de términos	51
2.4. Hipótesis	53
2.5. Variables	53
2.5.1. Definición conceptual de las variables	53
2.5.2. Definición operacional de las variables	55
2.5.3. Operacionalización de la variable	56

<b>CAPITULOIII: METODOLOGIA</b>	
3.1. Tipo y nivel de investigación	57
3.2. Descripción del ámbito de la investigación	58
3.3. Población y muestra	58
3.4. Técnicas e instrumentos para la recolección de datos	59
3.5. Validez y confiabilidad del instrumento	60
3.6. Plan de recolección y procesamiento de datos	61
<b>CAPÍTULO IV: RESULTADOS</b>	63
<b>CAPÍTULO V: DISCUSION</b>	70
<b>CONCLUSIONES</b>	72
<b>RECOMENDACIONES</b>	73
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	74
<b>ANEXOS</b>	
Matriz	

## INTRODUCCIÓN

Una buena nutrición y una dieta balanceada ayudan a que los niños crezcan saludables. No importa si el niño es pequeño o un adolescente, se puede tomar las medidas necesarias para mejorar su nutrición y formar buenos hábitos alimenticios. Existen estrategias y éstas son: El de establecer un horario regular para las comidas en familia, servir una variedad de alimentos y refrigerios saludables, darle un buen ejemplo siguiendo una dieta nutritiva, evitar las peleas por la comida e involucrar a los niños en el proceso.

La infancia constituye una etapa fundamental para el desarrollo humano, es la etapa de vida más importante, ya que en ella se producen cambios en forma constante, por ello es esencial tener en cuenta la importancia de la alimentación infantil. A partir de una nutrición sana, equilibrada y completa para niños se puede lograr un mejor desarrollo tanto físico como intelectual.

Asimismo representa una preocupación el crecimiento de las tasas de obesidad infantil, la misma OMS explica que en el Perú el sobrepeso y la obesidad afecta a uno de dos adultos y al 15% de niños escolares entre 6 y 11 años, cifras señaladas en el informe de la Organización Panamericana de la Salud.

La importancia de la alimentación saludable se basa en que permite alcanzar y mantener un funcionamiento óptimo del organismo, conservar o restablecer la salud, disminuir el riesgo de padecer enfermedades. Debe ser satisfactoria, suficiente, completa, equilibrada, armónica, segura, adaptada, sostenible y asequible. En personas de todas las edades, una mejor alimentación refuerza el sistema inmunológico, fortaleciendo la salud, aumentando la productividad y la capacidad de romper el ciclo de la pobreza.

La investigación estaba estructurada de la siguiente manera: El capítulo I presenta el problema, incluye: planteamiento, formulación, justificación, objetivos generales y específicos del problema, El capítulo II: marco teórico: Antecedentes del estudio y bases conceptuales, y definición operacional de términos. El capítulo III Metodología: Nivel, Tipo o Método de Investigación; descripción del área de estudio; población y Muestra; técnica e Instrumento de recolección de datos; validez y confiabilidad de los Instrumentos; procedimientos, análisis de datos y consideraciones éticas, El capítulos IV: Resultados

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

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

En los últimos años se ha observado que la etapa preescolar requiere se establezcan las preferencias alimentarias individuales, tanto del desayuno como el contenido de la lonchera en el preescolar, las que tradicionalmente estaban determinadas casi exclusivamente por los hábitos familiares. Éstos dependen de muchos factores, como la accesibilidad a los alimentos dependiendo del costo de los mismos y de los ingresos de las familias, las tradiciones culturales, el grupo socioeconómico del niño, observándose muchas diferencias entre países, culturas o religiones dentro del mismo país, así como entre las familias de diverso poder adquisitivo o socioeconómico.<sup>(1)</sup>

La infancia es una etapa fundamental y la más importante, ya que en estas edades se debe alimentar de la manera más adecuada a los niños porque con ello se garantiza un mejor soporte en las demás etapas de su vida y en la que se producen cambios en forma constante, es por ello esencial tener

en cuenta la importancia de la alimentación infantil. A partir de una nutrición sana, equilibrada y completa para niños se puede lograr un mejor desarrollo tanto físico como intelectual<sup>2</sup>

La mala nutrición es un problema debido tal vez a la desinformación, mala elección, dejadez en brindarles alimentos de calidad a sus niños ya que se encuentran casos de niños con anemia y desnutrición y esto es ya considerado un problema de salud pública en el entorno infantil que se ha venido arrastrando a través de los años y afecta principalmente a países pobres o en vías de desarrollo. Ser pobre y estar desnutrido es una doble condición que acentúa la exclusión y la inequidad. La nutrición del niño se presenta así como un insumo esencial para el desarrollo social y económico regional. La inversión en proteger a nuestros niños de la desnutrición, es sumamente rentable para asegurar la competitividad<sup>2</sup>.

Los hábitos inadecuados de alimentación adquiridos durante la infancia pueden llevar a la malnutrición, ya sea por déficit o por exceso de alimentos. Cuando se presenta un desequilibrio energético porque la energía ingerida es superior a la gastada, el exceso de calorías se almacena en forma de grasa conduciendo al sobrepeso u obesidad, cuanto más grasa corporal exista, se tiene mayor probabilidad de presentar enfermedades no transmisibles: hipertensión arterial, niveles elevados de colesterol, enfermedades cardiovasculares, problemas óseos y de articulaciones, diabetes, etc<sup>3</sup>.

Por otro lado, la desnutrición infantil, continúa siendo un problema de salud pública que afecta a las niñas y niños menores de cinco años en nuestro país. La desnutrición crónica existente, es originada por la ingesta de una dieta inadecuada (deficiente en yodo, hierro y micronutrientes) o por la existencia de una enfermedad recurrente, o la presencia de ambas<sup>4</sup>.

Asimismo representa una preocupación el crecimiento de las tasas de obesidad infantil, la misma OMS explica que en el Perú el sobrepeso y la

obesidad afecta a uno de dos adultos y al 15% de niños escolares entre 6 y 11 años, cifras señaladas en el informe de la Organización Panamericana de la Salud.

La prevalencia de sobrepeso y obesidad en el 2013 en el país fue de 33,8% y 18,3%, respectivamente. En ambos casos es mayor la incidencia en mujeres y en los residentes de la costa. Por otro lado la anemia es un problema mundial que afecta la salud infantil<sup>5</sup>.

En el Perú según ENDES (Encuesta Demográfica de Salud Familiar) 2013, el porcentaje de anemia infantil en niños menores de 5 años se incrementó de 32,9% registrado en el 2012 a 34% en el 2013, asimismo se señala que el índice de desnutrición crónica infantil en menores de 5 años se redujo de 18,1% en el 2012 a 17,5% en el 2013; existiendo aun alta prevalencia en la zona rural y áreas de mayor pobreza<sup>6</sup>.

Una alimentación saludable permite alcanzar y mantener un funcionamiento óptimo del organismo, conservar o restablecer la salud, disminuir el riesgo de padecer enfermedades. Debe ser satisfactoria, suficiente, completa, equilibrada, armónica, segura, adaptada, sostenible y asequible. En personas de todas las edades, una mejor alimentación refuerza el sistema inmunológico, fortaleciendo la salud, aumentando la productividad y la capacidad de romper el ciclo de la pobreza<sup>7</sup>.

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<sup>8</sup>.

El refrigerio escolar es un conjunto de alimentos que tiene por finalidad proveer a los alumnos de la energía y nutrientes necesarios para cubrir sus requerimientos nutricionales, mantener adecuados niveles de desempeño físico e intelectual y desarrollar sus potencialidades en la etapa de desarrollo y crecimiento correspondiente<sup>9</sup>.

El refrigerio escolar constituyo 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 <sup>10</sup>.

La preparación adecuada de un refrigerio escolar debe incluir proteínas de origen animal: aves, pescados, carnes, huevos, lácteos y derivados, ofrecer preparaciones variadas, que contengan todos los grupos de alimentos y limitar el consumo de azúcares y grasas. Es importante formar el hábito de consumo del desayuno, y un horario de acuerdo a sus actividades para el almuerzo, cena y refrigerio; involucrar a las niñas, niños y adolescentes en las compras y preparaciones de alimentos, para que aprecien los alimentos naturales de la zona y se fomente su consumo. Los padres o cuidadores deben proveer una adecuada alimentación a los escolares para evitar problemas de malnutrición y también deben conversar constantemente con las niñas, niños o adolescentes sobre la importancia de la alimentación saludable y la actividad física<sup>11</sup>.

El conocimiento de las madres sobre alimentación saludable es elemental, porque en la mayoría de los casos ellas son responsables de la preparación de los alimentos en el hogar y de los refrigerios escolares que los niños llevan a la escuela<sup>12</sup>.

La educación nutricional exige de los padres paciencia, dedicación, no hacer concesiones inaceptables y un cierto respeto por el apetito del niño, siempre que el crecimiento y desarrollo del mismo, a juicio del pediatra, se encuentre dentro de la normalidad. Los padres que se preocupan en exceso por la comida pueden llegar a crear en sus hijos una dependencia no saludable en un acto que debe ser normal y placentero. Los niños, como los adultos, pueden tener variaciones en su apetito relacionadas con las distintas fases de su desarrollo. Hay épocas en las que el crecimiento se estaciona o es

más lento y sus exigencias nutricionales son menores. Por el contrario, hay etapas en las que el escolar come con gusto y en abundancia como respuesta a la demanda de nutrientes que su organismo necesita para crecer. Esta situación debe ser entendida por la familia<sup>13</sup>.

Por eso es necesario que el profesional de salud fortalezca las acciones de educación para la salud, a través de la promoción de la alimentación saludable empleando estrategias y métodos activos que fomenten el aprendizaje de las madres y o responsables del cuidado del niño a fin de garantizar una adecuada alimentación y disminuir los riesgos de malnutrición y anemia infantil<sup>14</sup>.

En base a lo expuesto, el objetivo del presente estudio, busca establecer la relación existente entre el conocimiento de las madres sobre alimentación saludable y su influencia en la preparación de refrigerios nutritivos en niños de edad preescolar en el contexto de una institución educativa inicial pública del departamento de Huánuco<sup>15</sup>.

## **1.2.- FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

### **1.2.1.- Problema General**

¿Cuál es la relación entre el conocimiento sobre alimentación saludable y la elaboración de refrigerios nutritivos de las madres con niños de 3 a 5 años en el centro educativo inicial Aparicio pomares, Huánuco 2015?

### **1.2.2.- Problemas Específicos**

- ¿Cuál es el conocimiento sobre alimentación saludable en la dimensión nutrientes de los alimentos en las madres con niños de 3 a 5 años en el centro educativo inicial Aparicio pomares, Huánuco 2015?

- ¿Cuál es el conocimiento sobre alimentación saludable en la dimensión elección y cantidad de los alimentos en las madres con niños de 3 a 5 años en el centro educativo inicial Aparicio pomares, Huánuco 2015?
- ¿Cómo es la inocuidad y la variedad en la elaboración de refrigerios nutritivos de las madres con niños de 3 a 5 años en el centro educativo inicial Aparicio pomares, Huánuco 2015?

### **1.3.- OBJETIVO DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **1.3.1.- Objetivo General**

Determinar la relación entre el conocimiento sobre alimentación saludable y la elaboración de refrigerios nutritivos de las madres con niños de 3 a 5 años en el centro educativo inicial Aparicio pomares, Huánuco 2015.

#### **1.3.2.- Objetivo Especifico**

- Identificar el conocimiento sobre alimentación saludable en la dimensión nutrientes de los alimentos en las madres con niños de 3 a 5 años en el centro educativo inicial Aparicio pomares, Huánuco 2015.
- Identificar el conocimiento sobre alimentación saludable en la dimensión elección y cantidad de los alimentos en las madres con niños de 3 a 5 años en el centro educativo inicial Aparicio pomares, Huánuco 2015.
- Reconocer la inocuidad y la variedad en la elaboración de refrigerios nutritivos de las madres con niños de 3 a 5 años en el centro educativo inicial Aparicio pomares, Huánuco 2015

#### **1.4.- JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN**

El estudio de investigación pone interés en la alimentación en el niños porque sabemos que en los primeros años la alimentación saludable garantiza un adecuado crecimiento y desarrollo cerebral por fundamento científico sabemos que el cuerpo de los niños utiliza nutrientes de los alimentos para funcionar correctamente y permanecer saludable. Los nutrientes incluyen carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. En las cantidades correctas, los nutrientes le dan energía a los niños para que crezca, aprenda y esté activo.

Los alimentos que se le brinde al niño, debe de ser variada y completa evitando carencias nutricionales que pueden producirse en esta época de la vida provocando enfermedades como caries, anemia, obesidad, estreñimiento, que pueden perpetuarse a lo largo de la vida adulta por persistencia de malos hábitos adquiridos en la infancia o adolescencia.

El refrigerio escolar, es una comida adicional, que debe ser balanceada y equilibrada, a fin de proveer a los niños en edad preescolar de la energía y nutrientes necesarios; y no representan un factor de riesgo para la salud.

Es por ello que los padres o cuidadores deben proveer una adecuada alimentación a los escolares para evitar problemas de malnutrición. Asimismo deben conversar constantemente con las niñas, niños o adolescentes sobre la importancia de la alimentación saludable y la actividad física. La alimentación saludable debe enseñarse a los padres y/o cuidadores responsables del niño, a través de metodologías activas que generen el aprendizaje en la persona adulta.

El presente estudio busca crear reflexión y debate académico sobre el conocimiento de las madres en alimentación saludable y su influencia en la

preparación de refrigerios nutritivos en el niño preescolar, teniendo en cuenta que la alimentación es un factor clave para el desarrollo y aprendizaje del niño<sup>16</sup>.

La vigilancia nutricional de los niños sobre todo en sus primeros años de vida es imprescindible, a fin de corregir diversos problemas que pueden desencadenar retardo en el crecimiento físico e intelectual.

Por ello es elemental que el profesional de enfermería, y todo el equipo multidisciplinario de salud, identifiquen los conocimientos y prácticas de alimentación en el niño, tanto en las comidas principales como en los refrigerios, a fin de corregir factores de riesgo en la alimentación infantil con el fin de asegurar en el niño el desarrollo de capacidades cognitivas, físicas, afectivas y sociales que le permitirán alcanzar un óptimo desarrollo humano.

La educación nutricional exige de los padres conocimientos, prácticas saludables, paciencia, dedicación y un cierto respeto por el apetito del niño, con el fin de que su crecimiento y desarrollo se mantenga dentro de un patrón normal de crecimiento.

La madre como principal responsable del cuidado y nutrición del niño debe conocer los diferentes tipos de alimentos que pueden ayudar o prevenir la anemia y a la vez ponerlos en práctica a la hora de preparar los alimentos<sup>17</sup>.

El conocimiento de las madres sobre alimentación saludable es elemental, porque en la mayoría de los casos ellas son responsables de la preparación de los alimentos en el hogar y de los refrigerios escolares que los niños llevan a la escuela.

Si queremos que los escolares, al llegar a la edad adulta, practiquen unos hábitos alimentarios saludables y propios de la cultura de su zona geográfica, es imprescindible que adopten estas prácticas desde una edad temprana.

Los alimentos contienen sustancias nutritivas bajo formas, consistencias, texturas, sabores, olores y tratamientos culinarios diferentes. Por eso, al igual

que se transmiten pautas de higiene personal, se debe hacer el esfuerzo de educar en alimentación y nutrición.

Los resultados de la presente investigación, nos ayudaran a darle un enfoque real y útil a las intervenciones educativas nutricionales que se realizan en busca de una mejora del estado de salud y nutrición de los niños<sup>18</sup>.

### **1.5.- LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN**

- Como primera limitación se menciona el tener que esperar la disponibilidad de las madres de querer participar del estudio de investigación.
- Posibles sesgos de recuerdo de los informantes.
- Tiempo limitado para la ejecución del estudio.
- El turno para realizar la guía de entrevista a las madres era de 8:00 a 9:30 am

## **CAPITULO II: MARCO TEORICO**

### **2.1.- ANTECEDENTES DEL ESTUDIO**

#### **2.1.1.- Antecedentes Internacionales**

**HERNÁNDEZ, DIANA**; en el año 2010, en Oaxaca- México, realizó un estudio titulado:” Alimentos contenidos en loncheras de niños que acuden a un preescolar”, cuyo objetivo fue explorar los alimentos contenidos en las loncheras que las madres proporcionan a los preescolares del Instituto San Rafael de Potosí, esto como un estudio preliminar que será complementado con otro que incluya intervenciones de orientación nutricional y modificación de hábitos alimenticios<sup>(19)</sup>

**RAMOS GARCÍA GISELA ALEXANDRA** Ecuador Estado Nutricional Y Rendimiento Académico Relacionados Con El Consume Del Refrigerio Escolar De Los Niños Y Niñas De La Escuela Fiscal Mixta Alberto Flores Del Cantón Guaranda Provincia Bolívar 2011 La

presente investigación es un estudio diseño no experimental de tipo transversal, para evaluar el estado nutricional y rendimiento

académico relacionado con el consumo del refrigerio escolar de la escuela Alberto flores de la ciudad de Guaranda. Mediante encuestas aplicad a los 90 niños, promedio global académico y calidad de dieta, los datos se tabularon los programas Epi-info Microsoft excel y JMP version

Características generales el 52.2%corresponde al sexo masculino y el 47,8%sexo femenino edad comprendida entre 6 a 7 años. Estado nutricional BMI con un porcentaje de 90% de niños con normalidad; déficit nutricional el 4,4% sobrepeso y obesidad el 5,6% desempeño académico sobresaliente el 22,2% consume una dieta de alta calidad e el 57.8% con muy buena una dieta de mediana calidad.

La asociación de la calidad de refrigerio con el IMC no influyo en el estado nutricional y el desempeño académico con la calidad de la dieta, en el promedio global académico se encontró una diferencia significativa.

Se recomienda que las instituciones educativas y otras involucradas realicen capacitaciones dirigidas a los responsables de bares escolares, padres de familia y maestro sobre la importancia de la alimentación adecuada en la etapa escolar.<sup>20</sup>

**VÁSQUEZ-GARIBAY EDGAR M., ROMERO-VELARDE, ENRIQUE<sup>21</sup>** “Esquemas alimentación saludable en niños durante sus diferentes etapas de la vida”, México; 2008; Enfatizó las siguientes conclusiones: Cuando uno piensa en alimentos saludables, la primera pregunta que surge es ¿Cómo deben ser? La premisa fundamental es que formen parte de una dieta que

sea *adecuada*. Esto es que sea de *calidad* nutricia inobjetable; que tenga la cantidad *suficiente* para cubrir los requerimientos nutrimentales de los diferentes grupos etarios; que sea *variada* e incluya diariamente los grupos básicos de alimentos; que sea *equilibrada*, con una proporción óptima en la distribución de energía obtenida de los tres macro nutrientes hidratos de carbono (55-60%), grasas (<30% y no más de 10% saturadas) y proteínas (10-15%), de alto valor biológico; que sea *inocua*. Esto significa que no contenga un solo ingrediente que sea nocivo para la salud de la persona; que sea *bacteriológicamente pura*, o sea, que la eventual presencia de gérmenes entero patógenos sea nula o mínima, e incapaz de causar una enfermedad. Sin embargo, en el niño, por sus características diferenciadas de crecimiento y desarrollo, los esquemas de dietas saludables dependen del grupo etario al que se dirijan. Por ejemplo, es importante diferenciar los esquemas de alimentación del lactante, del preescolar y escolar y del adolescente. Cada grupo etario tiene sus particularidades específicas que deben ser tomadas en cuenta.

#### **2.1.2.- Antecedentes Nacionales:**

- **MAMANI MAMANI, SUSY YULISSA**<sup>22</sup>“Efectividad de un programa educativo en los conocimientos y prácticas de padres de niños preescolares sobre el contenido de la loncheras”Lima;2010; Enfatizo Las siguientes conclusiones: El presente estudio titulado “Efectividad de un Programa Educativo en los conocimientos y prácticas de padres de niños preescolares sobre el contenido de la lonchera, en la I.E.I N° 326 “María Montessori”, del distrito de Comas – 2010; tuvo como objetivo Determinar la efectividad de un programa educativo en los conocimientos y prácticas de padres de niños preescolares, sobre el contenido de la lonchera, según características sociodemográficas.

El estudio fue de nivel aplicativo, de enfoque cuantitativo, método cuasi - experimental y de corte transversal. La población estuvo conformada por 58 padres de familia. Se utilizaron dos instrumentos para la recolección de datos: una entrevista – encuesta, dirigido a los

- conocimientos referidos por los padres de familia; y una lista de chequeo para observar el contenido de las loncheras de los niños. Los instrumentos fueron sometidos para su validez a juicio de expertos. Entre las conclusiones más importantes tenemos: El programa educativo fue efectivo, dado que sus resultados mostraron un aumento significativo en los conocimientos y una mejoría en las prácticas, de los padres de familia, con respecto al contenido de la lonchera. Es así que; con respecto a los conocimientos estos se incrementaron en el 93,1% (54) de los padres participantes y referente a las prácticas estas mejoraron en el 91.4% (53). Palabras claves: conocimientos, prácticas, programa educativo, loncheras escolares, características sociodemográficas.

**DURAND PINEDO, DIANA MAGALY**<sup>23</sup> “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” Lima;2008;Enfatizo las siguientes conclusiones: Presente estudio titulado Relación entre el nivel de conocimientos que tienen las madres sobre alimentación infantil y el estado nutricional de los preescolares de la Institución Educativa Inicial “N° 111”, en el Callao, en el año 2008. Tiene como objetivo: Determinar la Relación entre el nivel de conocimientos que tienen las madres sobre alimentación infantil y el estado nutricional de los preescolares de la Institución Educativa Inicial “N° 111”. La investigación fue de tipo cuantitativo, de nivel aplicativo y el diseño utilizado fue el descriptivo de corte transversal, correlacional. La muestra estuvo constituida por 30 madres. Para la presente investigación se aplicó la

técnica de la entrevista y el instrumento fue el cuestionario. Los resultados: Del 100% (30) de madres evaluadas, 67% (20) presentó un nivel de conocimientos de medio a bajo sobre alimentación saludable. En cuanto al estado nutricional de preescolares, el 34% (11) presentó algún tipo de desnutrición y 20% (6) presentó obesidad. La conclusión a la que se llegó fue que la mayoría de las madres presentó un nivel de conocimientos de medio a bajo y sus hijos presentaron algún tipo de alteración nutricional. Al establecer la relación mediante la prueba Chi cuadrado, se aceptó la hipótesis de investigación, determinándose que existe relación entre el nivel de conocimientos de las madres y el estado nutricional de los preescolares.

**GAMARRA-ATERO, RAQUEL; PORROA-JACOBO, MAYRA; QUINTANA SALINAS, MARGOT<sup>24</sup>** “Conocimientos, actitudes y percepciones de madres sobre la alimentación de niños menores de 3 años” Lima, 2010; Enfatizo las siguientes conclusiones:

Una adecuada alimentación durante los primeros años de vida es fundamental para asegurar el crecimiento y mantener la salud durante la etapa adulta (1,2). A partir de los 6 meses de vida se debe iniciar una etapa conocida como alimentación complementaria (AC), donde se introduce alimentos diferentes a la leche materna de manera gradual y progresiva (3-5). La AC tiene por objetivo cubrir las necesidades nutricionales del niño, favorecer la interrelación madre-hijo, ayudar a la transición del lactante de una dieta líquida a la del consumo familiar y favorecer el establecimiento de hábitos saludables de alimentación. Para lograr lo anterior es importante que la madre tenga conocimientos y prácticas adecuadas en alimentación, por otro lado, las actitudes, definidas como estado de disposición psicológica, adquirida y organizada a través de la experiencia que incita a reaccionar de una manera característica

frente a determinadas personas, objetos o situaciones (6), pueden ser favorables o desfavorables, de rechazo o aceptación respecto a lactancia materna (LM), alimentación habitual del niño menor de 3 años y durante periodos de enfermedad. Asimismo, las percepciones (procesos cognitivos que consisten en el reconocimiento, interpretación y significación para elaborar juicios en torno a las sensaciones obtenidas del ambiente físico y social) (7) sobre la alimentación del niño, creencias en relación a LM, consistencia de las comidas, cantidad, frecuencia y consumo de alimentos de origen animal (AOA), influirían en sus actitudes.

**CANALES HUAPAYA OMAR<sup>25</sup>** El presente estudio titulado: Efectividad De La Sesión Educativa "Aprendiendo A Preparar Loncheras Nutritivas Lima (2009). En El Incremento De Conocimientos De Las Madres De Niños Preescolares De La Institución Educativa San José. El Agustino. 2009, tiene como objetivos determinar la efectividad de la sesión educativa "Aprendiendo a preparar loncheras nutritivas " en el incremento de conocimientos de las madres de niños preescolares de la institución educativa N° 127 San José e identificar el nivel de conocimientos de las madres de niños preescolares sobre la preparación de loncheras antes y después de la aplicación de la sesión educativa. El estudio es de nivel aplicativo, tipo cuantitativo, método cuasi experimental. La población estuvo conformada por 200 madres de niños de 3 a 5 años y la muestra fue de 59 madres. Los resultados fueron que de 59 madres (100%); antes de la aplicación de la sesión educativa, 55 madres (93.22%) presentaron un nivel de conocimientos bajo, 3 madres (5.08%) un nivel medio y 1 madre (1.70%) un nivel alto.

Después de aplicada la sesión educativa, el porcentaje de madres con un nivel bajo decrece significativamente a 0% y asimismo el porcentaje de las madres con un nivel alto crece significativamente a

96%. Por lo que se concluye que se acepta la hipótesis de estudio: Es efectiva la sesión educativa "Aprendiendo a preparar loncheras nutritivas" en el incremento de los conocimientos de las madres de niños preescolares sobre la preparación de loncheras nutritivas<sup>25</sup>

## **2.2.- BASES TEÓRICA**

### **2.2.1.- Conocimiento**

El conocimiento es un conjunto de información almacenada mediante la experiencia o el aprendizaje (a posteriori), o a través de la introspección (a priori). En el sentido más amplio del término, se trata de la posesión de múltiples datos interrelacionados que, al ser tomados por sí solos, poseen un menor valor cualitativo.

El conocer se caracteriza como una presencia del sujeto frente al objeto: el sujeto se posesiona en cierta forma del objeto, lo capta y lo hace suyo, reproduciéndolo de tal manera que responda lo más fielmente posible a la realidad misma del objeto. Por medio de esta reproducción, se tiene la imagen, no física como sería una fotografía, sino psíquica, cognoscible, intencional.

El conocimiento depende de la naturaleza del objeto y de la manera y de los medios que se usan para reproducirlo. Así, tenemos un conocimiento sensorial (si el objeto se capta por medio de los sentidos), éste se encuentra tanto en los hombres como en los animales, y un conocimiento racional, intelectual o intelectual, si se capta por la razón directamente. Podríamos citar unos ejemplos: un libro, un sonido, un olor se captan por medio de los sentidos; la belleza, la justicia, el deber se captan por medio de razón.

La actividad cognoscitiva es adquisitiva, cuando obtenemos un conocimiento conservativa cuando retemos o memorizamos un conocimiento elaborativa cuando con base en conocimientos adquiridos y memorizados, elaboramos otros por medio de la imaginación, la fantasía o el razonamiento.

### 2.2.2 Tipos de conocimiento

**a) Cotidiano:** El conocimiento común cotidiano, también conocido como empírico-espontáneo, se obtiene básicamente por la práctica que el hombre realiza diariamente, lo cual ha permitido a la humanidad acumular valiosas y variadas experiencias a lo largo de su historia.

- Tiene lugar en las experiencias cotidianas.
- Es y ha sido respuesta a necesidades vitales.
- Ofrece resultados prácticos y útiles.
- Se transmite de generación en generación.

**b) Técnico:** La experiencia hizo el conocimiento técnico. Se origina, cuando de muchas nociones experimentadas se obtiene una respuesta universal circunscrita a objetivos semejantes.

**c) Empírico:** También llamado vulgar, es el conocimiento popular, obtenido por azar, luego de innumerables tentativas. Es a metódico y asistemático. El conocimiento común o popular está basado fundamentalmente en la experiencia, puede ser verdadero, falso o probable, teniendo las siguientes características:

- Es asistemático porque carece de métodos y técnicas.
- Es superficial porque se forma con lo aparente.
- Es sensitivo porque es percibido por los sentidos.
- Es poco preciso porque es ingenuo e intuitivo.

**d) Científico:** Va más allá de lo empírico, por medio de él, trascendido el fenómeno, se conocen las causas y las leyes que lo rigen.

**e) Sus características:**

Es cierto porque sabe explicar los motivos de su certeza. Es general, la ciencia partiendo de lo individual, busca en él lo que tiene en común con los demás de la misma especie. Es metódico, sistemático su objetivo es encontrar y reproducir el encadenamiento de los hechos, lo alcanza por medio del conocimiento de las leyes y principios. Por eso la ciencia constituye un sistema.

### **2.2.3.- Conocimientos y Conductas**

El conocer es un hecho primario, espontáneo e instintivo, y por ello no puede ser definido estrictamente. Se podría describir como un ponerse en contacto con el ser, con el mundo y con el yo; también podríamos decir que es un proceso en el que están vinculados estrechamente las operaciones y procedimientos mentales, subjetivos, con las operaciones y formas de actividad objetivas prácticas, aplicadas a los objetos.

La conducta es el comportamiento que cada individuo desarrolla en los distintos ambientes con los que se enfrenta. Esta característica depende de factores genéticos y de factores ambientales que comienzan a ejercer su influencia desde la vida uterina y que cobran gran relevancia después del nacimiento.

Las conductas aprendidas tienen un alto significado no sólo de sobrevivencia sino que también de adaptabilidad social. En estas conductas tienen gran importancia el lenguaje, el aprendizaje y la memoria. Consideradas en su conjunto, las conductas tienen como

significado final el asegurar la sobrevivencia del individuo y la de la especie.

Entre las conductas que aseguran la sobrevivencia del individuo están las relacionadas con la regulación de la temperatura, de la alimentación y de la sed. Ellas se basan en interacciones entre estímulos ambientales y mecanismos homeostáticos que regulan la temperatura corporal, la glicemia, la osmolaridad y el volumen del medio interno<sup>26</sup>.

### **2.2.3.- Alimentación**

Es el conjunto de acciones mediante las cuales se proporciona alimentos al organismo, abarca desde la selección, cocción, e ingestión. Depende de las necesidades individuales, disponibilidad de alimentos, cultura, religión, situación económica, aspectos psicológicos, publicidad, moda, etc.

Los alimentos saludables brindan a las niñas, niños y adolescentes las proteínas, Carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales que necesitan para su crecimiento normal, también ayuda a mantener un peso normal y proporciona energía para estudiar y jugar. Las niñas, niños y adolescentes tienen un periodo de crecimiento continuado, si reciben aportes de energía y proteínas adecuados e incluyen en sus tiempos de comida, alimentos variados y en cantidades apropiadas es poco probable que tengan deficiencias nutricionales.

Por otro lado, los hábitos inadecuados de alimentación adquiridos durante la infancia pueden llevar a la malnutrición, ya sea por déficit o por exceso de alimentos. Cuando se presenta un desequilibrio energético porque la energía ingerida es superior a la gastada, el exceso de calorías se almacena en forma de grasa conduciendo al

sobrepeso u obesidad, cuanto más grasa corporal exista, se tiene mayor probabilidad de presentar enfermedades no transmisibles:

- Hipertensión arterial
- Niveles elevados de colesterol
- Enfermedades cardiovasculares
- Problemas óseos y de articulaciones
- Ocurrencias de diabetes

Pudiendo generar también problemas para desarrollar actividad física debido a la dificultad para respirar y cansancio e influir en la baja autoestima, aislamiento social y discriminación. Además, los niños obesos y con sobrepeso tienden a seguir siendo obesos en la edad adulta y tienen más probabilidades de padecer, a edades más tempranas, las enfermedades no transmisibles citadas anteriormente, además de problemas psicológicos relacionados a su autoestima y a sufrir bullying en la escuela.

En el informe del Estado Nutricional en el Perú, son los niños comprendidos entre 5 y 12 años quienes presentan mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad<sup>13</sup> Los niños comprendidos entre 5 y 9 años presentan 15% y 18% de prevalencia de sobrepeso y obesidad respectivamente, mientras el 10% de adolescentes presentan sobrepeso<sup>27</sup>.

#### **2.2.4.- Nutrición**

La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades nutricionales del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud.

Aunque alimentación y nutrición se utilizan frecuentemente como sinónimos, son términos diferentes ya que: La nutrición hace

referencia a los nutrientes que componen los alimentos y comprende un conjunto de fenómenos involuntarios que suceden tras la ingestión de los alimentos, es decir, la digestión, la absorción o paso a la sangre desde el tubo digestivo de sus componentes o nutrientes, su metabolismo o transformaciones químicas en las células y excreción o eliminación del organismo. La nutrición es la ciencia que examina la relación entre dieta y salud. Los nutricionistas son profesionales de la salud que se especializan en esta área de estudio, y están entrenados para proveer consejos dietarios.

La alimentación comprende un conjunto de actos voluntarios y conscientes que van dirigidos a la elección, preparación e ingestión de los alimentos, fenómenos muy relacionados con el medio sociocultural y económico (medio ambiente) y determinan al menos en gran parte, los hábitos dietéticos y estilos de vida.

Muchas enfermedades comunes y sus síntomas frecuentemente pueden ser prevenidas o aliviadas con una buena nutrición pero igual que comer cosas que engordan , por esto, la ciencia de la nutrición intenta entender cómo y cuáles son los aspectos dietéticos específicos que influyen en la salud.

El propósito de la ciencia de la nutrición es explicar la respuesta metabólica y fisiológica del cuerpo ante la dieta. Con los avances en biología molecular, bioquímica y genética la ciencia de la nutrición está adicionalmente desarrollándose en el estudio del metabolismo, lo cual procura conectar a la dieta y la salud a través del lente de los procesos bioquímicos. El cuerpo humano está hecho de compuestos químicos tales como agua, aminoácidos (proteínas), ácidos grasos (lípidos), ácidos nucleicos (ADN/ARN) y carbohidratos (por ejemplo azúcares y fibra).

Una nutrición adecuada es la que cubre:

Los requerimientos de energía a través de la metabolización de nutrientes como los carbohidratos, proteínas y grasas. Estos requerimientos energéticos están relacionados con el gasto metabólico basal, el gasto por la actividad física y el gasto inducido por la dieta.

- Las necesidades de micronutrientes no energéticos como las vitaminas y minerales.
- La correcta hidratación basada en el consumo de bebidas, en especial del agua.
- La ingesta suficiente de fibra dietética<sup>28</sup>.

#### **2.2.5.- Alimentación Saludable**

Se considera alimentación saludable aquella que permite alcanzar y mantener un funcionamiento óptimo del organismo, conservar o restablecer la salud, disminuir el riesgo de padecer enfermedades. Debe ser satisfactoria, suficiente, completa, equilibrada, armónica, segura, adaptada, sostenible y asequible.

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.

En el caso de dietas especiales, enseñar y potenciar alimentos imprescindibles para el normal crecimiento del niño, apreciar las diferencias alimentarias y aprender el manejo de la dieta especial, van a ser los objetivos esenciales que contribuirán a una mejora en la adhesión de la dieta y a un buen control metabólico.

Los padres tienen la responsabilidad de adecuar la mesa familiar para que el niño/a aprenda a disfrutar de los alimentos permitidos diariamente, ofreciendo variedad, diferentes preparaciones culinarias, etc. que contribuirán a la aceptación de la dieta especial.

Comer es necesario para el funcionamiento del cuerpo. La comida es el combustible de las células de nuestros órganos para renovarse y para hacer su trabajo. Es lo que nos da energía para movernos, para pensar y para vivir. Pero no todo vale.

Los estudios científicos de los últimos años no cesan de asociar la mala alimentación con la incidencia de diversos trastornos, especialmente los de tipo crónico como las enfermedades, la diabetes tipo 2, la obesidad o el cáncer.

Por eso, cada vez hay más interés en comer de forma saludable. Si además de ser agradable al paladar y placentera, la comida es sana nos ayudará alimentarnos<sup>29</sup>.

#### **2.2.6.- Combinación de Alimentos**

Los alimentos están constituidos por una gran cantidad de componentes con funciones diversas. Algunos de estos elementos son nutrientes, es decir, sustancias que el organismo digiere y absorbe para utilizar como energía, como elemento estructural o regulador. Los alimentos están conformados por mezclas de nutrientes, en distintas proporciones. Algunos son más ricos en hidratos de carbono que en grasas, mientras que otros aportan más proteínas. Otros no contienen casi vitamina C, pero son muy ricos en calcio. Conocer cómo trabajan cada uno de ellos ayuda a hacer las combinaciones más adecuadas para una dieta equilibrada.

Los nutrientes interactúan entre ellos, de manera que nunca será lo mismo consumir un cierto nutriente a partir de alimentos que

hacerlo con un suplemento constituido solo por el nutriente en cuestión. También hay que tener en cuenta que casi nunca se comen alimentos de forma individual, sino en una mezcla que constituye una comida.

Las interacciones que se dan entre nutrientes pueden ser positivas si potencian sus acciones o, al contrario, pueden interferir o disminuir su absorción o función. Por ello, resultaría útil conocer algunas de estas relaciones para conseguir seleccionar las combinaciones de alimentos adecuadas en cada momento.

### **Calcio y vitamina D**

El papel del calcio en la salud ósea está bien establecido, aunque no es el único elemento que interviene. El tabaquismo o el sedentarismo afectan de forma negativa a la masa ósea y una carencia de vitamina D puede provocar trastornos óseos, como el raquitismo en niños y la osteoporosis en adultos. Este micronutriente es imprescindible para la correcta absorción del calcio, a la vez que permite su depósito en los huesos y la regulación de los niveles de este mineral en la sangre.

La principal fuente de calcio de la dieta de los españoles son los lácteos, aunque también lo contienen los frutos secos, las legumbres, los cereales integrales y algunas hortalizas, en especial de la familia de las coles. La vitamina D se puede obtener de la dieta (sobre todo de pescados grasos o alimentos enriquecidos) o sintetizar con la exposición de la piel al sol.

### **Sodio y potasio**

El sodio es un nutriente esencial, pero cuando se consume en exceso, algo que según la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) hace el 80% de la población española, constituye un factor de riesgo para padecer hipertensión y

enfermedades relacionadas con esta. Por el contrario, el potasio, un mineral que

desempeña diversas funciones en el metabolismo y es esencial para el funcionamiento apropiado de todas las células, tejidos y órganos, está relacionado con la disminución de la presión arterial. Esto se debe a sus efectos sobre los vasos sanguíneos y a su capacidad para facilitar la excreción de sodio a través de los riñones.

El potasio está presente en la mayoría de alimentos, sobre todo en frutas y hortalizas, por lo que un consumo adecuado de este grupo de alimentos, junto con una reducción en la ingesta de sal y alimentos salados, es la mejor estrategia para controlar la tensión arterial.

### **Vitamina B12 y ácido fólico (vitamina B9)**

Estas dos vitaminas del grupo B son indispensables para el sistema nervioso y para la síntesis de nuevas células, tanto para tejidos de nueva creación como para regenerar los actuales. La vitamina B12 contribuye a la absorción del ácido fólico y juntos controlan el nivel de la hemoglobina en sangre, que cuando está demasiado elevado, se asocia a un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares.

La carencia de algunas de estas dos vitaminas puede causar anemia y, si el déficit es de B12, los daños, además, pueden ser neurológicos, con síntomas como sensación de hormigueo y pérdida de memoria. Para evitar estos problemas, hay que cubrir los requerimientos diarios de estas vitaminas. Los alimentos más ricos en ácido fólico son los vegetales de hoja verde y las legumbres. La vitamina B12 solo se encuentra en los alimentos de origen animal (carne, pescado, lácteos y huevos). Las personas que no consumen este tipo de alimentos deben asegurar el aporte a través de suplementos o alimentos enriquecidos.

### **Hierro y Vitamina C**

El hierro es un oligoelemento localizado en el cuerpo en cantidades muy pequeñas. A pesar de que las necesidades de hierro son relativamente bajas, la Organización Mundial de la Salud (OMS) subraya la falta de hierro como la carencia nutricional más habitual en el mundo, incluidos los países industrializados. El hierro es imprescindible para múltiples funciones vitales, por lo que conseguir una ingesta adecuada es importante. En la mayoría de los casos, la cantidad de hierro que se absorbe a través de la alimentación es baja, se calcula que ronda el 15%. Esta cifra aumenta de forma considerable si el individuo tiene unos niveles de hierro bajos.

El tipo de hierro es otro factor clave en la absorción: el denominado hierro, presente en la carne y el pescado, se absorbe con más facilidad que el hierro los vegetales o el huevo. Sin embargo, la vitamina C mejora la absorción del hierro, por lo que se recomienda consumir los alimentos vegetales ricos en hierro (legumbres, frutos secos, algunas verduras), junto con otros que contengan vitamina C (pimiento, frutas del bosque, cítricos, kiwi, fresas, coles y coliflores<sup>30</sup>).

#### **2.2.7.- Consejos para lograr la correcta combinación de los alimentos**

El aparato digestivo reconoce los alimentos cuando no están demasiado mezclados entre sí y forma los jugos digestivos adecuados a cada uno de ellos, es importante saber combinar los alimentos para que los niños se nutran correctamente y se desarrollen de manera adecuada.}Es recomendable que comamos lo que nos alimenta sin muchas mezclas. Al mismo tiempo podemos comer lo mismo en forma más compatible, teniendo en cuenta que algunas mezclas son más recomendables que otras.

Lo ideal es que combines siempre un platillo cocinado (una comida sólida) con alguna ensalada (comida líquida, sin cocinar).

- Es importante que en el segundo consuma solo el segundo (no sopas). El segundo deberá contener un alimento de origen animal.
- Durante nuestra dieta hay muchos ejemplos comunes de esta combinación (carbohidratos y proteínas): pastas (carbohidratos) y queso u hongos (proteínas), carne (proteína) y papás o aceitunas, leche (proteína) y pastas, pan, frutas, etc.
- La fruta es muy recomendable consumirla sola, sin mezclarla con ningún otro alimento. La razón es que el azúcar natural de la fruta fermenta cualquier alimento en el estómago.
- Procura no darle al niño líquidos a la hora de la comida. Estos diluyen los jugos gástricos y provocan que la comida tarde mucho más para asimilarse<sup>31</sup>.

#### **2.2.8.- Importancia de la Alimentación Infantil sana para Niños**

La niñez es la etapa de la vida más importante, ya que en ella se producen cambios en forma constante, por ello es esencial tener en cuenta la importancia de la alimentación infantil. A partir de una nutrición sana, equilibrada y completa para niños se puede lograr un mejor desarrollo tanto físico como intelectual.

La niñez es la etapa de la vida donde más cambios se producen, estos cambios tienen que ver con el crecimiento tanto físico como intelectual de los niños, en ello radica la importancia de la alimentación infantil.

Dentro del vientre materno el niño depende de la alimentación para su normal desarrollo; una vez que nace hasta fines de su adolescencia necesita incorporar alimentos esenciales, que aseguren su crecimiento tanto físico como intelectual.

##### **2.2.8.1.-Nutrición saludable en la infancia**

Debe incluir los siguientes nutrientes:

- **Proteínas de alto valor biológico:** Estas contienen aminoácidos esenciales para la formación de células, tejidos, sistema nervioso (neuronas), huesos. Estas proteínas se encuentran principalmente en las carnes y clara de huevo.
- **Hidratos de carbono:** Son muy importantes como fuente de energía. Estos hidratos de carbono se pueden encontrar en verduras, frutas, legumbres y cereales integrales, que además aportan vitaminas y minerales, necesarios para distintas reacciones químicas que intervienen en el desarrollo integral del niño.
- **Grasas:** Son esenciales para la formación de membranas y el establecimiento de las adecuadas conexiones neuronales. Dentro del grupo de las grasas encontramos como fundamentales ácidos grasos poliinsaturados (omega 3, omega 6, omega 9, etc.), ácidos grasos mono insaturados (ácido oleico, linoleico, linolénico, etc.).
- **Hierro:** Este mineral es de suma importancia dentro de la alimentación infantil, sobre todo desde el nacimiento hasta los 3 años de edad, ya que es el período de mayor crecimiento tanto intelectual como físico. En esta etapa es donde el niño tiene mayor demanda de nutrientes, entre ellos el hierro. Se puede encontrar en el grupo de las carnes y vegetales de hojas verdes (acelga, espinaca, brócoli, legumbres, etc.)
- **Calcio:** Este es otro de los minerales fundamentales para la formación ósea. Su aporte se consigue a partir del grupo de los lácteos.
- **Zinc:** El zinc actúa como catalizador en el desarrollo del sistema inmunológico y en los procesos de desarrollo óseo y muscular de los niños. Se puede encontrar en carnes, sobre todo pescado, leche, vegetales verdes, etc.
- **Vitaminas del Complejo B:** Se encuentran en los cereales integrales (avena, cebada, germen de trigo, salvado de trigo, maíz, legumbres, etc.) Como podrás observar la importancia de

la alimentación infantil radica en lograr el mayor potencial físico, mental e que es fundamental para intelectual de los niños. Por ello es muy importante que controles el peso y talla de tu niño, ya que estos dos parámetros son esenciales para establecer como está creciendo. Estas dos simples mediciones pueden indicar si la alimentación está siendo la adecuada.

### **2.2.8.2.-Los beneficios de la alimentación saludable**

Si mantienes unos hábitos alimentarios sanos, gozarás de una buena salud. Como decía el médico griego Hipócrates, *“el alimento sea tu medicina, y la medicina tu alimento”*. Si comes bien podrás reducir varios factores de riesgo relacionados con la enfermedad: colesterol elevado, presión arterial alta, diabetes tipo 2 y obesidad.

### **2.2.8.3.-En qué consiste comer sano**

La Organización Mundial de la Salud considera que una dieta es saludable siempre y cuando sea:

- **Completa:** incluye productos de todos los grupos alimentarios. Al combinarlos, te aportarán los nutrientes necesarios: tanto macronutrientes (carbohidratos, grasas y proteínas) como micronutrientes (vitaminas y minerales).
- **Equilibrada:** toma cantidades apropiadas de alimentos, pero sin excesos.
- **Suficiente:** intenta que cubra las necesidades del organismo para asegurar las funciones vitales y permita mantener el peso corporal adecuado.
- **Variada:** la mezcla de diferentes alimentos te proporcionará los aportes de vitaminas y minerales que tu organismo necesita.

Adecuada para cada individuo: adapta tu dieta a tus necesidades (edad, sexo, actividad, historia clínica, constitución corporal, hábitos alimentarios, época del año).

#### **2.2.8.4.- Alimentos que se deben evitar en los niños**

Los huevos crudos o parcialmente cocidos y los mariscos pueden causar intoxicación alimenticia en los niños pequeños. Si se los ofreces, asegúrate de que estén bien cocidos. Los mariscos no se deben consumir más que una vez por semana.

Los peces grandes que viven por muchos años, como el tiburón, pez espada y pez aguja, pueden contener altos niveles de mercurio y no se les deben dar a los niños.

Las nueces enteras pueden provocar asfixia, así que no deben darse a niños menores de cinco años.

El té y el café se deben evitar, ya que reducen la absorción del hierro de los alimentos y su contenido de cafeína estimula mucho a los niños. Las colas o gaseosas dietéticas suelen tener alto contenido de cafeína y además pueden dañar los dientes, por lo que también se deben evitar.

#### **2.2.8.5.-Los suplementos vitamínicos**

El gobierno recomienda dar suplementos que contengan vitaminas A y D a los niños menores de cinco años para prevenir el raquitismo, una enfermedad de los huesos, y así asegurar su crecimiento y desarrollo normal. Esto es especialmente importante para los niños quisquillosos al comer y los de origen asiático, africano o medio oriental.

Las vitaminas y los minerales son elementos importantes para la totalidad de las necesidades nutricionales de su hijo. Debido a que el cuerpo humano es incapaz de producir por sí mismo cantidades adecuadas de vitaminas, estas deben obtenerse de los alimentos. El cuerpo necesita estas vitaminas solo en pequeñas cantidades y en una dieta balanceada están presentes en cantidades suficientes en los alimentos que come su hijo. Así, en la edad escolar, los suplementos raramente son necesarios.

Sin embargo, en el caso de algunos niños, los pediatras pueden recomendar un suplemento diario. Debe considerarse el uso de un suplemento vitamínico, si su hijo tiene poco apetito o hábitos alimenticios irregulares, o si consume una dieta altamente selectiva (por ejemplo, una dieta vegetariana que no contiene productos lácteos). Los comprimidos masticables están disponibles para niños que tienen dificultad para tragar pastillas.

Por lo general, estos suplementos de venta libre son seguros; sin embargo, son medicinas. Si se toman en cantidades excesivas (en comprimidos, cápsulas o en combinación con otros suplementos), algunos suplementos, especialmente las vitaminas liposolubles (A, D, E y K) pueden ser tóxicos. Los científicos han encontrado que en algunas situaciones y enfermedades especiales, los suplementos vitamínicos pueden ser un factor importante para la salud.

Sin embargo, lo que se conoce como terapia megavitamínica o medicina ortomolecular, en la que las vitaminas se administran en dosis extremadamente grandes para enfermedades que van desde el retraso mental a la hiperactividad y dislexia, no tiene validez científica comprobada y puede plantear algunos riesgos. Por ejemplo, la vitamina C cuando se consume en grandes dosis con la esperanza de debilitar una gripe, a veces puede causar dolores de cabeza, diarrea, náusea y calambres.

Siempre consulte a su pediatra antes de administrar suplementos a su hijo. No deje un frasco de vitaminas sobre la mesa, como si se tratara de un condimento como la sal o la pimienta; tomar vitaminas es algo que debe hacerse cuidadosamente.

En la medida de lo posible, trate de maximizar las vitaminas que su hijo recibe en sus comidas regulares. A continuación se indican algunas vitaminas y minerales que son necesarios para los niños que crecen normalmente y algunos alimentos que los contienen.

- **La vitamina A** promueve el crecimiento normal, la piel sana y la reparación de tejidos y ayuda a la visión nocturna y de colores. Algunas fuentes ricas incluyen verduras amarillas, productos lácteos e hígado.
- **La vitamina B** promueve la formación de glóbulos rojos y ayuda en una variedad de actividades metabólicas. Se encuentra en la carne (incluyendo el hígado), carne de ave, pescado, soja, leche, huevos, granos integrales y cereales y panes enriquecidos.
- **La vitamina C** fortalece el tejido conectivo, músculos y piel, acelera la curación de heridas y huesos y aumenta la resistencia a las infecciones. La vitamina C se encuentra en las frutas cítricas, fresas, tomates, papas, coles de Bruselas, espinaca y brócoli.
- **La vitamina D** promueve la formación de huesos y dientes y regula la absorción de minerales como el calcio. Las fuentes incluyen productos lácteos fortificados, aceites de pescado, margarina fortificada y yemas de huevo. Aunque los defensores de las vitaminas insisten en que las grandes dosis de vitamina D, mayores que las dosis diarias recomendadas para EE.UU., pueden fortalecer los huesos, no hay ninguna evidencia que apoye esta afirmación y las cantidades excesivas de vitamina D son potencialmente tóxicos. La luz solar también contribuye como fuente nutritiva de vitamina D,

estimula la conversión de un compuesto de origen natural en la piel a una forma activa de la vitamina<sup>32</sup>.

### **2.2.9.- Alimentación en Niño Preescolar**

La edad preescolar, comprendida entre los 2 a 5 años, es una etapa de progresivos y evidentes cambios en el crecimiento y desarrollo de los niños. Aunque la velocidad de crecimiento disminuye, este crecimiento es más estable. Los niños ganan una media de 2 kilos de peso, y de 5 a 6 cm. de talla al año.

Como los niños preescolares tienen una gran actividad física, su gasto energético aumenta considerablemente, por lo tanto la alimentación debe adecuarse al consumo de calorías.

En este periodo, el niño tiene mayor madurez del aparato digestivo. Esto le permite comer la mayoría de alimentos. Desde el punto de vista del desarrollo psicomotor, el niño ha alcanzado un nivel que le permite comer solo. Además, empieza su predilección por ciertos alimentos, porque ya es capaz de reconocer y elegir los alimentos al igual que el adulto.

Así, durante este periodo, se forman muchos hábitos de alimentación e higiene que perdurarán toda la vida. La práctica de hábitos incorrectos, predispone a que se presenten problemas de malnutrición por carencia o por exceso.

#### **2.2.9.1.-Control del crecimiento y desarrollo del niño**

Los niños crecen y se desarrollan adecuadamente si están sanos, se alimentan de acuerdo a sus requerimientos y se encuentran en un ambiente de protección y amor. Una de las maneras de asegurar el crecimiento y desarrollo adecuado en los niños es realizar controles frecuentes con personal calificado, que puede identificar problemas de forma oportuna y alentar a los padres o cuidadores.

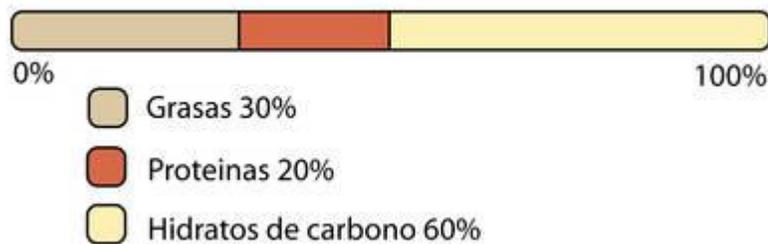
Se llama crecimiento al aumento de talla y de peso del niño. Desarrollo es el proceso de organización y maduración de las diferentes capacidades, tales como moverse, pensar, experimentar sentimientos, relacionarse y comunicarse con los otros. Durante la consulta médica, el profesional valorará al niño en su peso, talla, estado nutricional y realizará un examen físico completo; evaluará su desarrollo, identificará signos de peligro y compartirá con padres y cuidadores indicaciones que mejoren la calidad de vida del niño y su familia.

Es importante recalcar que los padres son los primeros agentes de salud. En especial la madre, es quien, en primera instancia decide sobre la salud familiar, quien está o no está enfermo, qué tratamiento (natural o farmacológico) necesita, se encarga de administrarlo y vigila todo el proceso salud-enfermedad. Por esto se dice que la madre es la primera médica y la primera maestra.

Por lo tanto, para que usted tenga una idea más precisa del crecimiento de su hijo/hija, ingrese a nuestra página web, donde pondrá encontrar las curvas de crecimiento de la OMS y la respectiva calculadora.

### 2.2.9.2.-Modelo de dieta para el niño preescolar

En esta etapa de la vida, su niño debe consumir, entre 1400 y 1600 calorías, distribuidas de la siguiente manera:



La alimentación debe repartirse en 5 comidas diarias: 3 comidas principales y 2 refrigerios.

Distribución dietética	%
Desayuno	25%
Almuerzo	30%
Merienda	15%
Cena	30%

**Comidas principales:**

**a) Desayuno:** Es una de las comidas más importantes del día. Debe cubrir el 25% de las necesidades nutricionales diarias. Si un niño no desayuna, no tendrá suficiente energía; su salud y desempeño intelectual serán deficientes.

Un desayuno adecuado debe incluir:

- productos lácteos (vaso de leche, yogur, o ración de queso)
- cereales, galletas o tostadas
- frutas (en pieza entera o en jugo).
- Es necesario variar el tipo de desayuno para que el niño no se canse de comer siempre lo mismo y aprenda a comer de todo un poco.

**b) Almuerzo:** Constituye aproximadamente el 30% de las necesidades nutricionales. Puede estar compuesto por dos platos o por un plato único.

Se debe incluir alimentos de todos los grupos:

- cereales y tubérculos (pan, pasta, arroz ó papas)
- verduras
- alimentos proteicos (carne, pescado, huevo)
- fruta
- lácteos

**c) Cena:** Los grupos de alimentos que se pueden preparar para la cena son los que se han citado para la comida, aunque conviene variarlos para que el niño tenga variedad y los acepte fácilmente.

Antes de llevar al niño a dormir se le puede ofrecer un vaso de leche o un yogur<sup>33</sup>.

#### **2.2.10.- Principales problemas de salud infantil asociados a una inadecuada alimentación**

La Malnutrición Infantil se refiere a las carencias, excesos o desequilibrios en la ingesta de energía, proteínas y/u otros nutrientes. Su significado incluye en realidad tanto la desnutrición como la sobrealimentación.

Los principales problemas nutricionales son:

- Anemia por deficiencia de hierro.
- La desnutrición crónica
- Deficiencia de vitamina A.
- Sobrepeso.

##### **2.2.10.1.-Desnutrición crónica**

Es el retraso en el crecimiento que se presenta en niños menores de cinco años. Los efectos que causa la desnutrición se pueden ver en las diferentes etapas de la vida, en la etapa escolar se presenta baja capacidad de aprendizaje y retención, bajo rendimiento escolar, fracaso escolar, repetición de año, rezago escolar y deserción escolar.

##### **a) Causas de la desnutrición:**

Es multicausal, es decir que se presenta como resultado de:

- Una alimentación inadecuada
- Mala salud de la madre y/o el niño
- Pobre acceso a servicios de salud, agua y saneamiento
- Escasos conocimientos sobre prácticas adecuadas para un desarrollo saludable

## **b) Algunas recomendaciones para combatir la desnutrición:**

- Promover la lactancia materna exclusiva hasta los seis meses
- Promover y mejorar las prácticas alimentarias basadas en productos locales, con alto contenido nutricional, tomando en cuenta la diversidad cultural y étnica.
- Fortalecer acciones de prevención mediante educación alimentaria nutricional, higiene, desparasitación, manipulación de alimentos, etc. en la escuela.
- Mejorar de la oferta de servicios de salud integral
- Desarrollar escuela de padres orientada a vigilar un crecimiento y desarrollo saludable

La desnutrición es un problema de salud que se ha venido arrastrando a través de los años y que afecta principalmente a países pobres o en vías de desarrollo.

La desnutrición infantil continúa como un problema de salud pública y sus bases se encuentran como resultado de la pobreza, la ignorancia y una profunda inequidad social, siendo la responsable de la merma en la salud, las capacidades y oportunidades de los niños que la padecen. La desnutrición está íntimamente vinculada a las condiciones de pobreza de los hogares, teniendo como principales factores:

- Escasez de recursos económicos.
- Falta de disponibilidad de productos alimentarios por situación geográfica alejada.
- Escasa o nula información acerca de temas de nutrición, salud e higiene.

Es una enfermedad multisistémica que afecta a todos los órganos, producida por una disminución drástica, aguda o crónica en la disponibilidad de nutrimentos y que se relaciona con la ingesta inadecuada, absorción deficiente o exceso de pérdidas como

consecuencia de episodios frecuentes de enfermedad tales como diarreas o infecciones respiratorias.

Aun cuando la mala nutrición produce efectos adversos en la población en general, estos resultan más nocivos cuando se presenta en los primeros años de vida y aún mayor cuando se padece por períodos prolongados. Los niños en edades tempranas se encuentran en etapa crítica de crecimiento y desarrollo, que se puede ver gravemente alterada por el déficit nutricional.

Los niños que han presentado estas deficiencias sufren secuelas en su crecimiento y desarrollo físico, psíquico y emocional; posiblemente mayor riesgo de obesidad y enfermedades crónicas; en general en todos los aspectos de su vida. Algunos estudios indican que los déficit de las capacidades cognitivas siguen presentes en la infancia tardía e incluso en la edad adulta, lo que lo coloca en desventaja en el empleo y en las oportunidades de la vida frente a aquellos con un estado nutricional adecuado.

Las consecuencias psicosociales negativas observadas en los niños afectados tienen implicaciones para el desarrollo del capital humano del país, ya que pueden limitar el potencial de mejora social y económica.

Por eso es de suma importancia profundizar en el conocimiento del problema para una detección temprana y sobre todo un tratamiento efectivo y capaz de llevarse a término.

#### **2.2.10.2.-Anemia por deficiencia de hierro**

La anemia es definida como la insuficiencia de hemoglobina o de glóbulos rojos para una edad y sexo determinados. En su estado más avanzado, cuando las reservas de hierro se han consumido, se desarrolla la anemia. El hierro es fundamental para procesos fisiológicos básicos como la formación de producción de la hemoglobina y el funcionamiento de las enzimas. La deficiencia de

hierro generalmente se produce cuando su ingesta, no logra cubrir las necesidades de este elemento, por lo tanto las reservas corporales de hierro resultan insuficientes para responder las demandas fisiológicas del organismo. La anemia por deficiencia de hierro puede causar en niños y adolescentes: aumento de la mortalidad infantil, retraso en el crecimiento y desarrollo, disminución de la capacidad de aprendizaje y reducción de las defensas contra las infecciones. Desnutrición infantil en América y el Caribe, Boletín de la infancia y adolescencia sobre el avance de los objetivos del desarrollo del milenio, CEPAL 2006.

**a) Causas de la Anemia:**

- La deficiencia de hierro es considerada como la causa principal de la anemia(Provoca más del 50% de los casos de anemia en niños y adolescentes)
- Además de la deficiencia de hierro, otras causas de anemia son: deficiencias nutricionales de vitamina A, B12, B6, ácido fólico, cobre y riboflavina, malaria (por el efecto hemolítico de los parásitos), parasitosis intestinal (uncinarias), hemorragias, hemoglobinopatías.

**b) Cómo prevenirla**

Estimular el consumo de alimentos ricos en hierro mediante la modificación de la dieta y la educación nutricional:

- Comiendo diariamente alimentos de origen animal ricos en hierro, como carnes de color oscuro, sangrecita, vísceras y pescado; ya que el contenido de hierro en estos alimentos es elevado y de buena absorción.
- Consumiendo juntos con las comidas principales frutas y verduras ricas en vitamina C (naranja, mandarina, limón, lima; piña, papaya, tomate, camucamu, carambola, cocona, brócoli), ya que la vitamina C hace que se absorba mejor el hierro de los alimentos de origen vegetal.

- Evitando el consumo, junto con las comidas principales (almuerzo y cena) de alimentos que disminuyen el aprovechamiento del hierro, como el té, café y bebidas gaseosas.
- En importante mencionar que en la etapa del embarazo y en niños menores de 24 meses se debe dar suplementos de este mineral.
- La absorción disminuye proporcionalmente con el volumen de té o café consumidos, así se ha determinado que en presencia de té, la absorción de este mineral disminuye hasta el 60 % mientras que en la de café la absorción se reduce hasta el 40 %<sup>20</sup>. Tratar y prevenir las infecciones parasitarias
- Las infecciones por uncinarias también están asociada con mala absorción e inhibición del apetito, que contribuyen a un deterioro posterior del estado nutricional.
- Prevenir la transmisión mediante la provisión de agua segura, saneamiento básico, promoción del lavado de manos, uso de letrinas y uso de calzados. Brindar suplementación preventiva a adolescentes.
- Por ser un período de crecimiento rápido, la dieta de los adolescentes no contiene el hierro suficiente para cubrir sus requerimientos.
- Por medio la norma técnica de salud para la tención de salud en la etapa de vida adolescente, (NTS N°034-MINSA/DGSP-V.02), este grupo etario que cuente con SIS recibirá suplementación de ácido fólico y sulfato ferroso de acuerdo a los criterios de programación establecidos por regiones.

La anemia por deficiencia de hierro es uno de los problemas nutricionales de mayor magnitud en el mundo. A pesar de conocer su etiología y tener a disposición el conocimiento de cómo enfrentarla y de saber que las intervenciones son de bajo costo, aún no se ha podido superar este problema. Este documento parte de una estimación de la magnitud del problema y plantea los elementos

necesarios para el diseño, la ejecución y la medición del impacto de la suplementación con hierro y la fortificación, como las intervenciones más efectivas para disminuir considerablemente la dimensión de la anemia por falta de hierro. Propone una lista de pasos a seguir previos a la elaboración de un proyecto y recomienda una serie de elementos a considerar en ello. Define, asimismo, los aspectos que se deben incluir en una propuesta de fortificación y en otra de suplementación. El documento concluye con un listado de actividades complementarias que la Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud ofrece dentro de su paquete de cooperación técnica.

El nivel nutricional de los peruanos tiene características similares al de otros países en vías de desarrollo, donde se vienen aplicando modelos de desarrollo de corte neoliberal basados en la búsqueda de crecimiento económico. La aplicación de políticas de ajuste, de un lado, y el proceso creciente de urbanización, que conlleva un mayor acceso a los servicios y a la educación, han condicionado cambios en la calidad de vida de los peruanos que se expresan en cambios en los niveles de salud y nutrición.

La problemática nutricional de nuestro país se expresa prioritariamente en las carencias de nutrientes específicos como hierro y vitamina A, en la desnutrición de los niños menores de 5 años, con énfasis en los primeros dos años de vida, y en la emergencia de problemas de salud asociados al sedentarismo y al consumo de dietas inadecuadas (excesivas o desequilibradas), como la obesidad y las dislipidemias, que afectan principalmente a las mujeres adultas, pero que ya empiezan a manifestarse en los niños.

### **2.2.10.3.-Obesidad y sobrepeso**

La obesidad es una enfermedad que se caracteriza por el exceso de grasa en el organismo. Según la Organización Mundial de la salud

(OMS) los estudiantes entre 5 y 18 años tiene sobrepeso cuando: el índice de masa corporal (IMC) para la edad es >1 a 2 desviaciones estándar y obesidad cuando el IMC para la edad es >2 desviaciones estándar. El sobrepeso y la obesidad pueden originar enfermedades crónicas como: problemas cardíacos, hipertensión, diabetes, cáncer, entre otras.

**a) Factores que pueden causar obesidad**

- Malos hábitos alimentarios que incluyen: consumo de alimentos con alto contenido de azúcar, jarabe de fructosa y grasa. Ejemplo: gaseosas, refrescos artificiales envasados azucarados, bebidas instantáneas en polvo, golosinas, snack embolsados etc.
- Elevada oferta y publicidad de alimentos ultra procesados y de muy bajo costo.
- Actividad sedentaria.
- Falta de motivación y espacios para realizar deportes, caminar o realizar actividades recreativas que impliquen movimiento.

**b) Cómo prevenir la obesidad**

- Consumiendo más verduras y frutas.
- Manteniendo una alimentación variada en cantidades adecuadas.
- Consumiendo cantidades moderadas de azúcar.
- Evitando el consumo en exceso de dulces, gaseosas, bebidas muy azucaradas.
- Realizando actividades que aumenten el gasto energético, mejoren el estado físico manteniendo un tono muscular adecuado y un porcentaje de grasa corporal saludable. Como por ejemplo caminar, correr, subir escaleras, hacer deportes, bailar, etc.

La obesidad es una de las enfermedades con mayor crecimiento alrededor del mundo y se ha escapado de esta pandemia, abarcando dicho término a aquellos individuos con un índice de masa corporal mayor o igual a 30 kg/m<sup>2</sup>.

De acuerdo con la encuesta En salud 2006, un 32.4% de la población mexicana la padece y las instituciones de salud en nuestro país se han enfrentado al reto de atender a pacientes con obesidad mórbida. El tratamiento en esta fase exige una infraestructura avanzada y muy sólida. Requiere de hospitales provistos de áreas, instrumental y equipo apropiados, para ofrecer una estancia cómoda y segura; además de un equipo multidisciplinario dentro de los que destacan cirujanos y anestesiólogos con la suficiente capacidad y experiencia para el manejo seguro de esta población de individuos, sin duda de muy alto riesgo. La Organización Mundial de la Salud (OMS) acaba de publicar una guía en la que recoge los problemas de obesidad y desnutrición infantil que se están produciendo en los países de ingresos bajos y medianos, y que considera como «una doble amenaza». A juicio de la organización, la lucha de estas naciones por combatir la desnutrición en los niños están desembocando en que aparezcan menores con sobrepeso y obesidad, situaciones ambas que son «amenazas para la salud», además de que representan «una creciente carga de enfermedades».

Los Gobiernos de estos países están «descuidando» estos problemas al centrar sus políticas en esta tarea, explican. Ello ha derivado en que, actualmente, «más del 75 por ciento de los niños con sobrepeso vivan en países en desarrollo» y en que la prevalencia en África «casi se haya duplicado en los últimos 20 años», subrayan. Ante ello, y con el objetivo de «ayudar a los países», la OMS indica en su nuevo documento 24 acciones para mejorar el estado nutricional de las poblaciones. Así, señalan que «hay muchos factores durante el embarazo y la infancia que pueden influir el sobrepeso a un niño y, posteriormente, al adulto».<sup>25</sup>

### **2.2.11.-Refrigerio Escolar**

Son las preparaciones que se consumen entre comidas. Estas preparaciones incorporan alimentos naturales o elaborados tales como frutas, verduras, cereales, sándwiches, refrescos, etc. Es importante tener en cuenta que el refrigerio escolar permite a la niña o niño asegurar el aporte de energía y nutrientes que necesita, por las horas que permanece en el colegio, hasta la hora de almorzar o cenar en casa.

El refrigerio recarga las energías del alumno, contribuyendo a un buen rendimiento físico y mental durante el horario escolar y debe cubrir del 10 al 15% de los requerimientos calóricos que el alumno necesita diariamente.

El desayuno es muy importante para el alumno ya que le permitirá estar atento en clase, no mostrar cansancio y tener un mejor rendimiento escolar. NO es remplazado por el refrigerio. Cuando se prescinde de estos, los escolares pueden mostrar signos de cansancio y poca motivación en las horas de clase.

Durante la etapa escolar se reconoce que las necesidades de aprendizaje tienen una mayor relevancia, dado que se consolidan las capacidades físicas, intelectuales, sociales y emocionales del estudiante adquiridas en la primera infancia.

*Las recomendaciones generales a tener en cuenta en todos los niveles educativos son:*

- promover la importancia de las comidas principales (desayuno, almuerzo y cena) y refrigerios (media mañana y media tarde).
- consumir alimentos variados.
- consumir cinco porciones de frutas y verduras al día.
- lavarse las manos con agua y jabón, cepillarse los dientes después de las comidas.

- evitar el consumo de golosinas, papas fritas, bebidas azucaradas y helados en los refrigerios escolares.

#### **2.2.12-Características del refrigerio escolar:**

Deben ser fáciles de preparar: Utilizar alimentos de fácil preparación:

- Práctico de llevar: que permite el uso de envases simples e higiénicos.
- Ligero: Evitar preparaciones grasosas y abundantes.
- Nutritivo: Que aporte entre el 10 al 15% de los requerimientos de energía del escolar con estado nutricional normal. Variado

#### **2.2.13-Alimentos recomendados para la elaboración de refrigerios escolares saludables:**

Frutas frescas y limpias de la estación al natural o en jugos. Frutas secas envasados: pasas, higos secos, etc. Leguminosas envasadas: habas tostadas, sin azúcar, sin sal y sin aceite. Verduras: crudas o cocidas. Semillas: nueces, almendras, maní, avellanas sin azúcar y sin sal. Cereales: maíz cancha tostada sin sal y sin aceite, maíz sin aceite y sin sal, kiwicha, quinua, cebada, arroz, trigo: tostados o inflados sin azúcar, pan y galletas con fibra bajas en grasa y en sal. Productos lácteos: yogur o lácteos descremados y bajos en azúcar, quesos bajos en sal. Carnes: pescado pollo, pavo, conservas (de pescado). Las bebidas que se incluyan pueden ser: chicha, limonada, naranjada, refresco de manzana, de piña bajos en azúcar, agua pura hervida, etc. Preparaciones: papa sancochada, choclo sancochado, habas sancochadas, huevo sancochado, entre otros<sup>34</sup>.

#### **2.2.14.-Ley de Promoción de la Alimentación Saludable**

El pleno del Congreso de la República del Perú, tras un amplio debate, aprobó la Ley de Promoción de la Alimentación Saludable

para Niños, Niñas y Adolescentes, el cual supervisa y restringe la publicidad infantil que incentive el consumo de alimentos y bebidas no alcohólicas con grasas trans, alto contenido de azúcar, sodio y grasas saturadas. La medida está encaminada a reducir las enfermedades vinculadas con el sobrepeso y la obesidad, así como las denominadas no transmisibles. La Ley, en su artículo 7°, señala que la publicidad dirigida a niños y adolescentes menores de 16 años no debe incentivar el consumo de esos productos, además de no usar “argumentos o técnicas que exploten la ingenuidad de los niños de manera que pueda inducirlos a error respecto de los beneficios nutricionales del producto anunciado”. El congresista Jaime Delgado explicó que la norma no prohíbe la publicidad ni restringe la venta, lo único que hace es que no se manipule a los niños y adolescentes. La Ley busca que no se puedan prometer juguetes a cambio de los productos alimenticios que ofrecen. El texto aprobado también fomenta la actividad física, y la implementación de kioscos y comedores saludables en las instituciones de educación básica regular, para lo cual coordinarán los Ministerios de Educación, Salud, Agricultura y los gobiernos locales y regionales. Se establece también que el Ministerio de Educación promueva la enseñanza de la alimentación saludable e incorpore en el diseño curricular nacional de la educación básica regular y los no escolarizados, programas de promoción de hábitos alimentarios que contribuyan a mejorar la nutrición. Asimismo, en coordinación con el Ministerio de Salud se realizarán campañas y charlas informativas dirigidas a los alumnos y padres de familia. De igual modo se establece de interés la creación del Observatorio de Nutrición y de Estudio del Sobrepeso y Obesidad, a cargo del Ministerio de Salud, que servirá como instancia de monitoreo de la situación nutricional infantil del país, con especial énfasis en las tasas de sobrepeso y obesidad en niños, niñas y adolescentes, así como la cuantificación de sus efectos. En

este marco, se garantizará la difusión de un resumen del informe anual a través de los medios de comunicación masiva. La OPS, a través de la Alianza Panamericana por la Nutrición y el Desarrollo, ha venido apoyando el proceso de elaboración y aprobación del proyecto de Ley, con varias actividades de carácter científico-técnico. De igual modo se ha venido acompañando el proceso que tiene lugar en paralelo en el seno del Parlatino, en busca de la elaboración de una ley consenso que regule la publicidad engañosa y promueva la alimentación saludable, especialmente entre niños, niñas y adolescentes.

El acto de comer e ingerir alimentos supone aportar al organismo las sustancias que necesitamos para vivir. Por ejemplo, una manzana nos aporta agua, vitaminas, minerales, hidratos de carbono, etc., que nuestro cuerpo utiliza para reponer lo gastado en el desarrollo de las funciones vitales. El conjunto de alimentos que ingerimos debe cubrir las necesidades de nuestro organismo y aportar componentes promotores de salud que aumenten la esperanza y calidad de vida.

La alimentación es el conjunto de acciones mediante las cuales se proporcionan alimentos al organismo. Abarca la selección de alimentos, su cocinado y su ingestión. Depende de las necesidades individuales, disponibilidad de alimentos, cultura, religión, situación socioeconómica, aspectos psicológicos, publicidad, moda, etc. Los alimentos aportan sustancias que denominamos nutrientes, que necesitamos para el mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades.

Nutrición es la ciencia que comprende todos aquellos procesos mediante los cuales el organismo incorpora, transforma y utiliza, las sustancias químicas (nutrientes) contenidas en los alimentos. El

cuerpo humano necesita los nutrientes para llevar a cabo distintas funciones:

- Cubrir las necesidades energéticas
  - Formar y mantener las estructuras corporales
  - Regular los procesos metabólicos
  - Prevenir enfermedades relacionadas con la nutrición
- Una ciencia íntimamente relacionada con ellas es la Dietética, ya que ésta se ocupa de evaluar la idoneidad de las dietas, formular recomendaciones para mejorarlas, modificarlas con fines terapéuticos, etc<sup>35</sup>.

#### **2.2.15.-Teóricas que dan sustento a la Investigación**

##### **El modelo de promoción de la salud de Nola Pender**

Contextualizando la situación de las madres con niños menores de un año, se requiere de una teoría que apoye la comprensión de la condición humana y cultural del paciente para llevar a ellos las actividades de promoción de la salud para favorecer su alimentación en niños. En esa perspectiva, se cree conveniente citar el modelo teórico de la enfermera Nola Pender que a continuación se pasa a detallar:

El modelo de promoción de la salud se basa en la teoría del aprendizaje social de Albert Bandura, que postula sobre la importancia del proceso cognitivo en la modificación de la conducta. Identifica en el individuo factores cognitivo-perceptuales, que son modificados por las características situacionales, personales e interpersonales, lo cual da como resultado la participación en conductas favorecedoras de la salud cuando existe una pauta para la acción.

Los siguientes factores son factores cognitivo-perceptuales y se definen como “mecanismos motivacionales primarios” de las actividades relacionadas con la promoción de la salud:

- Importancia de la salud. Los individuos que conceden gran importancia a su salud es más probable que traten de conservarla.
- Control de la salud percibido. La percepción que el individuo tiene de su propia capacidad para modificar su salud, puede motivar su deseo de salud.
- Autoeficacia percibida. La convicción por parte del individuo de que una conducta es posible pueda influir la realización de dicha conducta.
  
- Definición de la salud. La definición del individuo sobre lo que significa la salud, que puede ir desde la ausencia de enfermedad hasta un alto nivel de bienestar, puede influir las modificaciones conductuales que este intente realizar.
  
- Estado de salud percibido. El encontrarse bien o encontrarse enfermo en un determinado momento puede determinar la probabilidad de que se inicien conductas promotoras de la salud.
  
- Beneficios percibidos de las conductas. Los individuos pueden sentirse más inclinados a iniciar o mantener conductas promotoras de la salud cuando consideran que los beneficios de dichas conductas son altos.
- Barreras percibidas para las conductas promotoras de la salud. La creencia del individuo de que una actividad o una conducta son difíciles o inviable puede influir su intención de llevarla a cabo.

Otros factores modificantes, como son la edad, el sexo, la educación, la ingesta, el peso corporal, los patrones familiares sobre las

conductas en cuanto a cuidados sanitarios y las expectativas de los allegados desempeñan también un papel importante en la determinación de las conductas respecto a los cuidados sanitarios. Estos factores modificantes se consideran como una influencia indirecta sobre la conducta, mientras que los factores cognitivo-perceptuales actúan directamente sobre ella.

La salud se considera como un estado altamente positivo. Se considera que el individuo sigue una trayectoria dirigida hacia la salud. La definición de salud para sí mismo del individuo, tiene más importancia que un enunciado denotativo general sobre la salud. <sup>(25)</sup>

### **MADELEINER LEININGER**

“Teoría de la diversidad y de la universalidad de los cuidados culturales” Considera que los cuidados son el tema central de la atención de la ciencia y ejercicio profesional de enfermería. Definió como el área de estudio y trabajo centrado en el cuidado basado en la cultura, creencias de salud o enfermedad, valores y prácticas de las personas, para ayudarlas a mantener o recuperar su salud, hacer frente a sus discapacidades o a su muerte. Los cuidados sirven para mejorar o perfeccionar la situación o las formas de vida de los individuos. Esta teoría contribuye en la investigación porque permitirá comprender la naturaleza cultural de las cuidadoras.

### **RAMONA MERCER**

Teoría del talento para el papel materno”.

La aplicación de esta teoría conlleva una serie de consecuencias para el ejercicio de la enfermería en el ámbito de la salud de la mujer y de los lactantes.

La forma en que la madre cuidadora 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.

Se centra en la paternidad y en la consecución de un papel maternal en diversas poblaciones. La aplicación de esta teoría conlleva una serie de consecuencias para el ejercicio de la enfermería en el ámbito de la salud de la mujer y de los lactantes.

La forma en que la madre define y percibe los acontecimientos está determinado por un núcleo del mismo relativamente estable, adquirido a través de la consolidación 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.<sup>36</sup>

### **2.3.- DEFINICIÓN DE TÉRMINOS**

**Conocimientos:** El conocimiento depende de la naturaleza del objeto y de la manera y de los medios que se usan para reproducirlo. Así, tenemos un conocimiento sensorial (si el objeto se capta por medio de los sentidos), éste se encuentra tanto en los hombres como en los animales, y un conocimiento racional, intelectual o intelectual, si se capta por la razón directamente. Podríamos citar unos ejemplos: un libro, un sonido, un olor se captan por medio de los sentidos; la belleza, la justicia, el deber se captan por medio de razón.

**Alimentación:** Es el conjunto de acciones mediante las cuales se proporciona alimentos al organismo, abarca desde la selección, cocción, e ingestión. Depende de las necesidades individuales, disponibilidad de

alimentos, cultura, religión, situación económica, aspectos psicológicos, publicidad, moda, etc.

**Nutrición:** La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades nutricionales del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud.

**Nutriente:** sustancias nutritivas contenidas en los alimentos, que necesita el organismo para el crecimiento, la reproducción y la buena salud.

**Alimentación Saludable:** Una alimentación saludable es aquella que permite alcanzar y mantener un funcionamiento óptimo del organismo, conservar o restablecer la salud, disminuir el riesgo de padecer enfermedades. Debe ser satisfactoria, suficiente, completa, equilibrada, armónica, segura, adaptada, sostenible y asequible.

**Refrigerio Escolar:** Son las preparaciones que se consumen entre comidas. Estas preparaciones incorporan alimentos naturales o elaborados tales como frutas, verduras, cereales, sándwiches, refrescos, etc. Es importante tener en cuenta que el refrigerio escolar permite a la niña o niño asegurar el aporte de energía y nutrientes que necesita, por las horas que permanece en el colegio, hasta la hora de almorzar o cenar en casa.

**Macronutrientes:** nutrientes que el organismo necesita en cantidades relativamente grandes (gramos). Los macronutrientes son las proteínas, carbohidratos y grasas.

**Proteínas:** las proteínas son necesarias para la construcción y reparación de tejidos y para el reforzamiento del sistema de defensa del organismo.

**Malnutrición:** Se refiere a las carencias, excesos o desequilibrios en la ingesta de energía, proteínas y/o otros nutrientes. Su significado incluye en realidad tanto la desnutrición como la sobrealimentación.

**Desnutrición crónica:** Es el retraso en el crecimiento que se presenta en niños menores de cinco años. Los efectos que causa la desnutrición se pueden ver en las diferentes etapas de la vida, en la etapa escolar se presenta baja capacidad de aprendizaje y retención, bajo rendimiento

escolar, fracaso escolar, repetición de año, rezago escolar y deserción escolar.

**Anemia:** La anemia es definida como la insuficiencia de hemoglobina o de glóbulos rojos para una edad y sexo determinados. En su estado más avanzado, cuando las reservas de hierro se han consumido, se desarrolla la anemia.

**Obesidad:** La obesidad es una enfermedad que se caracteriza por el exceso de grasa en el organismo. Según la Organización Mundial de la salud (OMS) los estudiantes entre 5 y 18 años tiene sobrepeso cuando: el índice de masa corporal (IMC) para la edad es  $>1$  a 2 desviaciones estándar y obesidad cuando el IMC para la edad es  $>2$  desviaciones estándar. El sobrepeso y la obesidad pueden originar enfermedades crónicas como: problemas cardíacos, hipertensión, diabetes, cáncer, entre otras.

## **2.4.- HIPÓTESIS**

### **2.4.1.- Hipótesis General:**

H<sup>a</sup> Existe relación entre el conocimiento sobre alimentación saludable y la elaboración de refrigerios nutritivos de las madres con niños de 3 a 5 años en el centro educativo inicial Aparicio pomares, Huánuco 2015.

H<sup>o</sup> Existe relación entre el conocimiento sobre alimentación saludable y la elaboración de refrigerios nutritivos de las madres con niños de 3 a 5 años en el centro educativo inicial Aparicio pomares, Huánuco 2015.

## **2.5.- VARIABLES:**

### **2.5.1.- Definición Conceptual de la Variable**

**Variable Independiente: Conocimientos de las Madres sobre Alimentación Saludable**

Los conocimientos sobre alimentación saludable, engloban un conjunto de información almacenada mediante la experiencia o el aprendizaje relacionada a la ingesta de

alimentos en base a los requerimientos nutricionales del organismo, permitiendo alcanzar y mantener su funcionamiento óptimo, conservar o restablecer la salud, disminuir el riesgo de padecer enfermedades. Debe ser satisfactoria, suficiente, completa, equilibrada, armónica, segura, adaptada, sostenible y asequible.

#### **Variable Dependiente: elaboración de Refrigerios Nutritivos**

Son las preparaciones que se consumen entre comidas. Estas preparaciones incorporo alimentos naturales o elaborados tales como frutas, verduras, cereales, sándwiches, refrescos, etc. Es importante tener en cuenta que el refrigerio escolar permite a la niña o niño asegurar el aporte de energía y nutrientes que necesita, por las horas que permanece en el colegio, hasta la hora de almorzar o cenar en casa.

#### **Variables Intervinientes**

**Edad:** La edad está referida al tiempo de existencia de alguna persona, o cualquier otro ser animado o inanimado, desde su creación o nacimiento, hasta la actualidad. También marca una época dentro del período existencial o de vigencia. Así hablamos de época de oro o dorada como la de mayor plenitud o esplendor, y dentro de la vida humana reconocemos la edad de la niñez, de la juventud, de la adultez o de la vejez, que comprenden grupos de edades.

**Ocupación:** La ocupación se define como el conjunto de funciones, obligaciones y tareas que desempeña un individuo en su trabajo, oficio o puesto de trabajo, independientemente de la rama de actividad donde aquélla se lleve a cabo y de las relaciones que establezca con los demás agentes productivos y sociales, determinados por la Posición en el Trabajo.

**Ingresos económicos:** los ingresos económicos es sin duda uno de los elementos más esenciales y relevantes con los que se puede trabajar. Entendemos por ingresos a todas las ganancias que ingresan al conjunto total del presupuesto de un hogar .En términos más generales, los ingresos son los elementos tanto monetarios como no monetarios que se acumulan y que generan como consecuencia un círculo de consumo-ganancia.

### **2.5.2.- Definición Operacional de la Variable**

#### **Conocimientos de las Madres sobre Alimentación Saludable:**

Los conocimientos sobre alimentación saludable, fue evaluado en las madres y/o cuidadores responsables de los niños de 3 a 5 años; estos incluyen los conocimientos sobre la malnutrición y sus efectos en el niño, los conocimientos sobre grupos de alimentos y la adecuada combinación de los mismos, los conocimientos sobre la alimentación saludable, los conocimientos sobre la alimentación en el niño preescolar, los conocimientos sobre refrigerios saludables.

La variable será medida a través de una guía de entrevista. Los conocimientos serán categorizados como: buenos, regulares, deficientes.

#### **Elaboración de Refrigerios Nutritivos:**

Para efectos de investigación se consideró un refrigerio nutritivo cuando este tenga las siguientes características: Carbohidratos,

Proteínas, Grasas, Minerales, Vitaminas y Agua. Asimismo debe incluir alimentos con bajo contenido en grasas, sal y azúcares y utilizar de preferencia alimentos naturales y locales. Además incluye la adopción de medidas higiénicas.

Dichas características serán evaluadas a través de una lista de chequeo.

### 2.5.3.- Operacionalización de la Variable

VARIABLE	DIMENSION	INDICADOR	TECNICA INSTRUMENTO RECOLECCION E DE
<p><b>Variable Independiente</b></p> <p>Conocimiento sobre alimentación saludable</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conocimientos sobre alimentación saludable</li> <li>✓ Conocimientos sobre grupos nutrientes de alimentos y la combinación de los mismos.</li> <li>✓ Conocimiento sobre elección y cantidad de los alimentos</li> <li>✓ Conocimientos sobre refrigerio saludable.</li> <li>✓ Refrigerio escolar nutritivo</li> </ul>	<p>Nutrientes esenciales: Carbohidratos, proteínas, grasas, minerales, Vitaminas, y agua.</p> <p><b>Escala</b></p> <p>*Alto</p> <p>*Medio</p> <p>*Bajo</p>	<p>1.TECNICA:</p> <p>Entrevista</p> <p>2.INSTRUMENTO</p> <p>Guía De Entrevista</p>
<p><b>Variable Dependiente</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Composición,</li> </ul>	<p>Alimentos Reguladores formadores</p>	

Elaboración de refrigerios nutritivos	✓ Inocuidad y variedad de alimentos	Los Envases Combinación de alimentos	
---------------------------------------	-------------------------------------	---	--

## CAPITULO III: MATERIAL Y METODO

### 3.1.- TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN

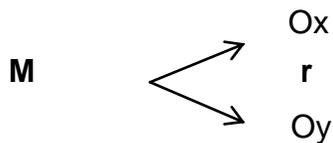
**Es de tipo cuantitativo:** ya que permitió medir y cuantifico numéricamente las variables en estudio.

De acuerdo a la planificación de la medición de la variable el estudio será de tipo **prospectivo**, ya que los datos se recogerán en tiempo presente, siendo la recolección de datos a través de una fuente primaria.

Según el periodo y secuencia del estudio, será de **corte transversal**, ya que la variable se medirá en un solo momento, haciendo un corte en el tiempo.

#### **Diseño de estudio**

El diseño de investigación es descriptivo correlacional, ya que permitirá establecer la relación entre las variables en estudio.



Dónde:

**M** = Observación de la variable

**Ox** =conocimiento de las madres sobre alimentación saludable

**r**=relación

**Oy**=preparación de refrigerio nutritivo

### **3.2.- DESCRIPCIÓN DEL ÁMBITO DE LA INVESTIGACIÓN**

El estudio se llevó a cabo en el centro educativo inicial Aparicio Pomares, que se encuentra ubicado en la región, provincia y distrito de Huánuco, Jr. Micaela Bastidas nº 220 donde se brinda educación inicial a niños de 3,4,5 años de edad .

### **3.3.- POBLACIÓN Y MUESTRA**

#### **3.3.1.- Población**

Está constituido por 100 madres de las niñas y niños que estudian en el Centro Educativo Inicial Aparicio Pomares, ubicado en el distrito de Huánuco, matriculados en el año académico 2015,según datos obtenidos en la institución educativa.

**Criterios de inclusión:** Se incluyó en el estudio a las madres que:

- Firmen el consentimiento informado
- Cuyos niños tengan asistencia regular a las clases
- Cuyos niños estén en el nivel inicial de 3 a5 años

**Criterios de exclusión.** No se consideró a las madres que:

- No acepten firmar el consentimiento informado.
- Cuyo niño no asiste regularmente al Centro Educativo Inicial niño
- Madres que no envían refrigerio escolar.
- Madres con alteraciones mentales, deficiencia auditiva y visual.

#### **3.3.2.- Muestra**

Fue de manera no probabilística e intencional ya que consideró del total de 100 madres con niños de 3 a 5 años a las 47 madres que

aceptaron participar del estudio ya que por medio del consentimiento informado fueron viniendo y participaron del estudio.

### 3.4.- TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

#### 3.4.1.-Técnica

La técnica que se empleó en el presente estudio fue la guía entrevista, la cual se aplicó a cada madre de la muestra en estudio. También se empleara la observación para determinar las características de los refrigerios escolares enviados a los niños.

#### 3.4.2.-Instrumentos de recolección de datos

Los instrumentos de recolección de datos fueron los siguientes:

▪ **Guía de Entrevista:**(Anexo 01).Este instrumento fue empleado para medir los conocimientos de la madre sobre la alimentación saludable y refrigerio escolar. Dicho instrumento incluyo la presentación, datos generales y datos específicos, su diseño se hizo de forma estructurada de acuerdo a las dimensiones e indicadores de estudio. El instrumento consta de 16 ITEMS.

El puntaje que se va a asignar es el siguiente:

<b>12 -16</b>	Alto
<b>6-11</b>	Medio
<b>0-5</b>	Bajo

▪ **Lista de chequeo:**(Anexo 02).Este instrumento sirve para observar las características de los refrigerios escolares que mandan las madres a su niño.

7-12	Refrigerio escolar saludable
------	---------------------------------

0-6	Refrigerio escolar no saludable
-----	---------------------------------

### **3.5.- VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO**

#### **3.5.1.- Validez Delfos o de jueces**

Para validar el contenido de los instrumentos del presente estudio fueron sometidos a un juicio de expertos, a quienes se les planteo una serie de cuestiones en cuanto al contenido del instrumento y a su estructura. A cada juez se le proporcionó una documentación respectiva: oficio, hoja de instrucciones, constancia de validación, matriz de consistencia y los respectivos instrumentos, con la finalidad de realizar la validez del contenido de cada uno de ellos, emitiendo su punto de vista con respecto a las dimensiones y reactivos del instrumento. Las recomendaciones se usarán para mejorar el instrumento. Se aplicará la prueba binomial para determinar la significancia de los reactivos.

#### **3.5.2.- Validez de confiabilidad**

Para determinar la confiabilidad del instrumento se empleó el Alfa de Crombach, esta prueba estadística permite estimar la fiabilidad de la consistencia interna del instrumento. Cuanto más cerca se encuentre el valor del alfa a 1, mayor es la consistencia interna de los ítems analizados.

### **3.6.- PLAN DE RECOLECCIÓN Y PROCESAMIENTO DE DATOS**

#### **3.6.1.- Procedimientos de recolección de datos**

- Se solicitó la autorización y los permisos respectivos para la ejecución del estudio, a través de las coordinaciones con la directora responsable del Centro Educativo Inicial Aparicio Pomares.
- Capacitación al equipo de encuestadores para la aplicación de los instrumentos.
- Antes de la aplicación de los instrumentos se obtendrá el permiso de la directora del Centro Educativo Inicial Aparicio Pomares, asimismo se solicitará el consentimiento informado y la autorización de las madres y/o responsables del cuidado del niño, coordinándose la fecha con la directora para la aplicación de los instrumentos.
- Aplicación de instrumentos en base a las fechas programadas. Luego de la aplicación de los mismos se agradecerá la participación de la muestra en estudio. La identidad de las madres encuestadas será manejada a través de códigos.
- El control de calidad de los instrumentos de recolección de datos será continuo durante todo el estudio de investigación.
- La supervisión y coordinación con la directora encargada del Centro Educativo Inicial Aparicio Pomares, será continua, para asegurar el cumplimiento del plan de recolección de datos.

### **3.6.2.-Elaboración de datos**

- **Revisión de los datos.** Se examinó en forma crítica cada uno de los instrumentos de recolección para el control de calidad.
- **Codificación de los datos.** Se codificó los datos en la etapa de recolección para poder diferenciar los diferentes tipos de datos y variables en estudio.
- **Clasificación de los datos.** Se clasificó los datos en variables cualitativas y cuantitativas.
- **Procesamiento de los datos.** Para dicho procedimiento se utilizará el programa SPSS 22 for Windows.
- **Plan de tabulación.** Con la base de los datos que se obtenga y para responder al problema y objetivos planteados en el presente proyecto

de investigación, se tabularán los datos en tablas de frecuencia y porcentajes, para la parte descriptiva de la investigación, lo cual facilitará la observación de las características de ambas variables.

▪ **Presentación de los datos.** Se presentaran los datos en tablas académicas y en gráficos para su respectivo análisis e interpretación.

### **3.6.3.-Análisis de los datos**

#### **Análisis descriptivo correlacional**

Se usó un análisis descriptivo, para las variables categóricas se utilizaran las medidas de tendencia central y de dispersión de acuerdo a la necesidad del estudio.

Se hizo un análisis inferencial ya que se busca medir el grado de correlación entre las dos variables en estudio, dicha relación se analizara mediante la prueba de Chi –cuadrado. Que permitirá determinar si hay relación entre los conocimientos de las madres sobre alimentación saludable y la preparación de los refrigerios nutritivos. El nivel de confianza que se empleara será el 95%.

### **3.6.4.-Aspectos éticos de la investigación**

Previo a la aplicación de la encuesta y la observación, se pedio que revisen el consentimiento informado y que firmen si están de acuerdo a participar en el presente estudio; de igual manera se considerará los principios éticos de beneficencia, no maleficencia, justicia, autonomía, fidelidad, y honestidad.

## **CAPITULO IV; RESULTADOS**

**TABLA: 1**

**CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LA DIMENSIÓN NUTRIENTES DE LOS ALIMENTOS EN LAS MADRES CON NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS**

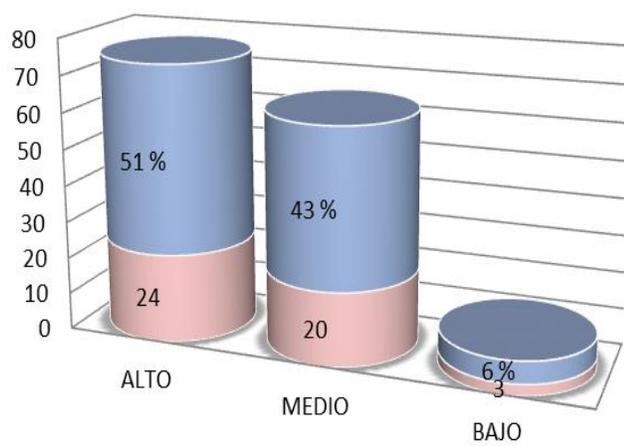
<b>NIVEL</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Alto	24	51
Medio	20	43
Bajo	3	6
<b>TOTAL</b>	<b>47</b>	<b>100</b>

Fuente: Elaboración propia

**Interpretación:** Se observa que el conocimiento sobre alimentación saludable en la dimensión nutrientes de los alimentos es en el 51% de nivel (alto) en el 43%(20) es medio y solamente el 6%(3) tienen un nivel bajo

**GRAFICO:**

**CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LA DIMENSIÓN NUTRIENTES DE LOS ALIMENTOS EN LAS MADRES CON NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS**



**TABLA: 2**

## CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LA DIMENSIÓN ELECCIÓN Y CANTIDAD EN LAS MADRES CON NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS

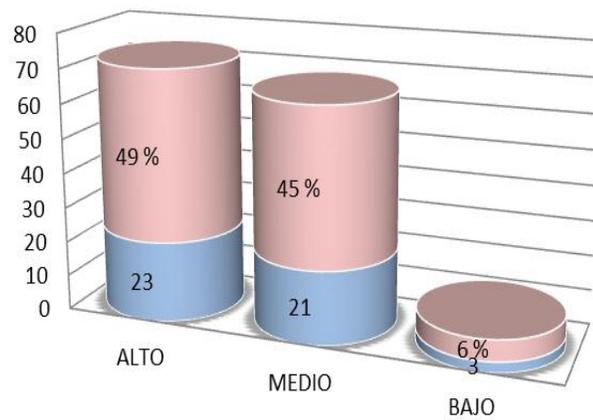
NIVEL	F.	%
Alto	23	49
Medio	21	45
Bajo	3	6
<b>TOTAL</b>	<b>47</b>	<b>100</b>

Fuente: Elaboración propia

**Interpretación:** Se observa que el conocimiento sobre alimentación saludable en la dimensión elección y cantidad es en el 49% de nivel (alto) en el 45%(21) es medio y solamente el 6%(3) tienen un nivel bajo

**GRAFICO: 2**

**CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LA DIMENSIÓN ELECCIÓN Y CANTIDAD EN LAS MADRES CON NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS**



**TABLA 03**

**ELABORACIÓN DE REFRIGERIOS NUTRITIVOS EN NIÑOS**

## DE 3 A 5 AÑOS DEL CENTRO EDUCATIVO INICIAL

LISTA DE CHEQUEO	F	%
Refrigerio Escolar Saludable	27	57
Refrigerio Escolar no Saludable	20	43
<b>TOTAL</b>	<b>47</b>	<b>100</b>

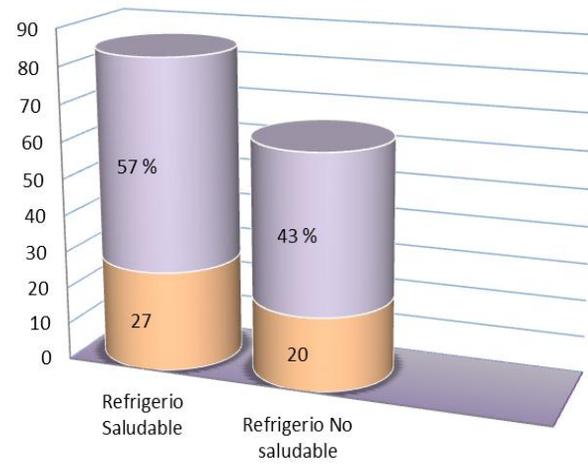
Fuente: Lista de Chequeo (Anexo 2)

**Interpretación :** Se observa que la elaboración de refrigerios nutritivos en el 57 % (27) representan a refrigerios escolar saludable y el 43 % (20) representan a refrigerio escolar no saludable.

### GRAFICO : 03

## ELABORACIÓN DE REFRIGERIOS NUTRITIVOS EN NIÑOS

## DE 3 A 5 AÑOS DEL CENTRO EDUCATIVO INICIAL



## CONSTATACIÓN DE HIPOTESIS

## PRUEBA DE CHI CUADRADO

CHI CUADRADO	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	2,377 <sup>a</sup>	2	,305
Razón de verosimilitudes	3,480	2	,176
Asociación lineal por lineal	,968	1	,325
N de casos válidos	47		

Según el  $X^2$  es inferior a 5.

Fuente: Elaboración propia

## RELACIÓN ENTRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SU RELACIÓN EN LA ELABORACIÓN DE REFRIGERIOS NUTRITIVOS EN NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS

CONOCIMIENTO SOBRE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE	REFRIGERIOS NUTRITIVOS				TOTAL	
	SALUDABLE		NO SALUDABLE			
	N°	%	N°	%	N°	%
Alto	13	48	11	55	24	51
Medio	11	41	9	45	20	43
Bajo	3	11	0	00	3	6
TOTAL	27	100	20	100	47	100
CHI CUADRADO	2,377 <sup>a</sup>		p=0,000		p< 0,05	

Fuente: Encuesta y lista de chequeo

**Interpretación:** Nos muestra mediante la prueba de  $X^2$  Chi- cuadrado la cual es de 2,377<sup>a</sup> y el nivel de significancia es 0,305 que tiene una frecuencia esperada inferior a 5 por tanto se acepta la hipótesis y estadísticamente se evidencia una relación significativa entre el conocimiento de la alimentación saludable, y la elaboración de refrigerio nutritivo con la prueba estadística de chi cuadrado, con una confiabilidad del 95% (P=0,0000) y la P<0,05.

## DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Los resultados obtenidos en la población estudio permitieron observar y describir la relación existente entre el conocimiento y la relación en la elaboración de refrigerios nutritivos y teniendo en cuenta los resultados obtenidos mediante la prueba estadística de  $X^2$ , donde el resultado fue de 2,377<sup>a</sup>, permitiéndose evidenciar la relación altamente significativa entre conocimientos de las madres en la alimentación saludable y la elaboración de refrigerios nutritivos en niños de 3 a 5 años del Centro Educativo Inicial Aparicio Pomares, Huánuco 2015.

La tabla 01 nos informa sobre el conocimiento de las madres en la alimentación saludable y responde al objetivo planteado; evidenciándose que del 100% (47) de entrevistadas hay un 51,1 % (24) que tienen conocimiento Buenos, por otro lado un 42,6 % (20) tuvo un nivel de conocimiento regular y solo un 6,4 % (3) conocimiento deficiente.

Al contrastar los resultados, se evidencia que no son similares al estudio realizado por Durand Pinedo, Diana Magaly “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” Lima; 2008; donde concluye los resultados: Del 100% (30) de madres evaluadas, 67% (20) presentó un nivel de conocimientos de medio a bajo sobre alimentación saludable.

De mismo modo no son similares al estudio realizado por Mamani Mamani, Susy Yulissa, titulado “Efectividad de un programa educativo en los conocimientos y prácticas de padres de niños preescolares sobre el contenido de la loncheras” Lima; 2010; Enfatizo los siguientes resultados, con respecto a los conocimientos estos se incrementaron en el 93,1% (54) de los padres participantes y referente a las prácticas estas mejoraron en el 91,4% (53).

En la tabla 03 nos da información sobre la elaboración de refrigerios nutritivos en niños y responde al objetivo planteado; evidenciándose que del 100% (47) realizados la lista de chequeo encontramos un 57,4 % (27) que representan a refrigerios escolares saludables y el 42,6 % (20) representan a refrigerios escolares no saludables.

Para la contrastación del estudio referente elaboración de refrigerios nutritivos no hay estudio o tesis acertados a mi estudio de investigación para la comparación de resultados obtenidos.

## **CONCLUSIÓN**

- Existe relación entre las variables de estudio alimentación saludable y la elaboración de refrigerios nutritivos, aceptándose la hipótesis que formulaba la relación entre las variables
  
- El conocimiento sobre alimentación saludable en la dimensión nutrientes de los alimentos es en el 51% de nivel (alto) en el 43%(20) es medio y solamente el 6%(3) tienen un nivel bajo
  
- El conocimiento sobre alimentación saludable en la dimensión elección y cantidad es en el 49% de nivel (alto) en el 45%(21) es medio y solamente el 6%(3) tienen un nivel bajo
  
- La elaboración de refrigerios nutritivos en el 57 % (27) representan a refrigerios escolar saludable y el 43 % (20) representan a refrigerio escolar no saludable, entendiéndose que buen porcentaje de madres realizan la elaboración de refrigerios nutritivos saludables y con ello realizan prevención de la anemia, desnutrición infantil y la obesidad.

## **RECOMENDACIONES**

- 👉 Se recomienda que el personal de salud fortalezca acciones educativas sobre alimentación saludable en la elaboración de refrigerios nutritivos, mediante el diseño de un Programa de Promoción y Prevención orientado a las madres que asisten al Centro de Salud Aparicio Pomares y a la comunidad en general.
  
- 👉 Tomar en cuenta los resultados del presente estudio para la elaboración de estrategias y capacitación dando énfasis en los puntos críticos del conocimiento y elaboración de refrigerios nutritivos.
  
- 👉 Enfatizar en el seguimiento de las madres para elaboración de un buen refrigerio nutritivo a través de las visitas domiciliarias.
  
- 👉 A la Escuela Académico Profesional de Enfermería que debe potenciar el cumplimiento de conocimientos sobre la alimentación saludable y la elaboración de refrigerios nutritivos, trabajando en la Promoción de la salud y el área niño de forma permanente a las instituciones educativas durante toda la labor académica.
  
- 👉 Realizar estudios donde se determine los componentes de conocimientos sobre elaboración de refrigerios nutritivos saludables y más aún en el cumplimiento de la prevención de la anemia, desnutrición infantil, obesidad entre otras enfermedades.

## **REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA**

1. APOLINARIO, Juana. "Conocimientos y Prácticas que tienen las madres acerca de la alimentación y su relación con el estado nutricional en los escolares del C.E Mateo Pumacahua del distrito de Surco Abril – Mayo 1995". En Tesis para optar el título de enfermera. Lima-Perú.UNMSM.2003.
2. LAIN AS,nutrición sana para niños[internet].2009[citado14 diciembre 2009];74(2):2-6disponible en:<sup>1</sup>  
<http://www.innatia.com/s/c-alimentacion-infantil/a-nutricion-sana-para-ninos.html>
3. JORGE ESPINOSA "línea de base de desnutrición infantil y sus determinantes en las 11 provincias y 76 distritos de la región Huánuco"vol: 3 Calle Calicanto 145, Amarilis Hco-Peru 2009.<sup>2</sup>
4. VICTORIA JC,Alimentación Saludable [internet]2008[citado4 diciembre2013];73(1):1-6disponible en<sup>3</sup>[http://www.aragon.es/DepartamentosOrganismosPublicos/Organismos/InstitutoAragonesJuventud/AreasTematicas/Salud/PrevencionSalud/ci.01\\_Alimentacion.detalleDepartamento?channelSelected=0](http://www.aragon.es/DepartamentosOrganismosPublicos/Organismos/InstitutoAragonesJuventud/AreasTematicas/Salud/PrevencionSalud/ci.01_Alimentacion.detalleDepartamento?channelSelected=0)
5. JORGE ESPINOSA (OPCIT)<sup>4</sup>
6. OMS respalda ley que promueve alimentación saludable en Perú emitió un comunicado sobre la propuesta (foto. Agencia andina ) <sup>5</sup>
7. ENDES 2013<sup>6</sup>
8. Nelly ApazaRetamozo Módulo educativo para la Promoción de la alimentación Saludable dirigido al Personal de Salud / Ministerio de Salud. VOL: 100 Dirección General de Promoción de la Salud. Dirección Ejecutiva de Educación para la Salud -- Lima: Ministerio de Salud; 2013. Versión digital disponible:<sup>7</sup> <http://www.minsa.gob.pe/bvminsa.asp>
9. Nelly ApazaRetamozo (IBID)<sup>8</sup>
10. Nelly ApazaRetamozo (IBID)<sup>9</sup>
11. JAVIER HIDALGO refrigerio escolar [internet].2006[citado24 diciembre 2010]76(2):1-3,disponible en:<sup>10</sup> [www.alimentatusalud.cl/a1.html](http://www.alimentatusalud.cl/a1.html)

12. Nelly ApazaRetamozo Módulo educativo para la Promoción de la alimentación Saludable dirigido al Personal de Salud / Ministerio de Salud. VOL:100 Dirección General de Promoción de la Salud. Dirección Ejecutiva de Educación para la Salud -- Lima: Ministerio de Salud; 2013. Versión digital disponible:<sup>11</sup> <http://www.minsa.gob.pe/bvminsa.asp>
- 12 Nelly ApazaRetamozo(IBID)<sup>12</sup>
- 13 Nelly ApazaRetamozo(IBID)<sup>13</sup>
- 14 MIS TANIA<sup>14</sup>
- 15 MIS TANIA(IBID)<sup>15</sup>
- 16 Mis Tania<sup>16</sup>
- 17 Flores-Huerta Samuel, Martínez-Andrade Gloria, Toussaint Georgina, Adell-Gras Amapola, Copto-García Alfonso. “conocimiento y prácticas de conductas alimentarias”. bol. med. hosp. infant. mex. [revista en la internet]. 2006 abr [citado 2014 oct 14]; 63(2): 129-144. disponible en: [http://html.rincondelvago.com/el-conocimiento\\_1.html](http://html.rincondelvago.com/el-conocimiento_1.html)
- 18.Nelly ApazaRetamozo Módulo educativo para la Promoción de la alimentación Saludable dirigido al Personal de Salud / Ministerio de Salud. VOL:100Dirección General de Promoción de la Salud. Dirección Ejecutiva de Educación para la Salud -- Lima: Ministerio de Salud; 2013. Versión digital disponible:<sup>18</sup> <http://www.minsa.gob.pe/bvminsa.asp>
19. Hernández, Diana” Alimentos contenidos en loncheras de niños que acuden a un preescolar” en Oaxaca- México, año 2010.
- 20.- Ramos García Gisela Alexandra Estado Nutricional y Rendimiento Académico Relacionados Con El Consume Del Refrigerio Escolar de los Niños y Niñas de la Escuela Fiscal Mixta Alberto Flores del Cantón Guaranda Provincia Bolívar Ecuador 2011
- 21.-Vásquez-Garibay Edgar m., Romero-Velarde Enrique<sup>19</sup>“esquemas de alimentación saludable en niños durante sus diferentes etapas de la vida” bol.

- med. hosp. infant. mex. [revista en la internet]. 2008 [citado 03 noviembre 2014]; 65(6): 593-604. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-11462008000600015](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-11462008000600015)
22. Mamani Mamani, Susy yulissa<sup>22</sup>“Efectividad de un programa educativo en los conocimientos y prácticas de padres de niños preescolares sobre el contenido de la loncheras”Llima;2010
  23. Durand Pinedo, Diana Magaly<sup>23</sup> “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” Lima;2008
  24. Gamarra-Atero,Raquel;Porroa-Jacobo,Mayra;Quintana-Salinas,Margot<sup>23</sup>“ conocimientos, actitudes y percepciones de madres sobre la alimentación de niños menores de 3 años en una comunidad de Llima” [revista en la internet] 2013 [citado 21 setiembre 2014];an. fac. med., Lima, v. 71, n. 3, jul. 2010. disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1025-55832010000300008&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1025-55832010000300008&script=sci_arttext)
  25. Flores-Huerta Samuel, Martínez-Andrade Gloria, Toussaint Georgina, Adell-Gras Amapola, Copto-García Alfonso. “conocimiento y prácticas de conductas alimentarias”. bol. med. hosp. infant. mex. [revista en la internet]. 2006 abr [citado 2014 oct 14]; 63(2): 129-144. disponible en: <sup>25</sup> [http://html.rincondelvago.com/el-conocimiento\\_1.html](http://html.rincondelvago.com/el-conocimiento_1.html)
  26. Nelly ApazaRetamozo Módulo educativo para la Promoción de la alimentación Saludable dirigido al Personal de Salud / Ministerio de Salud. VOL:100Dirección General de Promoción de la Salud. Dirección Ejecutiva de Educación para la Salud -- Lima: Ministerio de Salud; 2013. Versión digital disponible:<sup>26</sup> <http://www.minsa.gob.pe/bvminsa.asp>
  27. Nelly ApazaRetamozo(IBID)<sup>27</sup>
  28. Liana Andrea Izarra Avendaño. Licda. en Nutrición y Dietética EN.[internet] 2005[citado 21 setiembre 2013];m.s.d.s 3406.disponible <sup>28</sup> <http://www.laloncherademihijo.org/padres/alimentacion-etapas-preescolar-escolar.asp>C.N.D.V 3566.

29. Nelly ApazaRetamozo (OPCIT)<sup>29</sup>
30. RADER DJ .guías alimentarias para la población infantil, ministerio de salud y ambiente, argentina.[internet]2008[citado 2 diciembre 2011]76(1):2-4.disponible en <sup>30</sup> [www.elsevier.es/revistas/ctl\\_servlet](http://www.elsevier.es/revistas/ctl_servlet)
31. Nelly ApazaRetamozo (OPCIT) <sup>22</sup>
32. LAIN AS,nutrición sana para niños[internet].2009[citado 14 diciembre 2009];74(2):2-6disponible en<sup>31</sup> <http://www.innatia.com/s/c-alimentacion-infantil/a-nutricion-sana-para-ninos.html>
33. Nelly ApazaRetamozo Módulo educativo para la Promoción de la alimentación Saludable dirigido al Personal de Salud / Ministerio de Salud. VOL:100Dirección General de Promoción de la Salud. Dirección Ejecutiva de Educación para la Salud -- Lima: Ministerio de Salud; 2013. Versión digital disponible:<sup>33</sup> <http://www.minsa.gob.pe/bvminsa.asp>
34. Bernardo Ostos Jara. quioscos y refrigerio escolar es saludables cartilla informática delos docentes.vol.2 ministerio de salud lima 2012.<sup>34</sup> <http://www.minSA.Gob.pe>
35. Congreso República del Perú .OPS.Alianza Panamericana por la Nutrición y el Desarrollo<sup>35</sup>  
[https://www.paho.org/per/index.php?option=com\\_content&task=view&id=2121&Itemid=911](https://www.paho.org/per/index.php?option=com_content&task=view&id=2121&Itemid=911) Mayo 2013.
36. Ann Marriner-Tomey.- Modelos y teorías de Enfermería Editor / Editora: Martha Raile Alligood-2007

# **ANEXOS**



Código

ANEXO 1

Fecha: ----/---/---

## ENCUESTA

**Título de Estudio:** Conocimientos de las Madres sobre Alimentación Saludable y su Influencia en la Elaboración de Refrigerios Nutritivos en niños de 3 a 5 años del Centro Educativo Inicial Aparicio Pomares - Huánuco 2015.

**Instrucciones:** Estimada señora a continuación le haremos preguntas que forman parte de un estudio referente a conocimientos y prácticas de alimentación saludable, de suma importancia para la salud pública, por lo tanto sírvase responder con la mayor sinceridad del caso. Las respuestas serán manejadas con carácter confidencial.

**Gracias por su colaboración.**

### 1. ¿Qué es una alimentación saludable?

- a) Cuando los alimentos nunca deben faltar en casa
- b) Es comer alimentos que contengan nutrientes y preparado en casa
- c) Es saber darle los alimentos que le gustan a los niños
- d) No sabe.

### 2. ¿Qué entiende usted por anemia infantil?

- a) Es una enfermedad que da a los niños a causa de microorganismos.
- b) Es una enfermedad de la sangre, que se caracteriza por la disminución de la hemoglobina.
- c) Es una enfermedad que causa fiebre y diarreas.
- d) No sabe.

**3. ¿Qué es la obesidad?**

- a) Es una enfermedad que se caracteriza por el incremento del peso de una persona y ocasiona riesgos para su salud.
- b) Es una enfermedad que afecta a los huesos y articulaciones.
- c) Es una enfermedad producida por el consumo de alimentos contaminados.
- d) No sabe.

**4. ¿Cree usted que el desarrollo físico, intelectual, motriz y social de su hijo(a) se ve afectado por una mala alimentación?**

Si ( )

No ( )

**5. ¿Cuál de los siguientes grupos de alimentos contienen mayor cantidad de hierro?**

- a) Leche y derivados, frutas y verduras.
- b) Beterraga, huevo, pan y papas.
- c) Fruta, alfalfa, arroz y maíz.
- d) Sangrecita, hígado, pulmón, carnes y menestras.
- e) No sabe.

**6. ¿Cuáles son los alimentos que ayudan a nuestro cuerpo para que absorba mejor el hierro?**

- a) Café, té.
- b) Jugo de naranja, limonada.
- c) Gaseosa, néctares.
- d) Infusiones, leche.
- e) No sabe.

**7. ¿Conoce usted como se clasifican los alimentos?**

- a) Gaseosa, leche, pan.
- b) Carne, lácteos, cereales, frutas, verduras, azúcares y grasas.
- c) Golosinas, cereales, grasas, carne.
- d) Alimentos que dan energía o fuerza, alimentos constructores y alimentos reguladores.
- e) No sabe.

**8. ¿Cuál de las siguientes propuestas para almuerzo, cree usted que contenga una adecuada combinación de alimentos?**

- a) Arroz chaufa y con sopa de fideos con papa.
- b) Pollo frito con papas fritas y gaseosa.
- c) Sopa de verduras con papas y ensalada de tomate.
- d) Segundo de frejol con arroz, ensalada de verduras y una fruta.
- e) No sabe.

**9. ¿Qué entiende usted por alimentación saludable?**

- a) Es la que le proporciona energía, nutrientes, crecimiento y mantiene su salud.
- b) Es comer todo tipo de alimentos de acuerdo al apetito.
- c) Incluye el consumo de gaseosas, frituras, golosinas.
- d) Es consumir solo frutas y verduras, evitando carnes y grasas.
- e) No sabe.

**10. ¿Qué prácticas saludables debemos incentivar en las niñas, niños sobre alimentación saludable?**

- a) El consumo variado de alimentos como carnes, menestras, tubérculos, cereales, frutas y verduras.
- b) Consumir solo frutas y verduras.
- c) Consumir carnes rojas todo los días.
- d) No sabe.

**11. ¿Cuántas veces cree usted que debe comer al día un niño de 3 a 5 años?**

- a) Menos de tres veces al día.
- b) Desayuno, almuerzo y cena.
- c) Desayuno, refrigerio de media mañana, almuerzo, refrigerio de media tarde y cena.
- d) No sabe.

**12. ¿Cómo debe ser la alimentación de las niñas, niños en edad preescolar?**

- a) Alimentos de origen animal, vegetal y bastante grasas.
- b) Consumir alimentos con abundante colorante, frutas y alimentos envasados.
- c) Alimentos de origen animal, vegetal, limitar el consumo de sal y azúcares, alimentos naturales y variados.
- d) No sabe.

**13. ¿Cuáles son las características para las dietas equilibrada en un niño preescolar?**

- a) De acuerdo a los gustos y preferencia del niño.
- b) Debe contener cereales, frutas y verduras en mayor cantidad.
- c) Completa, equilibrada, suficiente y variada.
- d) No sabe.

**14. ¿Qué entiende por refrigerio escolar?**

- a) Son preparaciones a base de cereales, frutas y verduras, alimentos de origen animal y refrescos.
- b) Son alimentos de fácil uso como galletas, panes, gaseosa, queques, etc.
- c) Son preparaciones que deben incluir solo frutas y refrescos.
- d) No sabe.

**15. Que alimentos debe de contener un refrigerio saludable?**

- a) Golosinas, gaseosas, cereales refinados.
- b) Carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales, agua.
- c) Frituras, grasas, golosinas, frutas.
- d) No sabe.

**16. ¿Cómo deben estar las loncheras y utensilios donde se envían los alimentos?**

- a) Las loncheras y utensilios tienen que estar limpios y seguros
- b) Los alimentos deben estar en bolsas
- c) No es importante lavar las loncheras.
- d) No sabe



Código

ANEXO 2

Fecha: ----/---/---

### LISTA DE CHEQUEO

**Instrucciones:** La presente evaluación forma parte de un estudio orientado a obtener información sobre el contenido de los refrigerios escolares, por lo tanto sírvase llenar objetivamente en los casilleros de acuerdo a las características observadas con la mayor sinceridad del caso.

Para tal efecto sírvase marcar con un aspa (x) en el casillero que considere pertinente. La información será manejada con carácter confidencial, gracias por su colaboración.

SI= REALIZA

NO=REALIZA

Código

ANEXO 1

Fecha: ----/---/---

	I.REFRIGERIO ESCOLAR NUTRITIVO: Alimentos que se incorporan en base a la clasificación: En el refrigerio escolar.	SI	NO	observaciones
1.	<b>Carbohidratos:</b> kiwicha, quinua, trigo, cebada, arroz etc, preparaciones bajas de sal, aceite y azúcar.			
2.	<b>Carbohidratos:</b> Pan campesino, pan de cebada, pan francés, tostadas y galletas con bajo contenido en sal y azúcar.			
3.	<b>Carbohidratos:</b> papa, yuca, camote, olluco, oca, mashua, chuño o moray, yacón, arracacha con bajo contenido de sal y grasas.			
4.	<b>Proteínas:</b> Vísceras preparadas para sándwiches : sangrecita, mollejitas, hígado, corazón, pescado, carne, vísceras y pollo con bajo contenido de sal, grasas y aceite.			
5.	<b>Proteínas:</b> productos lácteos: Leches enteras, sin saborizante, semidescremadas o descremadas pasteurizadas, Yogures semidescremados o descremados con bajo contenido de azúcar, sal y grasas.			
6.	<b>Frutas :</b> Frutas frescas, previamente lavados y desinfectados, Ejemplo: Ensalada de frutas			
7.	<b>Frutas Secos:</b> maní, pecanas, nueces, habas, pasas, guindones			
8.	<b>Verduras:</b> Verduras y hortalizas frescas, lavadas y desinfectadas, incluidas en sandwicks o ensaladas sin cremas.			
9.	<b>Legumbres:</b> habas, tarwi, sancochadas o tostadas bajas en sal, aceite y grasas.			
10.	<b>Líquidos:</b> jugos de frutas o refrescos naturales con bajo contenido de azúcar, agua hervida en cantidades suficientes.			
11.	La lonchera debe estar limpia, los utensilios deben estar sanos y limpios.			
12.	El refrigerio escolar está preparado en condiciones higiénicas.			

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado padre o madre de familia:

Universidad Alas Peruanas Huánuco 2015, queremos agradecerle por su interés en participar en la presente investigación, la cual detallamos a continuación:

### **OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

El presente estudio tiene el propósito de identificar los **RELACIÓN ENTRE EL CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACION SALUDABLE Y LA ELABORACIÓN DE REFRIGERIOS NUTRITIVOS DE LAS MADRES CON NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS EN EL CENTRO EDUCATIVO INICIAL APARICIO POMARES, HUÁNUCO 2015**

Los resultados de la presente investigación proporcionarán información válida y confiable que permitirá reforzar e implementar estrategias de prevención dirigidas a los padres de familia y a los profesionales de la salud, que aborden las prácticas alimentarias, atención y cuidados del niño sobre los refrigerios nutritivos.

### **BENEFICIOS**

- Conocer las características de los refrigerios a niños menores de 3 a 5 años, para mejorar la calidad de los mismos .
- Luego de la entrevista se brindará educación sanitaria, orientación y consejería usando la modalidad de grupos focales. En estas reuniones se capacitará sobre el adecuado manejo nutricional de los niños, prácticas alimentarias, y cuidados generales del niño.

### **CONFIDENCIALIDAD**

Los datos vertidos en la Entrevista y Encuesta serán de carácter confidencial, ni su nombre ni los del niño serán utilizados en propósitos ajenos a la investigación.

### **CONSENTIMIENTO**

Si usted se ha informado adecuadamente y desea participar en el Proyecto sobre los CONOCIMIENTOS DE LAS MADRES SOBRE ALIMENTACION SALUDABLE Y SU INFLUENCIA EN LA PREPARACION DE REFRIGERIOS NUTRITIVOS EN NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS DEL CENTRO EDUCATIVO INICIAL APARICIO POMARES - HUÁNUCO 2015, HUÁNUCO, por favor firme a continuación y guarde una copia de este documento, que para estos fines viene a ser constancia de los acuerdos entre Usted y los responsables del estudio.

YO \_\_\_\_\_, con documento de identidad (DNI) N° \_\_\_\_\_ (responsable del cuidado del niño) he leído, entiendo el presente documento, y acepto que mi niño participe en el proyecto descrito.

Dirección: \_\_\_\_\_

Fecha y Hora de aceptación: \_\_\_\_\_

---

FIRMA DEL REPRESENTANTE  
DNI:

---

FIRMA DEL TESTIGO (ENCUESTADOR)



**UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS  
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA Y CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

Huánuco, 30 Octubre 2015

**OFICIO N° 001-CPI-FMHCS-EAP-UAP-HCO-2015**

**Sr. (a)**

**ASUNTO: SOLICITO VALIDACION DE INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE DATOS  
POR JUICIO DE EXPERTOS.**

De mi mayor consideración.

Con mucho agrado, me dirijo a usted, para saludarlo cordialmente, y del mismo modo hacer de su conocimiento que habiendo ejecutado el proyecto de investigación, es de rigor científico la validación de los instrumentos de recolección de datos, a través del juicio de expertos.

En base a lo expuesto, le solicito tenga a bien participar como **Experto** para la validación del contenido de los instrumentos presentados para determinar la representatividad de los ítems o reactivos en relación del dominio o universo que deseamos medir en el proyecto de investigación titulado "Conocimientos de las madres sobre alimentación saludable y su influencia en la elaboración de refrigerios nutritivos en niños de 3 a 5 años del centro educativo inicial Aparicio Pomares - Huánuco 2015". Su valiosa ayuda consistirá en la evaluación de la pertinencia de cada una de las preguntas con los objetivos, variables, dimensiones, indicadores, y la redacción de las mismas.

Concedores de su espíritu altruista y de su compromiso con la formación integral de los jóvenes, esperamos su valiosa colaboración.

Sin otro particular y con la seguridad de contar con su aceptación, me suscribo de usted, expresándole las muestras de mi afecto y estima personal.

Atentamente.

---

Coz Nolberto, KatherinMilusca

Alumna responsable de la investigación

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo \_\_\_\_\_ con DNI  
 N° \_\_\_\_\_ de profesión \_\_\_\_\_  
 Ejerciendo actualmente como \_\_\_\_\_ en la  
 institución \_\_\_\_\_

Por médio de la presente hago constar que he revisado con fines de validación el instrumento  
 “**Guía de entrevista**” a los efectos de su aplicación a la muestra de estudio correspondiente.

**I. APRECIACIÓN DEL EXPERTO**

CARACTERÍSTICAS	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	DEFICIENTE
El instrumento responde al planteamiento y objetivos del problema.				
Presentación del instrumento.				
Congruencia de ítems				
Relevancia del contenido				
Calidad de redacción de los ítems				
Claridad y precisión de los ítems				
Pertinencia				

**II. DECISIÓN DEL EXPERTO**

El instrumento debe ser aplicado: **SI ( )** **NO ( )**

Aportes y sugerencias: .....

.....

.....

.....

.....

Huánuco, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ del 2015.

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo \_\_\_\_\_ con DNI  
 N° \_\_\_\_\_ de profesión \_\_\_\_\_  
 Ejerciendo actualmente como \_\_\_\_\_ en la  
 institución \_\_\_\_\_

Por médio de la presente hago constar que he revisado con fines de validación el instrumento  
 “**Lista de chequeo**” a los efectos de su aplicación a la muestra de estudio correspondiente.

**III. APRECIACIÓN DEL EXPERTO**

CARACTERÍSTICAS	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	DEFICIENTE
El instrumento responde al planteamiento y objetivos del problema.				
Presentación del instrumento.				
Congruencia de ítems				
Relevancia del contenido				
Calidad de redacción de los ítems				
Claridad y precisión de los ítems				
Pertinencia				

**IV. DECISIÓN DEL EXPERTO**

El instrumento debe ser aplicado: **SI ( )** **NO ( )**

Aportes y sugerencias: .....  
 .....  
 .....  
 .....

Huánuco, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ del 2015.

\_\_\_\_\_  
 Firma y Sello

## JUICIO DE EXPERTO SOBRE LA PERTINENCIA DEL INSTRUMENTO

### “Guía de entrevista ”

#### **INSTRUCCIONES:**

Sr. (a) Experto, por favor sírvase marcar con una “X”, la opción que considera debe aplicarse en cada ítem según su apreciación.

Las categorías que serán evaluadas son: redacción, contenido, congruencia y pertinencia. En la casilla de observaciones puede sugerir las correcciones pertinentes. Agradezco anticipadamente sus valiosos aportes.

Item	ESCALA			OBSERVACIONES
	Dejar (1)	Modificar (2)	Eliminar (3)	
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				

Evaluado por: \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

## JUICIO DE EXPERTO SOBRE LA PERTINENCIA DEL INSTRUMENTO

### “LISTA DE CHEQUEO ”

#### **INSTRUCCIONES:**

Sr. (a) Experto, por favor sírvase marcar con una “X”, la opción que considera debe aplicarse en cada ítem según su apreciación.

Las categorías que serán evaluadas son: redacción, contenido, congruencia y pertinencia. En la casilla de observaciones puede sugerir las correcciones pertinentes. Agradezco anticipadamente sus valiosos aportes.

Item	ESCALA			OBSERVACIONES
	Dejar (1)	Modificar (2)	Eliminar (3)	
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8				
9				
10				
11				
12				

Evaluado por: \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

## **Matriz de Consistencia**

**TITULO: RELACIÓN ENTRE EL CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACION SALUDABLE Y LA ELABORACIÓN DE REFRIGERIOS NUTRITIVOS DE LAS MADRES CON NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS EN EL CENTRO EDUCATIVO INICIAL APARICIO POMARES, HUÁNUCO 2015.**

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVO DE LA INVESTIGACIÓN	HIPÓTESIS	VARIABLE	DIMENSIONES E INDICADORES	METODOLOGIA	TECNICA
<p>¿Cuál es la relación entre el conocimiento sobre alimentación saludable y la elaboración de refrigerios nutritivos de las madres con niños de 3 a 5 años en el centro educativo inicial Aparicio pomares, Huánuco 2015?</p>	<p><b>Objetivo General</b></p> <p>Determinar la relación entre el conocimiento sobre alimentación saludable y la elaboración de refrigerios nutritivos de las madres con niños de 3 a 5 años en el centro educativo inicial Aparicio pomares, Huánuco 2015.</p> <p><b>Objetivo Específico</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar el conocimiento sobre alimentación saludable en la dimensión nutrientes de los alimentos en las madres con niños de 3 a 5 años en el centro educativo inicial Aparicio pomares, Huánuco 2015.</li> <li>Identificar el conocimiento sobre alimentación saludable en la dimensión elección y cantidad de los alimentos en las madres con niños</li> </ul>	<p><b>Hipótesis General:</b></p> <p>H°: Existe relación entre el conocimiento sobre alimentación saludable y la elaboración de refrigerios nutritivos de las madres con niños de 3 a 5 años en el centro educativo inicial Aparicio pomares, Huánuco 2015.</p> <p>H° Existe relación entre el conocimiento sobre alimentación saludable y la elaboración de refrigerios nutritivos de las madres con niños de 3 a 5 años en el centro educativo inicial Aparicio pomares, Huánuco 2015</p>	<p><b>Variable Independiente:</b>  <b>Conocimientos de las Madres sobre Alimentación Saludable</b></p> <p><b>Variable Dependiente: elaboración de Refrigerios Nutritivos</b></p> <p><b>Variables Intervinientes</b></p> <p><b>Edad:</b></p> <p><b>Ocupación:</b></p> <p><b>Ingresos económicos:</b></p> <p>103</p>	<p>Conocimientos sobre malnutrición y sus efectos en el niño.</p> <p>*Conocimientos sobre grupos de alimentos y la combinación de los mismos.</p> <p>*conocimientos sobre alimentación saludable.</p> <p>*conocimientos sobre alimentación en el niño preescolar.</p> <p>*conocimientos sobre refrigerio saludable.</p> <p>Indicadores.          Bueno          Regular          Deficiente</p>	<p>El presente estudio es de tipo cuantitativo, observacional Y el Diseño es descriptivo Correlacional</p>	<p>1.TECNICA:  Entrevista</p> <p>2.INSTRUMENTO  Guía De Entrevista</p> <p>TECNICA:</p>

	<p>de 3 a 5 años en el centro educativo inicial Aparicio pomares, Huánuco 2015.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar el conocimiento en la inocuidad y la variedad en la elaboración de refrigerios nutritivos de las madres con niños de 3 a 5 años en el centro educativo inicial Aparicio pomares, Huánuco 2015.</li> </ul>					<p>Observación</p> <p>2.INSTRUMENTO</p> <p>Lista de chequeo</p>
--	--	--	--	--	--	---

