



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

**“CONOCIMIENTOS QUE TIENEN LAS MADRES SOBRE LA
PREPARACION DE LA LONCHERA NUTRITIVA DE LOS NIÑOS
DE 1RO Y 2DO GRADO DE LA INSTITUCION EDUCATIVA SAN
ROQUE 10618 SANTA CRUZ-CAJAMARCA 2015”**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE LICENCIADO EN
ENFERMERÍA**

BACHILLER : CALDERON BAUTISTA RENY MABEL

SANTA CRUZ - CAJAMARCA

2018

**“NIVEL DE CONOCIMIENTOS QUE TIENEN LAS MADRES
SOBRE LA PREPARACIÓN DE LA LONCHERA NUTRITIVA DE
LOS NIÑOS 1RO Y 2 DO GRADO DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA SAN ROQUE 10618 SANTA CRUZ - CAJAMARCA
2015.”**

RESUMEN

La presente investigación tuvo como Objetivo: Determinar el nivel de conocimientos que tienen las madres sobre la preparación de la lonchera nutritiva de los niños 1ro Y 2 do Grado De La Institución Educativa San Roque 10618 Santa Cruz - Cajamarca 2015. Es una investigación descriptiva transversal, se trabajó con una muestra de 66 madres, para el recojo de la información se utilizó un cuestionario tipo Likert, organizado por las dimensiones: *combinación y variedad de alimentos, alimentos nutritivos, cantidad de alimentos*, la validez del instrumento se realizó mediante la prueba de concordancia del juicio de expertos obteniendo un valor de 0,86; la confiabilidad se realizó mediante el alfa de Cronbach con un valor de 0,91, la prueba de hipótesis se realizó mediante el Chi-Cuadrado con un valor de 19,73 y con un nivel de significancia de $p < 0,05$.

CONCLUSIONES:

El nivel de conocimientos que tienen las madres sobre la preparación de la lonchera nutritiva de los niños 1ro y 2 do grado de la Institución Educativa san roque 10618 santa cruz – Cajamarca, es Medio. Se comprobó estadísticamente mediante el Chi Cuadrado con un valor de 19.73 y con un nivel de significancia de valor $p < 0.05$.

PALABRAS CLAVES: *Conocimientos, preparación de la lonchera nutritiva, combinación y variedad de alimentos, alimentos nutritivos, cantidad de alimentos.*

ABSTRACT

The objective of the present investigation was to determine the level of knowledge that mothers have about the preparation of the nutritional lunch of children 1 and 2 of the Educational Institution San Roque 10618 Santa Cruz - Cajamarca 2015. It is a descriptive transversal research, we used a sample of 66 mothers, to collect the information we used a Likert questionnaire, organized by the dimensions: combination and variety of food, nutritious food, quantity of food, the validity of the instrument was made by testing agreement of the judgment of experts obtaining a value of 0,86; reliability was performed using the Cronbach's alpha with a value of 0.91, the hypothesis test was performed using Chi-Square with a value of 19.73 and with a significance level of $p < 0.05$.

CONCLUSIONS:

The level of knowledge that the mothers have on the preparation of the nutritional lunch of children 1st and 2nd grade of the Educational Institution san roque 10618 santa cruz - Cajamarca, is Medio. It was verified statistically by the Chi Square with a value of 19.73 and with a significance level of value $p < 0.05$.

KEYWORDS: *Knowledge, preparation of the nutritional lunch, combination and variety of foods, nutritious foods, quantity of food.*

ÍNDICE

Pág.

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

RESÚMEN

i

ABSTRAC

ii

ÍNDICE

iii

INTRODUCCIÓN

v

CAPITULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del problema

1

1.2. Formulación del problema

4

1.3. Objetivos de la investigación

4

1.3.1. Objetivo general

4

1.3.2. Objetivos específicos

4

1.4. Justificación del estudios

5

1.5. Limitaciones

5

CAPITULOII: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes del estudio

6

2.2. Base teórica

9

2.3. Definición de términos

27

2.4. Hipótesis

28

2.5. Variables

29

2.5.1. Definición conceptual de las variables

29

2.5.2. Definición operacional de las variables

29

2.5.3. Operacionalización de la variable

30

CAPITULOIII: METODOLOGIA	
3.1. Tipo y nivel de investigación	31
3.2. Descripción del ámbito de la investigación	31
3.3. Población y muestra	31
3.4. Técnicas e instrumentos para la recolección de datos	33
3.5. Validez y confiabilidad del instrumento	33
3.6. Plan de recoleccion y procesamiento e datos	34
CAPÍTULO IV: RESULTADOS	35
CAPÍTULO V: DISCUSION	40
CONCLUSIONES	42
RECOMENDACIONES	43
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	44
ANEXOS	
Matriz	
Instrumento	

INTRODUCCION

Las loncheras escolares son necesarias para los niños en la etapa escolar porque permite cubrir las necesidades nutricionales, asegurando así un rendimiento óptimo en el centro educativo. La lonchera nutritiva está compuesta por alimentos que proporcionan energía (pan, galletas, queques caseros, etc.), los cuales son más beneficiosos al combinarse con algún alimento de origen animal, el queso, la tortilla de huevo, hígado frito, entre otros. También se sugiere enviar una fruta de la estación como plátano, uva, manzana, durazno, destacando los cítricos como las naranjas, mandarinas. Dichos alimentos deben ser de fácil digestión, variedad y preparación y que en ningún caso debe reemplazar al desayuno ni al almuerzo del niño.

El presente trabajo de investigación está organizado de la siguiente manera:

En el Capítulo I, constituye el planteamiento del problema, donde se describe el problema formulación del problema, objetivos de la investigación, objetivo general, objetivo específicos, justificación del estudio y limitaciones de la investigación

En el Capítulo II, marco teórico se brinda información sobre el antecedentes del estudio, antecedentes internacionales, antecedentes nacionales, bases teóricas, definición de Conceptos Operacionales, Hipótesis, hipótesis general, variables, definición conceptual de la variable y definición operacional de la variable.

Capítulo III, aquí encontramos el Material y Método de la investigación; Tipos y nivel Investigación, descripción del ámbito de la investigación Población y Muestra, técnicas de Recolección de Datos, validez y confiabilidad del instrumento, plan de recolección y procedimiento de datos.

RESULTADOS

CAPITULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Según la Organización Mundial de la Salud, la desnutrición infantil es una violación al derecho fundamental de la niñez a la alimentación y nutrición, reconocido en diferentes instrumentos legales internacionales desde la Declaración Universal de los Derechos Humanos, promulgada en el año 1948 y en particular por la Convención de los Derechos del Niño, emitida en 1989. Este derecho humano fundamental ha sido permanentemente refrendado por otros foros y acuerdos mundiales ⁽¹⁾. Sus causas se deben en general a deficientes recursos económicos o a enfermedades que comprometen su estado nutricional.

El hambre y la desnutrición afectan a cerca de 53 millones (10 por ciento) de personas de América Latina y el Caribe. Casi 9 millones (16 por ciento) de niñas y niños menores de cinco años padecen desnutrición crónica o retardo en talla.

Existen suficientes evidencias científicas y empíricas que demuestran que la desnutrición en los niños menores de tres años tiene un impacto negativo durante todo su ciclo de vida. Los niños que se desnutren en sus primeros años están expuestos a mayores riesgos de muerte durante la infancia, y de morbilidad y desnutrición durante todo el ciclo vital. La desnutrición limita su

potencial de desarrollo físico e intelectual a la vez que restringe su capacidad de aprender y trabajar en la adultez ⁽¹⁾.

Por tanto la desnutrición impacta negativamente en la salud, la educación y la productividad de las personas e impide el desarrollo de los países que la sufren, evidenciándose sus efectos negativos en el corto, mediano y largo plazo.

El desarrollo de los niños presenta etapas de crucial importancia en la formación de capital humano. Este ciclo se extiende desde el mismo embarazo hasta la adolescencia, y a lo largo de él los niños presentan necesidades y características distintas ⁽²⁾.

Una correcta nutrición es esencial para los niños en etapa preescolar y escolar ya que necesitan suficiente energía para todo el día y su cerebro necesita oxígeno, energía y nutrientes claves, como hierro, magnesio, y todas las vitaminas del complejo B. Los escolares deben tomar tres comidas y dos refrigerios al día, siendo las loncheras escolares muy importantes porque permiten complementar las necesidades nutricionales del niño o adolescente durante el día.

A partir de la edad preescolar y hasta la adolescencia los niños y niñas, atraviesan un periodo de transición nutricional, en la que pasan de ser receptores pasivos de la alimentación, a exploradores de la comida, hasta que finalmente asumen el control de su dieta. Durante esta transición los niños deben aprender la importancia de una alimentación saludable, y el papel de los padres de familia y la escuela en este proceso es fundamental ⁽³⁾.

En nuestro país, el MINSA, en el marco de la creación de la Dirección General de Promoción de la Salud (DGPS), y en atención al Eje Temático de Nutrición y Alimentación Saludable, considera dentro de las Orientaciones Técnicas para la Promoción de la Alimentación y Nutrición Saludable por Etapas de Vida como parte integrante de la alimentación de

los niños a las Loncheras Saludables como un refrigerio que complementa las comidas principales del escolar y que no debe ser considerado como reemplazo de una de estas ⁽⁴⁾.

Asimismo que son importantes y necesarias para los niños en las etapas preescolar y escolar, ya que permiten cubrir las necesidades nutricionales, asegurando así un rendimiento óptimo en el centro educativo. En función a este documento técnico y de acuerdo a las acciones a desarrollar según edades diferenciadas se define preescolar a aquel niño o niña cuyas edades estén comprendidas entre los 3 y 5 años.

Los niños que se encuentran en la etapa preescolar necesitan una nutrición adecuada, que contenga los macro y micro nutrientes necesarios para esta etapa, es por ello que las madres de familia necesitan tener conocimiento acerca de una alimentación y nutrición saludable que favorezcan su bienestar físico, mental y social para mejorar su calidad de vida y desarrollo humano; que incluya las comidas principales así como teniendo en cuenta las loncheras que acompañarán al niño durante su desempeño en la institución educativa, la cual debe contener alimentos suficientes que le permita cubrir sus necesidades nutricionales asegurando un rendimiento óptimo. Dicho conocimiento debe estar dirigido a la preparación de loncheras que contengan alimentos nutritivos, en cantidad adecuada y combinación adecuadas.

Durante las prácticas realizadas en la I.E.I. Mama Lucie se pudo observar que los niños pre escolares llevan como lonchera alimentos “chatarra” y una botella de ½ litro de cualquier agua de hierba en infusión o una bebida artificial o sintética. Asimismo también se pudo observar las diferencias de tamaño y de contextura corporal de cada uno de ellos.

Al consultar con las madres sobre el contenido de las loncheras ellas refirieron: “Yo envío gaseosa y chizitos porque eso es lo que le gusta” “Yo tengo dos trabajos....y no tengo tiempo para preparar nada....es más fácil comprarle un paquete de galletas y gaseosa”

Todo ello me hace reflexionar y plantear la siguiente interrogante:

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. Problema general

¿Cuál Es El Conocimientos Que Tienen Las Madres Sobre La preparación de la lonchera nutritiva en los niños de 1ro Y 2 do Grado De La Institución Educativa San Roque 10618 Santa Cruz - Cajamarca 2015?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Determinar el nivel de conocimientos que tienen las madres sobre la preparación de la lonchera nutritiva de los niños 1ro Y 2 do Grado De La Institución Educativa San Roque 10618 Santa Cruz - Cajamarca 2015.

1.3.2 Objetivos específicos

- Identificar el nivel de conocimientos sobre alimentos nutritivos que tienen las madres en la preparación de la lonchera nutritiva en los niños 1ro Y 2 do Grado De La Institución Educativa San Roque 10618 Santa Cruz - Cajamarca 2015
- Identificar el nivel de conocimientos sobre cantidad de alimentos que brindan las madres en la preparación de lonchera nutritiva en los niños en etapa pre escolar en la Institución Educativa San Roque 10618 Santa Cruz - Cajamarca
- Identificar el nivel de conocimientos sobre combinación y variedad de alimentos, que brindan las madres en la preparación de la lonchera nutritiva en los niños 1ro Y 2 do Grado De La Institución Educativa San Roque 10618 Santa Cruz - Cajamarca 2015.

1.4 JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

Esta investigación permitirá mejorar el nivel de conocimiento de las madres respecto a la importancia de la composición nutricional de una Lonchera ya que estudia los conocimientos que tiene la madre sobre la preparación de la lonchera escolar; el contenido de la lonchera escolar son importantes y necesarias ya que permitirán cubrir las necesidades nutricionales, asegurando así un rendimiento óptimo en su institución educativa, pudiéndose observar alteraciones metabólicas como la obesidad viene acompañada con trastornos que deterioran el estado de salud como el exceso de peso originado por la mala nutrición que se genera cuando el ingreso energético es superior al gasto energético, todo esto permitirá dar a conocer a las madres la importancia que tiene la lonchera como complemento para la formación de los niños.

1.5 LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

Dentro de las limitaciones podemos señalar:

- El hecho de ser un estudio de cohorte transversal también limita la visión del problema en el tiempo.
- Los recursos disponibles y el tiempo asignado para su desarrollo también influyen en este aspecto.

CAPITULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES DEL ESTUDIO

2.1.1 Antecedentes Internacionales

Benavides, Reyes Martha, Bermudez, Velásquez Sayra, 2007 en Nicaragua realizaron un estudio acerca del “Lonchera escolar de los del preescolar y la relación con el rendimiento escolar en el “Jardín de Infancia Rubén Darío y Escuela Rubén Darío de la ciudad de León”. La investigación tuvo como objetivo determinar stado nutricional de la lonchera escolar de los del preescolar y la relación con el rendimiento escolar en el “Jardín de Infancia Rubén Darío y Escuela Rubén Darío de la ciudad de León. El método que utilizaron fue descriptivo de corte transversal, las conclusiones a las que llegaron: Basándose en las medidas antropométricas para determinar peso para talla, talla para edad y peso para edad, se pudo clasificar el contenido nutricional de la lonchera escolar de los niños se encontró; que casi el 5% de los niños presenta contenido nutricional de la lonchera baja, más del 15% presentaban contenido nutricional de la lonchera leve y 57% presentaban un contenido nutricional de la lonchera escolar normal, aproximadamente uno de cada diez alumnos se clasificaban con sobrepeso y casi el 12% eran obesos. ⁽⁵⁾

SAINZ, Mirtha, GARCIA, Tomás, 2006 en Argentina realizaron un estudio acerca de los **“Conocimientos sobre alimentación de niños**

en edad preescolar en comedores municipales de la Ciudad de Frontera, Santa Fé”. El método que utilizaron fue descriptivo correlacional de corte transversal, las conclusiones a las que llegaron: Se evidencia un alto desconocimiento (68, 2%) sobre la importancia del hierro como micronutriente; una pobre disponibilidad del hierro sumada a un consumo marginal de hierro total hace prever que la población vulnerable desarrollará distintos grados de deficiencia de hierro. El grado de conocimiento sobre alimentación de la población de estudio puede ser considerado de regular a malo aproximadamente (70 %). Se asocian en distintos sentidos al nivel de educación alcanzado por las personas encuestadas.⁽⁷⁾

2.1.2 Antecedentes Nacionales

Susan Melina Huayllacayán Ccoyllo realizaron un estudio sobre RELACIÓN ENTRE CONOCIMIENTO MATERNO SOBRE LONCHERAS ESCOLARES Y ESTADO NUTRICIONAL DE ESTUDIANTES DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA Nº 6069 PACHACÚTEC Introducción: En América Latina, la mayoría de los estudiantes se encuentran concentrados en las ciudades. Es sabido que la salud y la nutrición de los estudiantes influyen directamente en su formación, su asistencia a la escuela y la concentración durante las horas de clase. Los estudiantes tienen hábitos alimenticios inadecuados, debido a la falta de educación nutricional de las madres con respecto a las loncheras escolares nutritivas, lo cual afecta el estado nutricional de los estudiantes. Objetivo General: Determinar la relación entre las nociones maternas sobre loncheras escolares y estado nutricional de estudiantes de la Institución Educativa Nº 6069 Pachacútec. Metodología: Estudio de enfoque cuantitativo, diseño descriptivo correlacional, de corte transversal, considerando una muestra no probabilística de tipo intencional. La población de estudio estuvo constituida por alumnos del cuarto grado de primaria de las secciones A, B, C y D. La técnica de recolección de datos fue la encuesta y la observación. Los instrumentos fueron un cuestionario y ficha de registro. Los datos

fueron tabulados en el paquete estadístico SPSS versión 19.0, mediante la estadística. Se respetó los principios éticos de autonomía, beneficencia, no maleficencia y justicia. Resultados: Dado que el valor de chi 2 es 7,29 y el gl = 2 este es mayor que el valor crítico para un nivel de significancia de 5,99 para un nivel de confianza del 95%, siendo $p \leq 0.05$, por tanto se acepta la hipótesis. Esto conduce a afirmar que el conocimiento materno sobre loncheras escolares tiene relación significativa con el estado nutricional de los estudiantes de primaria. Palabras clave: Loncheras escolares, alimentación, conocimiento, estudiante

Zenaida Ivonne Colquehuanca Colque realizó un estudio titulado Conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en madres con niños de 4 a 5 años de educación inicial de la Institucion Educativa Adventista Túpac Amaru y la Institución Educativa N° 305 - Juliaca, 2014 El objetivo de la investigación fue determinar si existe diferencia entre el nivel de conocimiento sobre preparacion de loncheras nutritivas en madres con niños de 4 a 5 años de educación inicial de la Institucion Educativa Adventista Túpac Amaru y la Institución Educativa N° 305, Juliaca 2014. La metodología que se utilizó en esta investigación es la investigación de diseño no experimental tipo descriptivo, transversal, y de tipo comparativo. La muestra se define mediante el muestreo probabilístico estratificado se obtuvo una muestra de 147 madres de la Institución Educativa inicial N°305, y 55 madres de la Institución Educativa Inicial Adventista Túpac Amaru, la técnica utilizada fue la encuesta y el instrumento el cuestionario. Se llegó a los siguientes resultados, el 54.4% de madres de niños de la I.E.I. N°305 presentan un nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en un nivel de conocimiento medio, mientras que el 67.3% de madres de niños de la I.E.I. Adventista Túpac Amaru presenta un nivel de conocimiento bajo a un nivel de significancia del 5%, es decir existe diferencia entre el nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas. En el nivel de conocimiento de la importancia de las loncheras, en la I.E.I. N° 305 se evidencia que el 77.6% de las madres presentan un nivel de

conocimiento medio; mientras que en las madres de la I.E.I. Adventista Túpac Amaru, el 58.2% presenta un nivel bajo es decir existe una diferencia entre el nivel de conocimiento de la importancia de la lonchera. En el nivel de conocimiento de importancia de los grupos de alimentos, en esta se evidencia que el 73.5% de las madres de la I.E.I. N° 305 tuvieron un nivel medio, y I.E.I. Adventista Túpac Amaru, el 56.4% presenta un nivel bajo, es decir existe una diferencia entre el nivel de conocimiento de importancia de los grupos de alimentos. Palabras claves: Lonchera escolar, importancia de alimentos, nutrición, preparación de alimentos nutritivos.

2.2 BASE TEÓRICA

2.2.1. Definiciones de conocimiento

Existen muchas definiciones de conocimiento, algunas de ellas más significativas planteadas por diversos autores:

Según Mario Bunge, es el “conjunto de ideas, conceptos, enunciados que pueden ser claras, precisos, ordenados e inexactos”, clasificándolos en: conocimiento científico y conocimiento vulgar. El primero es el conocimiento racional, analítico, objetivo y sistemático y verificables a través de la experiencia y el segundo el conocimiento vulgar, que lo define como un conocimiento vago, inexacto limitado a la observación ⁽¹¹⁾.

Para Muñoz Seca y Riverola el “conocimiento es la capacidad de resolver un determinado conjunto de problemas con una efectividad determinada” ⁽¹¹⁾

2.2.2. Formas de conocimiento

Es un conjunto integrado por información, reglas, interpretaciones y conexiones puestas dentro de un contexto y de una experiencia, que ha sucedido dentro de una organización, bien de una forma general o personal. El conocimiento sólo puede residir dentro de un conocedor, una persona determinada que lo interioriza racional o irracionalmente (8).

El conocimiento es una **capacidad humana** y no una propiedad de un objeto como pueda ser un libro. Su transmisión implica un proceso intelectual de enseñanza y aprendizaje. Transmitir una información es fácil, mucho más que transmitir conocimiento. Esto implica que cuando hablamos de gestionar conocimiento, queremos decir que ayudamos a personas a realizar esa actividad.

➤ **CLASIFICACIÓN DEL CONOCIMIENTO:**

- **CONOCIMIENTO CIENTÍFICO:** Es aquel que se obtiene mediante procedimientos con pretensión de validez, utilizando la reflexión, los razonamientos lógicos y respondiendo una búsqueda intencional por la cual se delimita a los objetos y se previenen los métodos de indagación.
- **CONOCIMIENTO VULGAR:** Llamado conocimiento ingenuo, directo es el modo de conocer, de forma superficial o aparente, se adquiere contacto directo con las cosas o personas que nos rodean. Es aquel que el hombre aprende del medio donde se desenvuelve, se transmiten de generación en generación.
- **CONOCIMIENTO EXPLÍCITO:** Conocido como el conocimiento objetivo y racional que puede ser expresado con palabras, números, fórmula, etc., también se le denomina explícito.
- **CONOCIMIENTO TACITO:** Es aquel que una persona, comunidad, organización o país, tiene incorporado o almacenado en su mente, su cultura y es difícil de explicar. Es necesario explicar que este conocimiento puede estar compuesto por: Ideas, experiencias, destrezas, habilidades, costumbres, valores, historia, creencias, etc.
- **CONOCIMIENTO COMO DESTREZA COGNITIVA:** Es aquel que le permite acceder a otro más complejo o resolver problemas nuevos como: comprensión de la lectura, resolución de problemas, analizar, visualizar ideas, etc.

- **CONOCIMIENTO DEL CONTEXTO O ECOLOGICO:** Es la geografía, física, normas no escritas, comportamientos de personas y objetos, etc.(8)
- **NIVEL DEL CONOCIMIENTO:** Los niveles son 3:
 - **CONOCIMIENTO SENSIBLE:** Consiste en captar un objeto por medio de los sentidos; tal es el caso de las imágenes captadas por medio de la vista. Gracias a ella podemos almacenar en nuestra mente las imágenes de las cosas, con color, figura y dimensiones. Los ojos y los oídos son los principales sentidos utilizados por el ser humano(9).
 - **CONOCIMIENTO CONCEPTUAL:** Consiste en representaciones invisibles, inmateriales, pero universales y esenciales. La principal diferencia entre el nivel sensible y el conceptual reside en la singularidad y universalidad que caracteriza, respectivamente, a estos dos tipos de conocimiento.
 - **CONOCIMIENTO HOLÍSTICO:** También llamado intuitivo, se refiere a esta totalidad percibida en el momento de la intuición (holos significa totalidad en griego).

2.2.3. ETAPA PRE-ESCOLAR

Características del preescolar

- **Crecimiento:**
 - Estabilidad en el crecimiento
 - Peso: aumenta aproximadamente 2 a 3 Kg/año
 - Talla: se desacelera con relación al periodo del lactante, incrementando 6-8cm/año
 - Peso y talla discretamente mayores en el varón que la mujer
 - Circunferencia cefálica: entre los 3 y 5 años el crecimiento es lento; en este periodo aumenta 2 cm.
 - Reserva proteica levemente mayor en niños que en niñas

- A los 3 años se completa la dentición primaria y alrededor de los seis años brotan los primeros molares permanentes; se iniciará la transición a la dentición definitiva.
- Consolidación de autonomía e independencia
- Desarrollo de su imaginación, habilidades perceptivas, motoras y memoria.
- Hábitos y preferencias alimentarias. Expresa sus gustos en forma caprichosa. Conductas repetitivas que se manifiestan al ingerir siempre los mismos alimentos.
- Autorregulación de ingesta y saciedad
- Apetito irregular, variable de acuerdo con el crecimiento y la actividad física.
- Rechazo de los nuevos alimentos (neofóbico)⁽¹⁴⁾

La edad pre escolar se caracteriza por la disminución en la velocidad de crecimiento y por lo tanto, de la ganancia de peso y talla anual, en comparación con el primer año de vida. Esto implica que estos niños necesitan menos calorías por kilogramo de peso para cubrir sus requerimientos calóricos, lo que se manifestará con una disminución del apetito e interés por los alimentos. En esta etapa los niños desarrollan una gran actividad física y su gasto energético aumenta considerablemente por lo deberá adaptar su consumo de calorías a la nueva realidad.

Desde el punto de vista del desarrollo psicomotor, el niños ha alcanzado un nivel que le permite una correcta manipulación de los utensilios empleados durante las comidas, siendo capaz de usarlos para llevar los alimentos a la boca. En esta época de la vida es en la que comienzan a crear los hábitos alimenticios saludables que repercutirán en la alimentación de los años posteriores. Estos hábitos pueden verse influenciados por lo que come el resto de la familia, otros niños y la publicidad, sobretodo respecto a lo que le gusta y a lo que no. Se debe establecer un ambiente positivo y

tranquilo ante el acto de comer, preferiblemente en familia o con otros niños evitando comer con la televisión o con juguetes sobre la mesa, que puedan distraer al niño, enseñándoles que a la hora de la comida hay que comer; y en la de los juegos, jugar ⁽¹⁵⁾.

Como se puede observar, teniendo en cuenta las características mencionadas, ésta etapa es de suma importancia, ya que aquí se establecerán los hábitos alimentarios que acompañarán al niño en su vida futura, la misma que se verá influenciada por los hábitos que la misma familia desarrolle en casa así como los que pueda adquirir fuera de ella como con los amigos en el colegio, por tanto la educación que se brinde a los padres de familia será trascendental para prepararlos y transmitirles los conocimientos necesarios para que se adquieran comportamientos y hábitos saludables con preparaciones que contengan alimentos nutritivos, en cantidad adecuada y combinación adecuadas.

2.2.4 Conocimientos de la madre sobre la preparación de la lonchera preescolar

Los limitados conocimientos sobre las ventajas y los riesgos de diversos hábitos alimentarios del hombre moderno no permiten establecer una definición completa de lo que constituiría una dieta óptima solo sobre la base de la observación de las dietas tradicionales.

Los alimentos que los seres humanos pueden consumir, han variado a lo largo de la historia en función de las condiciones climáticas y ambientales. Este grado de suficiencias se debe a que los hábitos alimentarios tradicionales no solo evolucionaron con los seres humanos a lo largo del tiempo en un nicho ecológico dado, sino a que también han superado la prueba de la sustentabilidad ecológica; sin embargo, dado a que las personas no consumen nutrientes sino alimentos, además, algunos factores no relacionados con la dieta

podrían tener un efecto significativo sobre la acción de la dieta sobre la salud.⁽¹⁵⁾

Es posible combinar gran variedad de alimentos en distintas cantidades para lograr una dieta saludable. A causa de esto, resulta difícil establecer los parámetros de ingesta de un alimento específico que, al combinarse con otros alimentos aseguren una dieta nutricionalmente adecuado.

2.2.5 Los niños en etapa Pre-Escolar

A partir del tercer año de vida, los niños experimentan un crecimiento lento pero continuo durante una etapa bastante larga denominada edad escolar, que se prolonga hasta el comienzo de las manifestaciones puberales o etapa pre adolescente.

2.2.6 Crecimiento y Desarrollo Pre – Escolar

Peso para la edad en niños Pre-escolares

Es un indicador que refleja la masa corporal en relación con la edad cronológica, el peso para la edad y la talla para la edad proporcionan información similar pues ambos reflejan la experiencia nutricional. Es muy sensible para detectar cambios nutricionales y para supervisar el crecimiento del niño menor de 5 años y la desventaja es de no permitir diferenciar desnutrición aguda (adelgazamiento).⁽¹⁶⁾

Talla para la edad en niños Pre-escolares

Es un indicador que refleja el crecimiento lineal alcanzado y es útil para determinar el retardo en el crecimiento, y su desventaja es más difícil de medir y tiene un mayor margen de error, además no permite evaluar la desnutrición aguda o el adelgazamiento.⁽¹⁶⁾

Peso para la talla en niños Pre-escolares

Es un indicador que refleja el peso corporal en relación con la talla, nos permite diferenciar bien el adelgazamiento o desnutrición aguda que resulta de una falta de alimentos o de una mala utilización de

nutrientes y también el sobrepeso es el termino para describir el peso alto para la talla.

Cada indicador por si solo no permite diferenciar completamente un niño desnutrido de uno sano, por lo tanto es conveniente utilizar una combinación de ellos a fin de establecer mas claramente el diagnostico nutricional. La evaluación nutricional se realizara según los puntos de corte para la clasificación de waterloo (utilizando los indicadores peso-talla y talla-edad o su correspondencia con los porcentajes de la mediana).

2.2.7. Nutrición en la infancia

Es un proceso complejo y altamente integrado, que consiste en un aumento de la masa corporal acompañado de un proceso de remodelación morfológica y maduración funcional.

Nutricionalmente, tanto el exceso como el defecto pueden modificar el crecimiento. Para que se realice con normalidad, debemos lograr el equilibrio entre las necesidades y el aporte de energía y nutrientes.

2.2.8. Alimentación de pre – escolar

Las necesidades nutritivas de estos años van variando a lo largo de los mismos, dependiendo del ritmo de crecimiento individual, del grado de maduración de cada organismo, del sexo, de la actividad física y también de la capacidad para utilizar los nutrientes procedentes de la ingesta. Por ello se debe considerar la edad pre escolar como una etapa muy sensible a cualquier carencia o desequilibrio, ya que esto podría comprometer tanto el crecimiento como el desarrollo armónico deseable para todos los niños.

En consecuencia, en la alimentación del pre escolar no deben faltar alimentos suministradores de energía, para el crecimiento, y capaces de regular todas las funciones orgánicas

2.2.9. Tipos de alimento que debe tener en la lonchera en un Pre – escolar

Energéticos

Están conformados por los carbohidratos y grasas, ambos aportan energía para que el Pre-escolar pueda realizar todas sus actividades escolares. Un aporte deficiente disminuye la capacidad para sus actividades y puede alterar la salud. Y un aporte excesivo no es bueno para la salud, por que puede conducirnos a enfermedades como la obesidad.⁽¹⁷⁾

Formadores

Están conformados por las proteínas. Son esenciales para el crecimiento corporal y desarrollo mental, la cantidad aprox. De proteínas es 23-30gr. Las proteínas también proporcionan calorías como los carbohidratos. Si se comen en exceso no se acumulan en el organismo.⁽¹⁷⁾

Reguladores y Protectores

Ayuda a que los otros alimentos (energéticos y constructores) cumplan con sus funciones. Se caracterizan por tener en su composición vitaminas y minerales, sustancias que sirven para regular el buen funcionamiento de nuestros órganos, para el crecimiento de los niños y para mantener un buen estado de salud.

Agua

El niño necesita agua para llevar a cabo sus actividades físicas, motoras, cognitivas y fisiológicas en el colegio, siendo el agua un constituyente principal del organismo. Las necesidades del agua en el niño se relacionan con su metabolismo, los requerimientos energéticos y la composición nutrimental de los alimentos, también lo necesita para llevar a cabo cuatro funciones: crecimiento, reemplazo de la que se pierde por la piel y los pulmones, reemplazo de la pérdida fecal, y para la eliminación de solutos renales

2.2.10. Preparación de la Lonchera Escolar

La preparación de la lonchera escolar se basa principalmente en que la madre o persona encargada de realizarlo tenga conocimientos de los alimentos que deberá incluir en la lonchera escolar, como lo son: las frutas frescas, leche, pan integral o galletas de preferencia sin relleno, así como es necesario que incluya siempre una bebida para evitar la deshidratación, las botellas de agua de frutas elaboradas en casa son las más recomendadas, ya que las bebidas artificiales contienen colorantes y azúcares causantes de problemas alérgicos y favorecedores de la obesidad en niños.

Además la lonchera debe de ser sencilla, pequeña, fácil de consumir y atractiva en cuanto a la presentación, para ello es necesario hacer uso de la creatividad y del ingenio, así mismo se debe de involucrar al niño en la elaboración preguntándole que alimentos prefiere.

Hay que tener en cuenta en la preparación de la lonchera escolar la cantidad de alimentos necesarios es decir no deben de ser abundantes deben estar relacionados con la edad del niño, la cantidad de desayuno y la cantidad de horas que permanecerá en el jardín.

En el proceso de preparación de la lonchera escolar es preciso tener en cuenta:

- **Selección y Compra:** El cual consiste en el estado de conservación de los alimentos, es decir de todos aquellos productos que constituirán la lonchera escolar, se debe de constatar la fecha de vencimiento que no haya caducado.
- **Conservación:** Los alimentos preparados deben ser graduados en refrigeración, tapados o envasados, en el caso de las frutas y verduras se deben de conservar en un ambiente

fresco y en recipientes de buena circulación de aire, los ambientes deben de estar limpios y libre de insectos y roedores.

- **Preparación:** Dentro de la preparación se tomará en cuenta la limpieza y orden del lugar de preparación de alimentos (cocina), lavarse bien las manos con agua a chorro y jabón antes de tocar los alimentos, mantener las uñas cortadas, usar recipientes y utensilios de cocina limpios, tener presente que se deberá lavar diariamente la parte interna de la lonchera, los recipiente de la lonchera serán limpios y seguros, lavar las verduras y frutas con agua limpia a chorro, por último es recomendable el uso de papel o de servilleta de tela antes de colocar los alimentos en la lonchera.

La Higiene Alimentaria según la Organización Mundial de la Salud, comprende todas las medidas necesarias para garantizar la inocuidad sanitaria de los alimentos. Dentro de las prácticas a tomar en cuenta:

- Utilizar agua potable o clorada para lavar los alimentos
 - Utilizar agua hervida en la preparación de bebidas
 - Fomentar el hábito de lavarse las manos antes del consumo de alimentos.
 - Revisar la fecha de elaboración y fecha de vencimiento de los productos.
 - Verificar que la lonchera se encuentre limpia, y la servilleta que se le coloque cuente con la higiene necesaria.
 - Lavar diariamente la parte interna de la lonchera para prevenir enfermedades.
-
- **Consumo:** La regla principal y necesaria es lavarse las manos con agua a chorro y jabón antes de consumir cualquier tipo de

alimentos, de esta manera estaremos evitando transportar gérmenes causantes de múltiples enfermedades.

2.2.11. Malnutrición en la Infancia

Con el fin de cubrir la totalidad del espectro de la malnutrición, salvo la secundaria a las deficiencias de nutrientes, las cuales producirá una deficiencia de energía y se agregaran a la carencia proteica con la del resto de los elementos nutritivos que estimulan el crecimiento.⁽¹⁸⁾

2.2.12. Definición de Desnutrición

Si el niño no recibe la cantidad suficiente de energía en forma de alimentos, tendrá lugar una pérdida de peso (debida en gran medida a la falta de masa muscular). Los niños con desnutrición apenas tienen reservas de grasas (tejido adiposo) y muy poco músculo.⁽¹⁹⁾

Sus huesos son prominentes (sobresalen) y su abdomen es desproporcionadamente grande. Puede afectarse el desarrollo del cerebro, y en estos niños se observa una elevada incidencia de enfermedades porque sus cuerpos no pueden combatir las infecciones.

2.2.13. Tipos de desnutrición

Desnutrición Calórica: La cual se presenta mayormente en pacientes ambulatorios. Se caracteriza por ser de evolución lenta (semanas o meses) y es producida por una deficiente ingesta, predominantemente de energía (calorías), aunque también puede tratarse de proteínas. En este tipo de desnutrición se pierde una importante cantidad de tejido muscular y grasa.

Desnutrición Proteica: Sufren grandes pérdidas de proteínas y una alteración del sistema inmune, esta desnutrición es detectada

solo cuando el niño es sometido a análisis se revela la insuficiencia de nutrientes.

De estos dos tipos de desnutrición sus consecuencias son:

- **El Marasmo:** La ignorancia respecto a los elementos esenciales de una dieta adecuada o la falta de medios para proporcionar estos alimentos esenciales significa que el infante, por lo general, recibe una dieta gravemente deficiente en proteínas y calorías así como en otros nutrientes. El resultado es retraso considerable del crecimiento. La destrucción de músculos es extrema y no hay grasa subcutánea. El desarrollo mental retardado es más probable en el niño con marasmo, ya que la falta de proteínas ocurre en el periodo durante el cual la división de las células cerebrales es más rápida.⁽¹⁸⁾
- **El Kwashiorkor:** Los alimentos que se les suministra a los niños, no logran cubrir las necesidades de crecimiento del niño. El defecto sobresaliente es la deficiencia de proteínas, debe recordarse que una dieta muy deficiente en proteínas también carece de algunos minerales y vitaminas. El niño con esta enfermedad se demostrara débil y apático. No tendrá la disposición de investigar ni de participar de las actividades escolares; así como lo haría un niño normal. .⁽¹⁸⁾

2.2.14 Obesidad

Se considera obesidad como un grave riesgo para la salud. Los factores de riesgo son los antecedentes familiares, alimentación a base de carbohidratos y malos hábitos de alimentación, la obesidad infantil también se le relaciona al desconocimiento o cultura que tiene la madre sobre los alimentos y al consumo excesivo de estos.

2.2.15 Malnutrición y desarrollo mental

Las pruebas de rendimiento escolar permiten medir lo que el niño aprende. Las puntuaciones obtenidas en ellas reflejan las características socioculturales de la familia, al igual que la capacidad intrínseca de niño.

Otro problema es que la malnutrición invariablemente se asocia a numerables carencias socioculturales. Muchas de estas circunstancias influyen de forma independiente en el desarrollo mental. ⁽¹⁸⁾

2.2.16. Loncheras con contenidos nutritivos para niños Pre escolares

Una sana alimentación en preescolar debe comenzar por un poco de dedicación, lo que su niño consume en el día no debe ser algo para salir del paso, recuerde que el valor nutritivo de las loncheras es clave para una sana alimentación en la etapa preescolar, no se deje llevar por el impulso de llevar para la lonchera de su niño lo que primero vea en el supermercado. Recuerde no todo lo que se exhibe es saludable.

Cuando se disponga a preparar la lonchera para su niño tenga en cuenta lo siguiente:

- Evite calorías huecas es decir papitas saladas, biscochos, donas, galletas rellenas de crema o dulce .Todo esto podrá calmar el hambre y hasta la sed pero no tiene ningún valor nutritivo y no es acorde con una sana alimentación.
- Los refrescos y colas para tomar son calorías huecas .Para tomar mejor incluya agua, leche o jugo sin azúcar en el termo. Una lonchera nutritiva deber contener alimentos esenciales para el niño que esta creciendo para contribuir a su mejor desarrollo y bienestar. La lonchera de Pre-escolar debe estar compuesta de alimentos ricos en calcio como la leche, queso y yogurt para ayudar a desarrollar sus huesos sanos y fuertes.

- Vitaminas A, C y D que ayudan a mantener un óptimo nivel inmunológico. El sol es fuente de vitamina D y su fuente fortificada es la leche. La demás vitaminas se pueden encontrar en las hortalizas, y frutas minerales como el potasio (jugo de piña y guineo), esenciales para el desarrollo muscular y un crecimiento normal.
- Incluya todos los días alimentos rico en vitamina c; prefiera las frutas frescas como mandarinas, fresas, piña en pedazos, uvas, manzanas que sean fáciles de comer; otras frutas buenas son la ciruelas y la pasas ricas en hierro y buenas para combatir el estreñimiento
- Las galletas son saludables y el pan integral que tengan un valor nutritivo .Los sándwich con pan integral son ricos y nutritivos complementándolos con lechuga, tomates y queso bajo en grasa.

2.2.17. Composición de la lonchera escolar

Una lonchera puede contener lo siguiente:

- **Frutas** (son una excelente fuente de vitaminas, minerales y fibra) ya sea enteras fáciles de pelar (Ej. mandarina o cambur), picadas, en ensalada de frutas o en jugo.
- **Vegetales** (ricos en fibra, vitaminas y minerales) Ej. Palitos de zanahoria, ensaladas cocidas.
- **Almidones o carbohidratos complejos** (son una excelente fuente de energía): Ej. Galletas, pan
- **Alimentos ricos en proteínas** (ayudan a su crecimiento y a estar más despiertos y atentos): Leche de larga duración

o yogurt (descremados a partir de los 3 años de edad), lonjas de queso blanco, atún enlatado, pollo o un huevo cocido (si este no fue incluidos en el desayuno); y opcionalmente (también se puede incluir sólo en el almuerzo y la cena si es más práctico) alguna fuente de aceites saludables para el corazón: Ej. Una lonja de aguacate, o el mismo aceite del atún enlatado, evitando los frutos secos (Ej. avellanas, maní y almendras) porque los niños más pequeños se pueden ahogar con éstos.

Por último, se deben tener presentes las características de los recipientes en los cuales se va almacenar la comida, los cuales deben ser irrompibles y de cierre hermético, y cuidar la limpieza tanto de los envases como en la preparación y embalaje de la comida.

2.2.18. Características de los Refrigerios del niño Pre – escolar

Los refrigerios escolares deben tener las siguientes características:

- **Fáciles de elaborar:** Utilizar alimentos de fácil preparación.
- **Prácticos de llevar:** Que permita el uso de envases simples, higiénicos y herméticos.
- **Ligeros:** Evitar preparaciones “pesadas”: comidas grasosas, abundantes, muy dulces o muy saladas.
- **Nutritivos:** Que aporte entre el 10 a 15% de los requerimientos promedio de energía del escolar. (Preescolar: 150 Kcal., escolar de primaria 200 Kcal., y escolar de secundaria 250 Kcal.)
- **Variados:** Usar diversos alimentos disponibles en la zona.

2.2.19. Qué no debe contener una lonchera

Para la mayoría de los padres este tema es de gran preocupación, lo primero que tienen que tener claro es que la lonchera escolar va formar parte de la merienda de la mañana y/o de la tarde y que en ningún momento debe ser considerada la sustitución del desayuno ni del almuerzo. Durante el sueño, el niño está sometido a por lo menos a 8 horas de ayuno y el desayuno (antes que la lonchera escolar) aportará a su organismo los nutrientes necesarios para empezar su jornada diaria.

Entre estos nutrientes se encuentra la glucosa, principal fuente de combustible del cerebro y el músculo. Si nos ponemos en la situación de un niño que va al colegio y orienta todo su cerebro a trabajar en el proceso de aprendizaje, y consideramos que en el momento del recreo, el niño por lo general juega, corre, salta y realiza muchas actividades que ameritan trabajo muscular, comprenderemos mejor su importancia. Si el niño después de sus horas de sueño y ayuno no ingiere una cantidad adecuada de alimentos, estas funciones se verán comprometidas, aparte traerá un descenso brusco de los niveles de glucosa en sangre (hipoglucemia) y los consecuentes “desmayos”.

Esta es una de las razones más importantes por las cuales se insiste en que el niño tiene que partir a su colegio con un desayuno ingerido en casa. Sin embargo, aparte de las altas demandas por escolaridad, los niños se encuentran en período de crecimiento acelerado, por ello es necesario suplir de otros alimentos durante el transcurso del día para mantener un buen aporte de nutrientes y energía que permitan el adecuado desarrollo de estos procesos, y es aquí donde la merienda o lonchera juega su papel mas importante.

Los padres deben estar conscientes que la merienda escolar es realizada sin supervisión de los adultos, y las maestras no pueden

adoptar esta función, por lo tanto deben ser vigilantes de la cantidad y calidad de los alimentos que conformen esta comida. Evite que la lonchera esté constituida por chucherías, refrescos o bebidas y alimentos muy azucarados, pues se deben preferir los alimentos preparados en forma natural bajos en grasas y azúcar.

La preparación de los alimentos debe ser variada en sabores, colores y texturas para evitar el aburrimiento por parte del niño. Así mismo, se debe conversar con el pequeño para evaluar los gustos y preferencias y elegir en conjunto que alimento deberá llevar al colegio. Por otro lado, en aquellos casos en donde el niño regrese a la casa con los alimentos sin consumir se debe conversar con él para poder conocer las razones, identificar los problemas que pueden estar ocurriendo y resolverlos.

2.2.20. Rol del profesional de Enfermería en Salud Pública

La función del personal de Enfermería como Profesional de la Salud más próximos a la comunidad y con los conocimientos y habilidades particularmente apropiados para dar respuestas a las necesidades de salud desarrollaremos nuestra función como agentes educadores en el ámbito escolar incrementando la interacción entre enfermeras, profesores , padres y alumnos, ya que la creación y mejora de los hábitos de vida en los niños, pasa por la coordinación entre los diferentes contextos donde se desarrollan los conocimientos, creencias, actitudes y comportamientos de éstos.

La coordinación nos permitirá programar actividades de consejería y orientación a los niños y a los padres sobre temas que se deban desarrollar mayormente en los centros educativos.

2.2.21. Teorías de Enfermería

La enfermería transcultural en palabras de Madeleine Leninger, su fundadora “Un área formal de estudio y trabajo centrado en el

cuidado y basado en la cultura, creencias de la salud o enfermedad, valores y prácticas de las personas, para ayudarlos a mantener o recuperar su salud, hacer frente a sus discapacidades o a su muerte”.

Ramona Mercer. Teoría de la Adopción del Rol Maternal: Esta teoría de la adopción del rol maternal de Mercer se centra en las conductas y necesidades de las madres y el estudio de las relaciones familiares, y el rol maternal y sobre todo las madres de las diferentes edades.⁽²⁰⁾.

La complejidad de sus intereses de investigación condujo a Mercer a basar sus trabajos en otras muchas fuentes teóricas, con el fin de identificar y estudiar las variables que influyen en la adopción del rol maternal. Aunque gran parte de su obra se basa en las teorías de Rubin, Mercer se declara también deudora de la investigación de Gottlieb sobre la vinculación y los roles de cuidador. Además Mercer seleccionó las variables maternas e infantiles de su investigación, basándose en una revisión amplia de las publicaciones y las conclusiones de numerosos investigadores. Entre las variables maternas se incluyen la edad en el primer parto, la experiencia en partos, la separación precoz de los niños, el estrés social, el apoyo social, los rasgos de personalidad, el autoconcepto, las actitudes de seguimiento del niño y la salud. También se consideraban temperamento del bebé y su estado de salud.

De aquí que la profesión de enfermería por tener un enfoque eminentemente social, requiere acrecentar los conocimientos técnicos que le den validez a su práctica social, orientado a los grupos de riesgo, madre de familias con sus niños en edad preescolar, sobre el contenido de la Lonchera Escolar, entre otros previa información que posean a fin de implementar estrategias que promuevan la participación activa y consciente en la

prevención de problemas nutricionales que alteran el crecimiento y desarrollo del niño, propiciando un estilo y calidad de vida saludables.

2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

- **Conocimiento:** Es el grado alcanzado de ideas, conceptos y principios adquiridos a través de la experiencia.

- **Lonchera:** Es un refrigerio que complementa las comidas principales del escolar y no debe ser considerado como reemplazo de una de estas. Una “lonchera saludable”, debe incluir alimentos frescos y variados y de los tres grupo pero en poca cantidad. Evitar las golosinas y bocaditos embolsados, así como las gaseosas y tortas. Siempre incluir una fruta y buena cantidad de refresco o agua sola; evitar el uso de mayonesa por la facilidad con que se descompone a temperatura ambiental; mantener siempre limpios los recipientes y utensilios.

- **Etapas Pre-escolar:** Abarca de 3 a 5 años de edad. El niño ya ha alcanzado una madurez completa de los órganos y sistemas que intervienen en la digestión, absorción y metabolismo de los nutrientes. Es una etapa de crecimiento más lento y estable, en la que los niños ganan una media de 2 kilos de peso, y de 5 a 6 cm. de talla, al año. En esta etapa los niños desarrollan una gran actividad física, por la que su gasto energético aumentará considerablemente, y por lo que deberá adaptar su consumo de calorías, a la nueva realidad.

- **Necesidades Nutricionales:** El organismo requiere combustible que proporcione energía para el metabolismo celular, así como para la reparación, el funcionamiento orgánico, el desarrollo y crecimiento corporal; las necesidades de energía de una persona están influenciadas por varios factores como la edad, sexo y nivel de actividad.

2.4 HIPÓTESIS

2.4.1 Hipótesis General

- El conocimiento que tienen las madres sobre la preparación de la lonchera nutritiva de niños de 1ro Y 2 do Grado De La Institución Educativa San Roque 10618 Santa Cruz - Cajamarca 2015 es de un nivel medio.

2.4.2 Hipótesis Específicas

- El nivel de conocimientos sobre alimentos nutritivos que tienen las madres en la preparación de lonchera nutritiva de los niños de 1ro Y 2 do Grado De La Institución Educativa San Roque 10618 Santa Cruz - Cajamarca 2015. Es de un nivel medio.
- El nivel de conocimientos sobre la cantidad de alimentos que brindan las madres en la preparación de lonchera nutritiva de los niños de 1ro Y 2 do Grado De La Institución Educativa San Roque 10618 Santa Cruz - Cajamarca 2015. Es medio
- El nivel de conocimientos sobre combinación, variedad e higiene de los alimentos que brindan las madres en la preparación de lonchera nutritiva en niños de 1ro Y 2 do Grado De La Institución Educativa San Roque 10618 Santa Cruz - Cajamarca 2015. Es medio

2.5 VARIABLES

El presente trabajo de investigación mide la siguiente variable: Nivel de conocimientos de las madres sobre la preparación de la lonchera nutritivas de niños 1ro Y 2 do Grado De La Institución Educativa San Roque 10618 Santa Cruz - Cajamarca 2015.

2.5.1 Definición conceptual de la variable

Es el grado alcanzado de ideas, conceptos y principios adquiridos a través de la experiencia sobre la preparación de la lonchera de niños 1ro Y 2 do Grado De La Institución Educativa San Roque 10618.

2.5.2 Definición operacional de la variable

Es el grado alcanzado de ideas, conceptos y principios adquiridos a través de la experiencia que poseen las madres sobre la preparación de la lonchera de niños de 1ro Y 2 do Grado De La Institución Educativa San Roque 10618 Santa Cruz - Cajamarca 2015

2.5.3 Operacionalización de la variable

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	CATEGORÍAS
conocimientos que poseen las madres sobre la preparación de la lonchera para niños de 1ro Y 2 do Grado	ALIMENTOS NUTRITIVOS	ALIMENTOS ENERGETICOS <i>Lípidos y Carbohidratos</i> - Importancia de alimentación balanceada - Contenido de alimentación balanceada. - Beneficios del balance alimentario. ALIMENTOS REGULADORES <i>Vitaminas y Minerales</i> - Importancia de alimentación balanceada - Contenido de alimentación balanceada. - Beneficios del balance alimentario.	Nominal
	CANTIDAD DE ALIMENTOS	ALIMENTOS FORMADORES <i>Proteínas</i> - Importancia de alimentación balanceada - Contenido de alimentación balanceada. - Beneficios del balance alimentario. BEBIDAS <i>Líquidos</i> - Preparación de los líquidos - Beneficios del consumo de bebidas	Nominal
	COMBINACION, VARIEDAD E HIGIENE DE LOS ALIMENTOS	CONTENIDO ALIMENTARIO COMBINACIÓN ALIMENTARIA Calidad Variedad Cantidad PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS ENVASADO DE LOS ALIMENTOS CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS Ventajas HIGIENE DE LOS ALIMENTOS	Nominal

CAPITULO III: METODOLOGIA

3.1 TIPO Y NIVEL DE LA INVESTIGACIÓN

El presente proyecto de investigación es descriptivo y de cohorte transversal.

Descriptivo; porque trata de determinar y conocer el nivel de conocimientos de las madres sobre la preparación de la lonchera para niños de 1ro Y 2 do Grado De La Institución Educativa San Roque 10618 Santa Cruz - Cajamarca 2015.

Cohorte transversal; porque se estudia la variable en un determinado momento, haciendo un corte en el tiempo.

3.2 DESCRIPCIÓN DEL ÁMBITO DE LA INVESTIGACIÓN

Institucion educativa n° 10618, ubicado en : jr. San Roque nro. s/n centro de Santa Cruz Cajamarca - Santa Cruz - Santa Cruz . dedicado a y enseñanza primaria

3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA

3.3.1. Población: La población en estudio está conformada por el total de madres de los niños de 1ro Y 2 do Grado De La Institución Educativa San Roque, siendo un total de 110 madres.

3.3.2. Muestra: La muestra fué de 66 madres de los niños de 1ro Y 2 do Grado De La Institución Educativa San Roque, obtenida mediante el tamaño de muestra probabilística.

$$n = \frac{Z^2 \times p \times q \times N}{(N-1) \times E^2 + Z^2 \times p \times q}$$

Donde:

N= 350

q = 0.02 nivel de significancia

Z = 1.96

p = 0.5 proporción

E = 0.02 nivel de tolerancia.

n = Madres de familia.

APLICACIÓN DE LA FORMULA

$$n = \frac{(1.96)^2 \times 0.5 \times 0.02 \times 110}{(110 - 1) \times (0.02)^2 + (1.96)^2 \times 0.5 \times 0.02}$$

$$n = \frac{3.84 \times 0.5 \times 0.02 \times 350}{349 \times 0.0004 + 3.84 \times 0.5 \times 0.02}$$

n = 66

n = 66

Por lo tanto: la muestra se realizó a 66 personas escogida aleatoriamente

Criterios de inclusión

- Madres que tengan hijos en 1ro Y 2 do Grado De La Institución Educativa San Roque Madres que acepten voluntariamente ser parte del estudio.
- Madres que no tengan ningún problema psicológico que impidan la veracidad de la información.

Criterios de exclusión

- Madres que no tengan hijos en 1ro Y 2 do Grado De La Institución Educativa San Roque 10618 Santa Cruz - Cajamarca 2015.
- Madres que no acepten ser parte del estudio.
- Madres que no tengan ningún problemas psicológico que impidan la veracidad de la información.

3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

El presente trabajo de investigación utilizará la técnica de la encuesta y como instrumento de recolección de datos el cuestionario.

3.5. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

La validez del instrumento de investigación se obtuvo mediante el juicio de expertos, constituido por 7 expertos: 2 Médicos pediatras, 3 Enfermeras, 2 Nutricionista, obtenido según la prueba de concordancia de jueces de 0,016 ($p < 0,05$) lo que demostró la validez de contenido del instrumento.

En cuanto a la confiabilidad se utilizó la formula estadística de Alfa de Crombach con un valor de: 0,927 ($\alpha > 0,5$)

3.6. PLAN DE RECOLECCIÓN Y PROCESAMIENTO DE DATOS

Para la recolección de datos, se llevó a cabo una entrevista con la persona encargada y las profesoras de la institución educativa San Roque 10618, para obtener el permiso correspondiente.

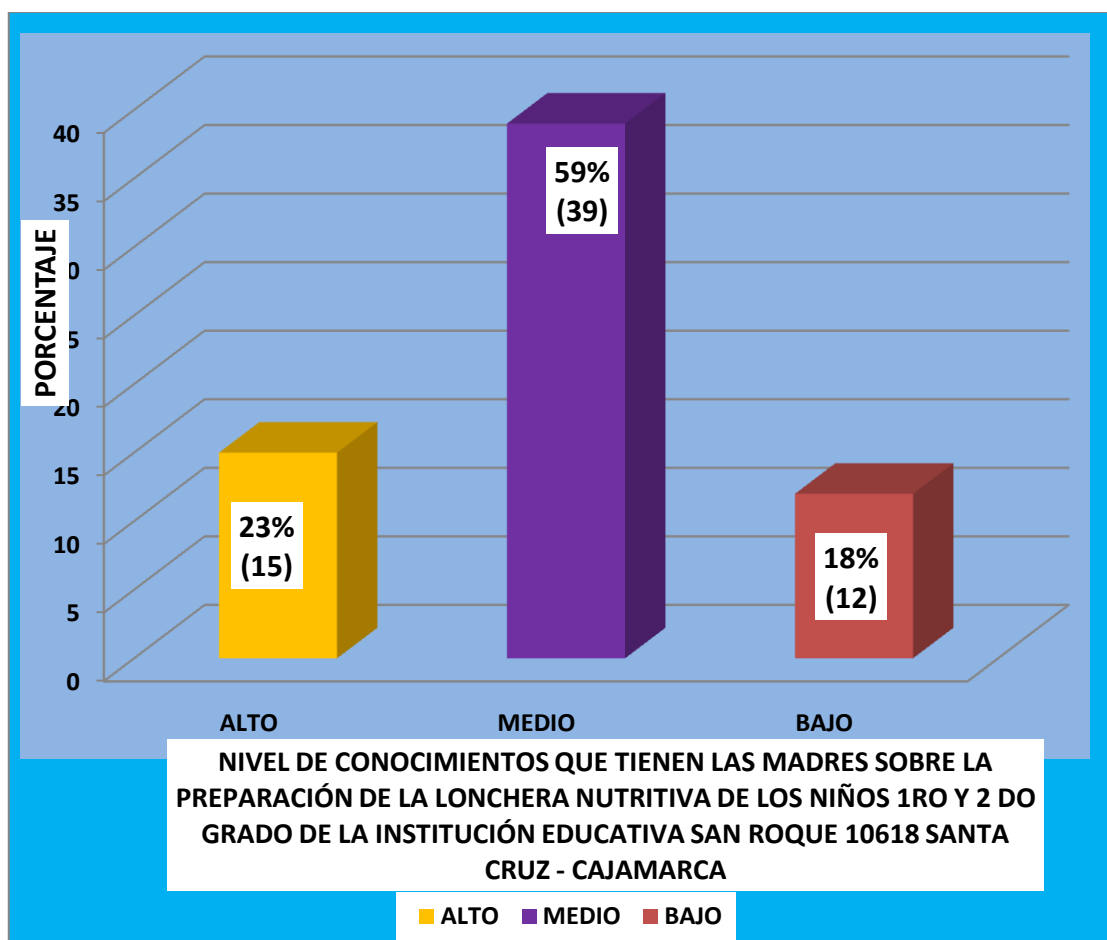
El recojo de información se programará en promedio de 30 minutos aproximadamente por cada madre.

Los datos adquiridos mediante el cuestionario fueron procesados por computadora en el programa de Excel y el paquete estadístico SPSS 15, y de esta manera llegar al análisis del problema planteado y determinar el nivel de conocimientos que tienen las madres sobre la preparación de la lonchera para niños en 1ro Y 2do Grado De La Institución Educativa San Roque 10618 Santa Cruz - Cajamarca 2015.

CAPITULO IV: RESULTADOS

GRAFICA 1

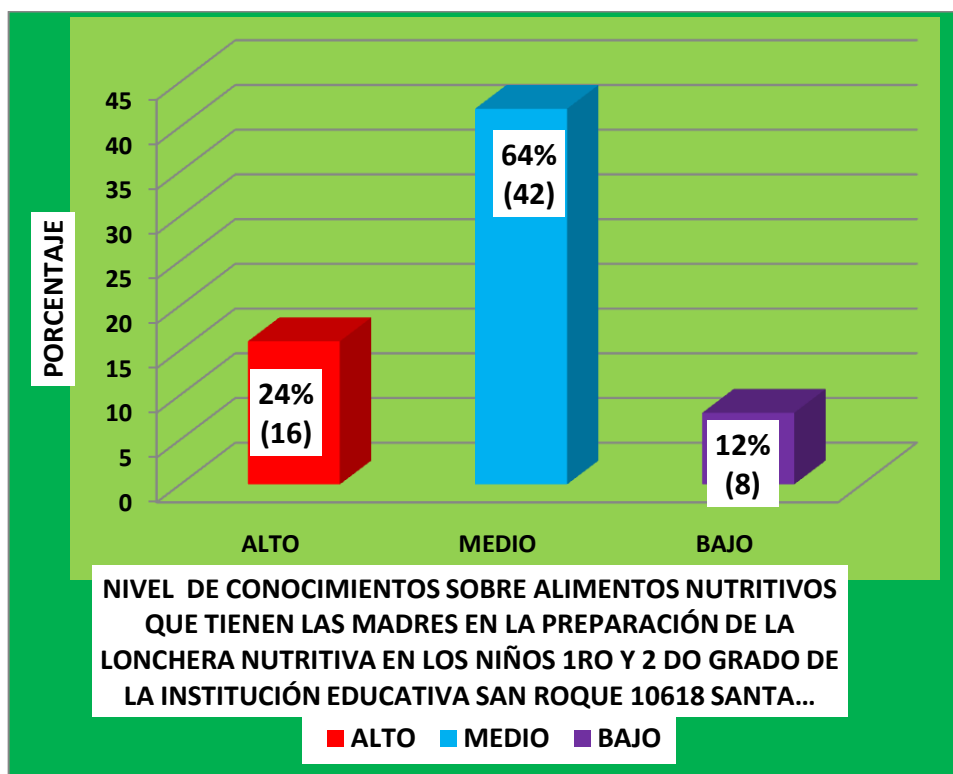
NIVEL DE CONOCIMIENTOS QUE TIENEN LAS MADRES SOBRE LA PREPARACIÓN DE LA LONCHERA NUTRITIVA DE LOS NIÑOS 1RO Y 2 DO GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN ROQUE 10618 SANTA CRUZ - CAJAMARCA 2015.



Interpretación: Según los resultados presentados en la Grafica 1, el nivel de conocimientos que tienen las madres sobre la preparación de la lonchera nutritiva de los niños 1ro y 2do grado de la Institución Educativa san roque 10618 santa cruz – Cajamarca, es Medio en un 59%(39), Alto en un 23%(15) y Bajo en un 18%(22).

GRAFICA 2

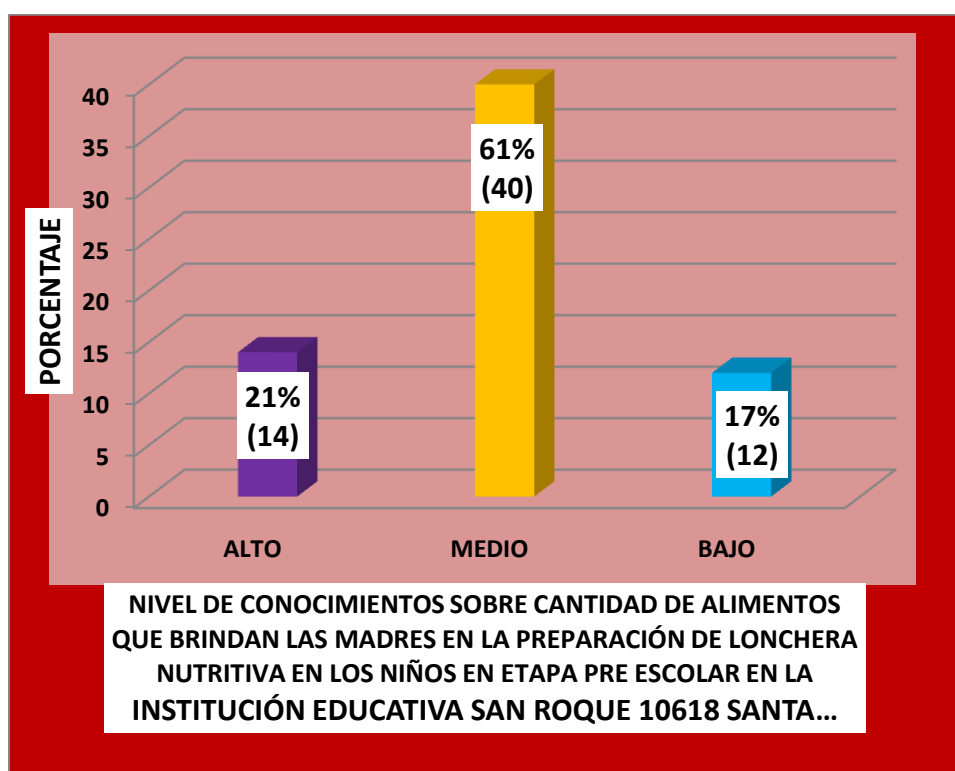
NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTOS NUTRITIVOS QUE TIENEN LAS MADRES EN LA PREPARACIÓN DE LA LONCHERA NUTRITIVA EN LOS NIÑOS 1RO Y 2 DO GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN ROQUE 10618 SANTA CRUZ - CAJAMARCA 2015



Interpretación: Según los resultados presentados en la Grafica 2, el nivel de conocimientos sobre alimentos nutritivos que tienen las madres sobre la preparación de la lonchera nutritiva de los niños 1ro y 2 do grado de la Institución Educativa san roque 10618 santa cruz – Cajamarca, es Medio en un 64%(42), Alto en un 24%(16) y Bajo en un 12%(8).

GRAFICA 3

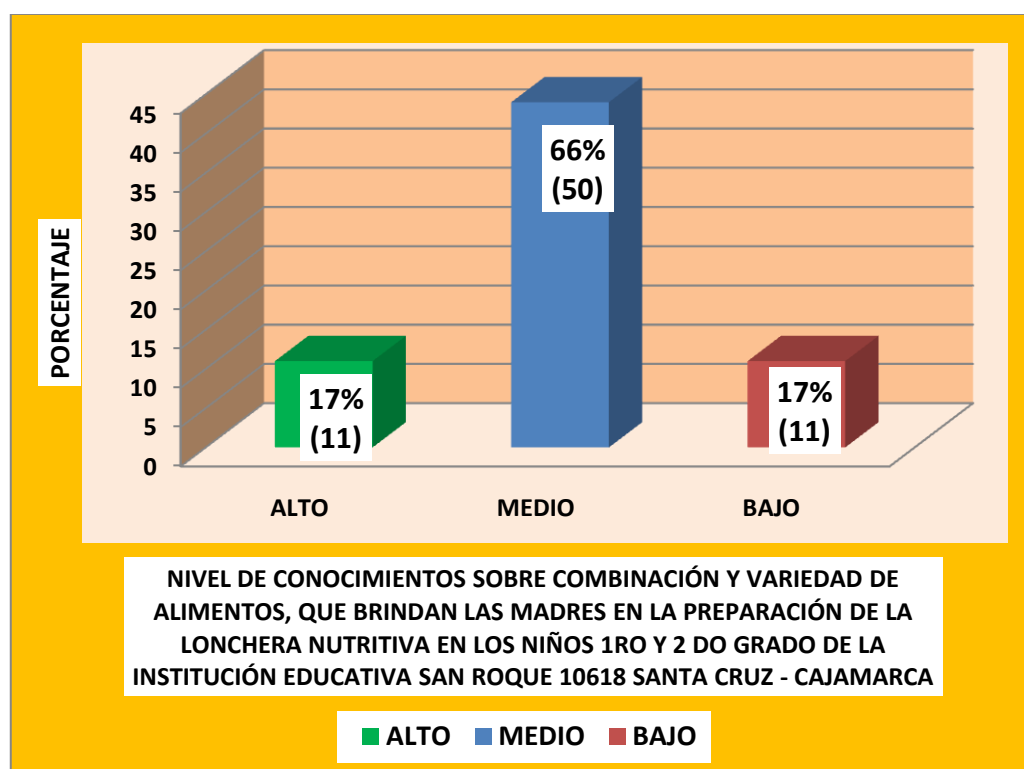
NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE CANTIDAD DE ALIMENTOS QUE BRINDAN LAS MADRES EN LA PREPARACIÓN DE LONCHERA NUTRITIVA EN LOS NIÑOS EN ETAPA PRE ESCOLAR EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN ROQUE 10618 SANTA CRUZ - CAJAMARCA 2015



Interpretación: Según los resultados presentados en la Grafica 3, el nivel de conocimientos sobre cantidad de alimentos que brindan las madres sobre la preparación de la lonchera nutritiva de los niños 1ro y 2 do grado de la Institución Educativa san roque 10618 santa cruz – Cajamarca, es Medio en un 61%(40), Alto en un 21%(14) y Bajo en un 17%(12).

GRAFICA 4

NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE COMBINACIÓN Y VARIEDAD DE ALIMENTOS, QUE BRINDAN LAS MADRES EN LA PREPARACIÓN DE LA LONCHERA NUTRITIVA EN LOS NIÑOS 1RO Y 2 DO GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN ROQUE 10618 SANTA CRUZ - CAJAMARCA 2015.



Interpretación: Según los resultados presentados en la Grafica 4, el nivel de conocimientos sobre variedad de alimentos que brindan las madres sobre la preparación de la lonchera nutritiva de los niños 1ro y 2 do grado de la Institución Educativa san roque 10618 santa cruz – Cajamarca, es Medio en un 66%(50), Alto y Bajo en un 17%(11) respectivamente.

PRUEBA DE HIPOTESIS

Prueba de la Hipótesis General:

Ha: El conocimiento que tienen las madres sobre la preparación de la lonchera nutritiva de niños de 1ro Y 2 do Grado De La Institución Educativa San Roque 10618 Santa Cruz - Cajamarca 2015 es de un nivel medio.

Ho: El conocimiento que tienen las madres sobre la preparación de la lonchera nutritiva de niños de 1ro Y 2 do Grado De La Institución Educativa San Roque 10618 Santa Cruz - Cajamarca 2015, no es de un nivel medio.

Ha \neq Ho

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

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

	ALTO	MEDIO	BAJO	TOTAL
Observadas	15	39	12	66
Esperadas	22	22	22	
(O-E) ²	49	289	100	
(O-E) ² /E	2,23	13	4,5	

De acuerdo a los resultados presentados en la Tabla 1, el valor obtenido del Chi Cuadrado Calculado (X_C^2) es de 19,73; siendo el valor obtenido del Chi Cuadrado de Tabla (X_T^2) de 5,53; como el Chi Cuadrado de Tabla es menor que el Chi Cuadrado Calculado ($X_T^2 < X_C^2$), entonces se rechaza la Hipótesis Nula (Ho) y se acepta la Hipótesis Alternativa (Ha), con un nivel de significancia de $p < 0,05$.

Siendo cierto que: El conocimiento que tienen las madres sobre la preparación de la lonchera nutritiva de niños de 1ro Y 2 do Grado De La Institución Educativa San Roque 10618 Santa Cruz - Cajamarca 2015 es de un nivel medio.

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

OBJETIVO GENERAL

El nivel de conocimientos que tienen las madres sobre la preparación de la lonchera nutritiva de los niños 1ro y 2 do grado de la Institución Educativa san roque 10618 santa cruz – Cajamarca, es Medio en un 59%(39), Alto en un 23%(15) y Bajo en un 18%(22). Coincidiendo con Benavides y Otros (2007) las conclusiones a las que llegaron: Basándose en las medidas antropométricas para determinar peso para talla, talla para edad y peso para edad, se pudo clasificar el contenido nutricional de la lonchera escolar de los niños se encontró; que casi el 5% de los niños presenta contenido nutricional de la lonchera baja, más del 15% presentaban contenido nutricional de la lonchera leve y 57% presentaban un contenido nutricional de la lonchera escolar normal, aproximadamente uno de cada diez alumnos se clasificaban con sobrepeso y casi el 12% eran obesos.

OBJETIVO ESPECIFICO 1

El nivel de conocimientos sobre alimentos nutritivos que tienen las madres sobre la preparación de la lonchera nutritiva de los niños 1ro y 2 do grado de la Institución Educativa san roque 10618 santa cruz – Cajamarca, es Medio en un 64%(42), Alto en un 24%(16) y Bajo en un 12%(8). Coincidiendo con SAINZ y GARCIA (2006) las conclusiones a las que llegaron: Se evidencia un alto desconocimiento (68, 2%) sobre la importancia del hierro como micronutriente; una pobre disponibilidad del hierro sumada a un consumo marginal de hierro total hace prever que la población vulnerable desarrollará distintos grados de deficiencia de hierro. El grado de conocimiento sobre alimentación de la población de estudio puede ser considerado de regular a malo aproximadamente (70 %). Se asocian en distintos sentidos al nivel de educación alcanzado por las personas encuestadas.

OBJETIVO ESPECIFICO 2

El nivel de conocimientos sobre cantidad de alimentos que brindan las madres sobre la preparación de la lonchera nutritiva de los niños 1ro y 2 do grado de la

Institución Educativa san roque 10618 santa cruz – Cajamarca, es Medio en un 61%(40), Alto en un 21%(14) y Bajo en un 17%(12). Coincidiendo con Huayllacayán (2013) Resultados: Dado que el valor de chi 2 es 7,29 y el gl = 2 este es mayor que el valor crítico para un nivel de significancia de 5,99 para un nivel de confianza del 95%, siendo $p \leq 0.05$, por tanto se acepta la hipótesis. Esto conduce a afirmar que el conocimiento materno sobre loncheras escolares tiene relación significativa con el estado nutricional de los estudiantes de primaria.

OBJETIVO ESPECIFICO 3

El nivel de conocimientos sobre variedad de alimentos que brindan las madres sobre la preparación de la lonchera nutritiva de los niños 1ro y 2do grado de la Institución Educativa san roque 10618 santa cruz – Cajamarca, es Medio en un 66%(50), Alto y Bajo en un 17%(11) respectivamente. Coincidiendo con Colquehuanca (2014) Se llegó a los siguientes resultados, el 54.4% de madres de niños de la I.E.I. N°305 presentan un nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en un nivel de conocimiento medio, mientras que el 67.3% de madres de niños de la I.E.I. Adventista Túpac Amaru presenta un nivel de conocimiento bajo a un nivel de significancia del 5%, es decir existe diferencia entre el nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas. En el nivel de conocimiento de la importancia de las loncheras, en la I.E.I. N° 305 se evidencia que el 77.6% de las madres presentan un nivel de conocimiento medio; mientras que en las madres de la I.E.I. Adventista Túpac Amaru, el 58.2% presenta un nivel bajo es decir existe una diferencia entre el nivel de conocimiento de la importancia de la lonchera. En el nivel de conocimiento de importancia de los grupos de alimentos, en esta se evidencia que el 73.5% de las madres de la I.E.I. N° 305 tuvieron un nivel medio, y I.E.I. Adventista Túpac Amaru, el 56.4% presenta un nivel bajo, es decir existe una diferencia entre el nivel de conocimiento de importancia de los grupos de alimentos. Palabras claves: Lonchera escolar, importancia de alimentos, nutrición, preparación de alimentos nutritivos.

CONCLUSIONES

PRIMERO

El nivel de conocimientos que tienen las madres sobre la preparación de la lonchera nutritiva de los niños 1ro y 2 do grado de la Institución Educativa san roque 10618 santa cruz – Cajamarca, es Medio. Se comprobó estadísticamente mediante el Chi Cuadrado con un valor de 19.73 y con un nivel de significancia de valor $p < 0.05$.

SEGUNDO

El nivel de conocimientos sobre alimentos nutritivos que tienen las madres sobre la preparación de la lonchera nutritiva de los niños 1ro y 2 do grado de la Institución Educativa san roque 10618 santa cruz – Cajamarca, es Medio.

TERCERO

El nivel de conocimientos sobre cantidad de alimentos que brindan las madres sobre la preparación de la lonchera nutritiva de los niños 1ro y 2 do grado de la Institución Educativa san roque 10618 santa cruz – Cajamarca, es Medio.

CUARTO

El nivel de conocimientos sobre variedad de alimentos que brindan las madres sobre la preparación de la lonchera nutritiva de los niños 1ro y 2 do grado de la Institución Educativa san roque 10618 santa cruz – Cajamarca, es Medio.

RECOMENDACIONES

Coordinar para que las enfermeras estén en constante comunicación con los profesores de las Instituciones Educativas Inicial San Roque 10618 Santa Cruz - Cajamarca, para que en conjunto impartan educación a la madre acerca de la preparación de la lonchera escolar nutritiva.

Promover que las autoridades de la Institución Educativa Inicial, San Roque 10618 Santa Cruz – Cajamarca, elaboren modelos diarios de lonchera preescolar y entregárselos a las madres para mejorar la calidad de la alimentación del niño.

Realizar capacitaciones al personal, tutoras y auxiliares, en forma continua, sobre técnicas educativas de enseñanza – aprendizaje, en temas de preparación de lonchera escolar en coordinación con personal de la posta.

Impulsar actividades recreativas que favorezcan la salud de niño en estilos de vida saludable, mediante el trabajo grupal con participación de las madres en la elaboración de ensaladas de frutas y verduras, propiciando uso de productos naturales enfatizando sus beneficios, proponiendo el día del plátano, día de la mandarina, etc.

Incluir en las reuniones con los padres de familia, una breve información para mejorar los estilos de vida de los niños: como lavado de manos, higiene de alimentos, alimentación saludable, actividades recreativas y deportivas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Programa Mundial de Alimentos (PMA). La desnutrición crónica en América Latina y el Caribe. Panamá, 2008.
2. Fondo de las Naciones Unidas para la infancia (UNICEF). El estado de la niñez en el Perú. Lima, 2004.
3. Sociedad Venezolana de Puericultura y Pediatría. Nutrición Pediátrica. Caracas, Venezuela: Editorial Médica Panamericana C.A., 2009.
4. Ministerio de Salud. Dirección General de Promoción de la Salud. Orientaciones técnicas para la promoción de la alimentación y nutrición saludable. Lima, Perú, 2005.
5. Benavides, Reyes Martha, Bermudez, Velásquez Sayra. Estado nutricional de los del preescolares del tercer nivel y la relación con el rendimiento escolar en el Jardín de Infancia Rubén Darío y Escuela Rubén Darío de la ciudad de León. Nicaragua. 2007.
6. Acosta, Molina Elsy, Antahona, Torres María. “Aplicación del plan de acción acerca del conocimientos de las madres acerca de una lonchera nutritiva para mejorar la nutrición en las niñas y niños de 5 años de la I.E. Radiantes Capullitos N° 1564. en Colombia. 2006.
7. Sainz, Mirtha, Garcia, Tomás, realizaron un estudio acerca de los “Conocimientos sobre alimentación de niños en edad preescolar en comedores municipales de la Ciudad de Frontera, Santa Fé”. Argentina. 2009.

8. Robinson y Jiménez Cecilia. “Evaluación nutricional en niños en edad preescolar en el Hospital Almenara. Lima. 2007.
9. Requena Raygada, Lissett. “Conocimiento y prácticas que tienen las madres sobre el contenido de la lonchera y su relación con el estado nutricional del preescolar de la I.E.I. n° 524 Nuestra Señora de la Esperanza, Octubre. Lima, 2005.
10. Mirez Salvador, Juana. “Conocimientos y prácticas que tienen las madres acerca de la alimentación y su relación con el estado nutricional en los preescolares del C.E las dunas del distrito de chorrillos Abril – Mayo. Lima. 2005.
11. Bunge Mario la Investigación Científica. España: Ed. Ariel 1978.
12. Salazar Augusto.B. “El punto de Vista Filosófico”, 1ra edición, Editorial El Alce Lima-Perú, 1988 pág. 308.
13. Galicia Sánchez Segundo. “Introducción al estudio del conocimiento científico”. Editores P y V. México, 2005.
14. Contreras, Mariela Lic. Área de Normas Técnicas/CENAN/2006. FUENTE: Refrigerios Escolares.
15. Valencia, Betty, Manual de Pediatría - Estado Nutricional de los Preescolares III Vol.2000.
16. Mesa. R y Leyva, S. Facultad de Enfermería Departamento de Extensión y Postgrados. La Alimentación y la Nutrición del Escolar.- Julio 2009.
17. Requena, R. Lissett I. Ciencias de la Salud – Conocimiento acerca de la preparación de la preparación de la Lonchera Escolar. – Universidad Mayor de San Marcos – 2006.

- 18.Valencia, Betty, Manual de Pediatría - Estado Nutricional de los Preescolares III Vol.2005.
- 19.Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social: “Estrategia Nacional de Seguridad Alimentaria Perú 2004 – 2015.”
- 20.Mercer. T. Ramona. Nursing Care for Parents at Risk 1977,C. B. Slack 1ra Edition.1999.

ASPECTOS ADMINISTRATIVOS
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDAD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Planteamiento del problema		X	X													
Revisión bibliográfica				X	X												
Antecedentes, importancia, justificación y planteamiento de los objetivos.						X	X	X									
Diseño metodológico									X	X							
Elaboración del protocolo											X	X	X	X	X	X	X

ANEXOS



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

Cuestionario

CONOCIMIENTOS QUE TIENEN LAS MADRES SOBRE LA PREPARACIÓN DE LA LONCHERA NUTRITIVA DE LOS NIÑOS DE 1RO Y 2 DO GRADO DE LA INSTITUCION EDUCATIVA SAN ROQUE 10618 SANTA CRUZ - CAJAMARCA 2015

Buenos días mi nombre es : **Calderon Bautista Reny Mabel**, el presente cuestionario tiene como objetivo obtener la mayor información sobre el conocimiento de la preparación de las lonchera escolar.

El presente cuestionario es anónimo y totalmente confidencial.

I. IMPORTANCIA DE LA LONCHERA ESCOLAR

1. La función de la lonchera escolar es.

- a) Mantener una dieta balanceada
- b) Satisfacer las necesidades del niño
- c) Reemplazar el desayuno del niño
- d) Reemplazar el almuerzo del niño
- e) Favorecer la memoria del niño

2. La lonchera escolar debe contener los siguientes alimentos:

- a) una cajita de frugos, una galleta salada y papas fritas
- b) una gaseosa, una galleta dulce y una fruta
- c) Un sándwich, una fruta y refresco natural
- d) Jugo de frutas, una galleta dulce y una golosina
- e) Sopa, segundo y refresco

3. Un ejemplo de lonchera nutritiva es:

- a) refresco natural de naranja, galleta dulce y pan
- b) gaseosa, galleta dulce y manzana
- c) gaseosa, naranja y pan
- d) pan con pollo, plátano y limonada
- e) frugos, galleta dulce y manzana

4. Marque usted los alimentos que dan más energía al niño y que deben ser considerados en una lonchera nutritiva:

- a) manzana y mandarina
- b) limonada y naranjada 66
- c) pan y queque casero
- d) huevo sancochado y pollo deshilachado
- e) zumo de manzana y galleta soda

5. Marque usted los alimentos que favorecen el crecimiento del niño y que deben ser considerados en una lonchera nutritiva:

- a) plátano y naranja
- b) jugo de piña y zumo de manzana
- c) huevo sancochado y pollo deshilachado
- d) yogurt y mandarina
- e) manzana y queque casero

6. Marque usted el alimento que contiene hierro y que debe ser considerado en una lonchera nutritiva

- a) pan
- b) yema de huevo
- c) mantequilla
- d) mermelada
- e) mandarina

7. Marque usted el alimento que contiene calcio y que debe ser considerado en una lonchera nutritiva

- a) manzana
- b) mermelada
- c) carne de pollo
- d) mantequilla
- e) naranjada

IMPORTANCIA DE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS

8. La bebida que debe estar presente en toda lonchera escolar es:

- a) Gaseosa
- b) Frugos
- c) Refresco natural
- d) Café
- e) Té

9. Los carbohidratos (cereales, pan) tienen la función de:

- a) Formar y reparar células del cuerpo.
- b) Favorecer la digestión y asimilación de otros alimentos
- c) Controlar los ingresos y pérdidas de líquidos
- d) Transportar oxígeno y nutrientes a las células
- e) Brindar energía a las células del organismo

10. Las proteínas (carnes, huevo) tienen la función de:

- a) Brindar energía a las células del organismo
- b) Transportar oxígeno y nutrientes a las células
- c) Regular el equilibrio de líquidos
- d) Formar y reparar células del cuerpo
- e) Favorecer la digestión y absorción de otros alimentos

11. Las vitaminas y los minerales (hierro, calcio) tienen la función de:

- a) Transportar oxígeno y nutrientes a las células
- b) Favorecer la digestión y asimilación de otros alimentos.
- c) Regular el equilibrio de líquidos del cuerpo
- d) Brindar energía a las células del organismo
- e) Formar y reparar células del cuerpo

12. Marque usted la alternativa que presenta una vitamina

- a) Vitamina Z
- b) Vitamina P
- c) Vitamina Q
- d) Vitamina A
- e) Vitamina R

13. Marque usted la alternativa que presenta un mineral

- a) Mantequilla
- b) Palta
- c) Hierro
- d) Huevo
- e) Queso

14. Marque usted el alimento que contiene vitamina A y que debe ser considerado en una lonchera nutritiva

- a) mantequilla
- b) naranja
- c) huevo sancochado
- d) mandarina
- e) naranjada

15. Marque usted el alimento que contiene vitamina C y que debe ser considerado en una lonchera nutritiva

a) queso

b) pan

c) huevo sancochado

d) mandarina

e) mantequilla

	<p>en la I.E.I. Mama Lucie N° 115-19, 2009</p> <p>Identificar el nivel de conocimientos sobre combinación y variedad de alimentos, que brindan las madres en la preparación de la lonchera nutritiva en los niños 1ro Y 2 do Grado De La Institución Educativa San Roque 10618 Santa Cruz - Cajamarca 2015.</p>		<p>COMBINACION, VARIEDAD E HIGIENE DE LOS ALIMENTOS</p>	<p>consumo de bebidas</p> <p>CONTENIDO ALIMENTARIO</p> <p>COMBINACIÓN ALIMENTARIA Calidad Variedad Cantidad</p> <p>PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS</p> <p>ENVASADO DE LOS ALIMENTOS</p> <p>CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS Ventajas</p> <p>HIGIENE DE LOS ALIMENTOS</p>

