



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

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

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA

BACH. KATTIA ESTEFANY JIMENEZ SANTOS

PIURA – PERÚ

2015

DEDICATORIA

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

A mis padres, por su constante apoyo e inmenso amor

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

ÍNDICE

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

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

ÍNDICE DE TABLAS

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

ÍNDICE DE GRÁFICOS

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

RESUMEN

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

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

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

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

ABSTRACT

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

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

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

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

INTRODUCCIÓN

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

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

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

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

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

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

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

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

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del problema

La nutrición es el factor más influyente en el crecimiento y desarrollo de los niños, su déficit detiene ambos procesos y se encuentra vinculado a la capacidad de respuesta frente a las enfermedades, considerándose así un principal motivo de cuidado en la población infantil; por ello proporcionar una dieta balanceada y con higiene constituye un elemento importante para disminuir el índice de la morbilidad y/o mortalidad infantil.⁽¹⁾ La práctica alimentaria tiene diferentes impactos en la salud de los niños, los padres tienen la principal responsabilidad sobre los patrones de alimentación de sus hijos, los cuales serán fundamentales a lo largo de la vida y está asociado con el nivel de conocimiento que tienen acerca de la alimentación saludable.⁽²⁾ Un 45% de la carga de morbilidad de los menores de 5 años se asocia a la desnutrición. La alimentación del lactante y del niño pequeño es fundamental para mejorar la supervivencia infantil y fomentar un crecimiento y desarrollo saludables. Una alimentación óptima durante este periodo reduce la morbilidad y la mortalidad, así como el riesgo de enfermedades crónicas, y mejora el desarrollo en general.⁽³⁾ Según el Instituto Nacional de Salud (INS), la proporción promedio mensual de casos de desnutrición a nivel nacional durante el 2010 es de 18.0% entre los niños menores de 5 años que acuden a los establecimientos de salud.⁽⁴⁾

La malnutrición infantil es, producida por el consumo inadecuado en cantidad y calidad de los alimentos, generando alteraciones nutricionales tanto por defecto como por exceso.⁽⁵⁾ La tendencia alimenticia de las familias ha sufrido grandes cambios como parte del proceso de globalización, el avance de la ciencia y tecnología, trayendo como resultado un cambio en sus hábitos alimenticios, pasando del consumo de alimentos tradicionales al consumo de los “alimentos chatarra” ricos en grasas, sodio y azúcares que traen consigo una nutrición deficiente.⁽⁶⁾ El bajo conocimiento de la familia puede estar relacionado con una alimentación inadecuada en sus niños, que puede ocasionar una malnutrición: obesidad o desnutrición.⁽⁷⁾ La obesidad infantil es un problema mundial y está afectando progresivamente a muchos países de bajos y medianos ingresos. Las estadísticas informan que en el año 2010 había 42 millones de niños menores de cinco años con sobrepeso en todo el mundo. En los países en desarrollo la cifra es de cercana a 35 millones de niños con sobrepeso, mientras que en los países desarrollados esa cifra es de 8 millones.⁽⁸⁾ El Instituto Nacional de Salud, (2011), indicó que en el Perú, el 17.8 % de los niños menores de 5 años de edad sufre desnutrición crónica y los departamentos más afectados fueron: Huancavelica con 36,7%, Cajamarca 31% y Andahuaylas 29,3%, Lima, reporta que aún existen lugares con niveles de desnutrición en la periferia.⁽⁹⁾ La ENDES es un estudio en diferentes rubros de salud que se realiza cada año. En el caso de la desnutrición infantil para la región Piura se establece que el período anual 2012 – 2013 daba cuenta que la desnutrición en menores de 5 años fue de 24.9%. Al siguiente año, 2013 – 2014, la cifras indican que la desnutrición crónica ha disminuido a 21.7%. La OPS y OMS colaboran de forma activa brindando cooperación técnica a los países en la lucha para controlar estos problemas de salud.⁽¹⁰⁾ Por todo lo expuesto se puede afirmar que la lonchera es parte de la alimentación diaria del niño e influye en su estado nutricional como en la adquisición de hábitos alimentarios que se van a

reflejar toda la vida, por lo tanto debe ser de valor óptimo y no simplemente distraer el hambre del niño.⁽¹¹⁾ Dentro de la alimentación diaria del niño menor de cinco años, aportan entre el 10 a 15% de promedio de energía que pierde el niño al realizar actividades propias de su edad, como son jugar, estudiar, correr durante el tiempo que permanecen en la escuela.⁽¹²⁾ Existen diferentes investigaciones que demuestran que las madres tienden a jerarquizar determinadas comidas que responden a técnicas de marketing y publicidad, en vez de utilizar las de alto valor nutricional, a veces por falta de conocimientos sobre su importancia.⁽¹³⁾

El Ministerio de Educación (2013), a través de la Dirección de Educación Comunitaria y Ambiental con el apoyo del Congreso de la República, el equipo técnico del Ministerio de Salud y agentes cooperantes como la OPS/OMS y FAO, convocaron al Primer concurso Nacional Escolar de Quioscos y Loncheras escolares.⁽¹⁴⁾ Este tuvo la finalidad de observar como elaboran los padres las loncheras que envían a la escuela, encontrándose gran cantidad de contenido de comida chatarra, realizando a partir de esta realidad campañas informativas.⁽¹⁵⁾ Actualmente las preferencias alimentarias de los preescolares son la síntesis de los múltiples mensajes recibidos por éstos y que las madres son participes de ello, tanto del desayuno como el contenido de lonchera para el preescolar al enviarles en la lonchera alimentos no recomendables, habiendo alimentos más sanos y de variado costo.⁽¹⁶⁾ Los últimos datos publicados por los organismos sanitarios y las asociaciones de consumidores exponen que las tendencias actuales son la ingesta de comida rápida precocinada y conservas, debido a la reducción del tiempo destinado a la elaboración de las comidas tanto del desayuno como la preparación de la lonchera para el preescolar y la integración de productos procedentes de otras culturas y su incorporación a nuestra dieta.⁽¹⁷⁾ El Profesional de Enfermería del primer nivel de atención, como miembro del equipo multidisciplinario, cumple funciones preventivo promocionales enmarcadas dentro de un enfoque holístico, viendo a la

persona de forma integral. ⁽¹⁸⁾ Los programas educativos liderados por enfermería son útiles para promover y promocionar diversas actividades con el objetivo de brindar conocimientos que mejoren el bienestar de la comunidad, familia y persona. ⁽¹⁹⁾

Lo expresado anteriormente, pone en evidencia que una de las razones por las cuales el estado nutricional en la edad escolar y escolar puede sufrir grandes cambios, es el consumo de alimentos fuera del hogar y variaciones en los patrones dietéticos, en los cuales los niños ingieren meriendas de escaso valor nutritivo. A estos hechos se agrega; la adopción de algunos malos hábitos y costumbres en las madres que han trasladado directamente a la alimentación de sus hijos la llamada comida “chatarra” descuidando el consumo de legumbres y verduras. ⁽²⁰⁾ Tampoco se bebe tanta leche como antes, y ello perjudica seriamente al crecimiento del niño, ya que los lácteos aportan muchos nutrientes que ayudan a paliar algunas enfermedades.

El problema principal se observó durante las prácticas pre profesionales en el área comunitaria, en las actividades realizadas dentro del marco del Programa de Crecimiento y Desarrollo del Niño, en el C.E.I. “Niños Felices” del AA.HH. Consuelo de Velasco donde estudian 30 niños de 3 a 5 años, se observa que en las loncheras están ausentes las frutas, refrescos y otros nutrientes propios de la zona y con un alto nivel nutricional. Situación que evidencia que las madres necesitan cubrir sus necesidades de aprendizaje con respecto a la alimentación del escolar para reducir problemas alimentarios como: la desnutrición, la obesidad o sobrepeso y la anemia que son frecuentes en el niño escolar. Por tanto, es necesario que las madres de los niños y niñas del C.E.I. “Niños Felices” del AA.HH. Consuelo de Velasco reciban capacitación sobre alimentación y preparación de loncheras saludables lo que incrementara los conocimientos y mejora prácticas alimentarias con respecto a la preparación adecuada de las loncheras ante esta realidad surge el interés por desarrollar el presente trabajo que responde a la siguiente interrogante:

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuál es la efectividad del Programa de mejora para la preparación de loncheras saludables en madres de niños y niñas del C.E.I. “Niños Felices” del AA.HH. Consuelo de Velasco. Piura, Junio - Julio 2015?

1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar la efectividad del Programa de mejora para la preparación de loncheras saludables en el nivel de conocimientos de las madres de niños y niñas del C.E.I. “Niños Felices” del AA.HH. Consuelo de Velasco. Piura. Junio - Julio 2015.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Identificar el nivel de conocimientos sobre preparación de loncheras saludables antes de la aplicación del programa de mejora en las madres de niños y niñas del C.E.I. “Niños Felices” del AA. HH. Consuelo de Velasco, Piura.
2. Aplicar el programa de mejora para la preparación de loncheras saludables dirigido a las madres de niños y niñas del C.E.I. “Niños Felices” del AA.HH. Consuelo de Velasco, Piura.
3. Evaluar el nivel de conocimientos sobre preparación de loncheras saludables después del programa de mejora en las madres de niños y niñas del C.E.I. “Niños Felices” del AA.HH. Consuelo de Velasco, Piura.

1.4. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DE LA INVESTIGACIÓN

Es importante y conveniente hablar sobre la correcta preparación de las loncheras escolares ya que en la actualidad la alimentación no saludable es uno de los problemas que más aqueja a la sociedad y más aun a la población infantil. Los problemas de malnutrición en la infancia, requieren de intervenciones educativas creativas, innovadoras desde el primer nivel de atención ya que constituye un riesgo en las capacidades físicas e intelectuales de los niños preescolares. La mala nutrición en niños preescolares es un problema actual que se presenta tanto en el Perú como en el mundo. Este problema afecta el bienestar y el desarrollo de los niños, tanto en lo físico como en lo cognitivo.⁽¹⁹⁾ Un grupo importante de enfermedades asociadas al sobrepeso y obesidad como la diabetes, hipertensión y cardiovasculares, entre otras, muchas veces se inician durante la infancia, su desarrollo no es una manifestación obligada al proceso de envejecimiento, sino que guarda relación a la alimentación inadecuada que adquirió la persona en su temprana edad. Por ello la cultura de que las madres puedan saber y conocer que la alimentación saludable es la que hace posible que el niño crezca, se desarrolle y mantenga una salud óptima.⁽²⁰⁾ La función de la lonchera escolar es brindarle al niño la energía y nutrientes indispensables para su organismo y de ninguna manera sirve para reemplazar ninguna de las comidas principales como el desayuno o el almuerzo. La época escolar se caracteriza porque los niños gastan energía durante el día, tanto en sus actividades físicas como en las intelectuales, la lonchera brinda precisamente esa energía que el niño requiere para sus actividades dentro del colegio como pueden ser: jugar, saltar, atender en la clase, resolver problemas matemáticos, etc.⁽²¹⁾

En muchos casos la propia familia del niño obeso es la que conceptualiza la contextura de sobrepeso, como signo de salud y bienestar, es en el seno de la familia donde radica la mayor dificultad para operar los cambios

necesarios que posibiliten que el niño baje de peso y se proteja de las probables enfermedades asociadas, debido a que esta le proporciona alimentos chatarra, muchas veces por desconocimiento. ⁽²²⁾ Por ello el Profesional de Enfermería que labora en el primer nivel de atención debe contribuir a la disminución de la incidencia y prevalencia de este problema, mediante actividades preventivo promocionales a través de la implementación de estrategias educativas con técnicas actuales, innovadoras, participativas que permita la adquisición del aprendizaje significativo que favorezca el cambio de comportamiento y que sobre todo este permanezca y así mejorar la alimentación del niño en edad preescolar sobre todo en lo concerniente a la preparación de la lonchera, mediante la constante educación de los padres de familia, enfatizando en los requerimientos y tipo de alimentos que debe consumir el niño; esta población se encuentra en las Instituciones educativas, lugar idóneo donde el Profesional de Enfermería realice un programa educativo, para de esta manera fomentar la adopción de conductas saludables en cuanto a alimentación que permitan un desarrollo normal físico y mental en esta etapa vital de la vida, que es la etapa preescolar. ⁽²³⁾ Es desde este contexto el presente trabajo estuvo orientado a determinar la efectividad del Programa de mejora para la preparación de loncheras saludables de las madres de niños y niñas del C.E.I. “Niños Felices” del AA.HH. Consuelo de Velasco, Piura. Determinar el grado de conocimientos de las madres, nos va a permitir capacitar, sugerir y brindar información precisa que ayudará a fortalecer prácticas y conocimientos efectivos para una mejorar en la preparación de loncheras los niños preescolares, y redundará en el bienestar de los niños, reduciendo las tasas de desnutrición en niños menores de 5 años prevalentes en nuestra ciudad. La Relevancia científica se identifica en los resultados que se deriven del presente estudio, que generarán evidencia científica que pueda servir de insumo para fomentar una adecuada alimentación en la etapa preescolar. Esto se podría concretar que

si se trabaja desde la perspectiva preventiva promocional, para ir creando hábitos saludables en los niños y concientizar a las madres sobre la importancia de una adecuada preparación de las loncheras ya que así se pueden prevenir muchas enfermedades.

1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

La primera limitación estuvo centrada en que a pesar de ser estudio aplicativo y de intervención, solo se limita a las madres de niños y niñas del C.E.I. “Niños Felices” del AA.HH Consuelo de Velasco, Piura. También fue otra limitación la disponibilidad de tiempo ya que muchas madres realizan actividades múltiples: algunas trabajan y otras desarrollan actividades propias del hogar.

Finalmente, se presentaron problemas con el tiempo requerido, ya que hubo momentos en que faltó lo suficiente y necesario para el desarrollo de las sesiones.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DEL ESTUDIO

Con fines de conocer el estado actual del problema propuesto a investigar se revisó estudios en el ámbito nacional e internacional, los cuales se presentan a continuación:

2.1.1. En el ámbito internacional

En el año 2010 Sánchez Chávez, Nora Patricia, realizó un estudio titulado: “Conductas para Preparar Loncheras mediante un Programa de Intervención Educativa Sobre Nutrición con madres de Preescolares del estado de Oaxaca”, cuyo objetivo fue modificar las conductas para preparar loncheras mediante un programa de intervención educativa sobre nutrición con madres de preescolares. El método fue cuasi_experimental de correlación, con intervención educativa, longitudinal, cualitativa y cuantitativa. La población estuvo conformada por 119 madres de familia de una escuela de pre_escolar del estado de Oaxaca. Se llegó a la conclusión que las intervenciones educativas sobre nutrición modifican las conductas alimenticias de las madres y se logró un cambio de conducta en la elección de alimentos en las loncheras, sin embargo, el hábito de comer alimentos no saludables trae como consecuencia el que los niños no coman lo que se les proporciona. ⁽²⁴⁾

En el año 2010 Reyes Hernández, Diana, realizó un estudio titulado: “Alimentos contenidos en loncheras de niños que acuden a un preescolar en México”, cuyo objetivo fue explorar los alimentos contenidos en las loncheras que las madres proporcionan a los niños que acuden a un preescolar en México . El estudio fue longitudinal, observacional, descriptivo, cualitativo, en alumnos(as) preescolares, del Instituto San Rafael de San Luis Potosí, se incluyeron 49 alumnos, en días al azar por cinco días, evaluándose los alimentos que los padres les proporcionan en sus loncheras. El valor estadístico se calculó en el programa SPS versión 12. Se utilizó prueba de significación asintótica del Método de Monte Carlo, con un nivel de confianza de 99%. Se llegó a la conclusión, que los padres están proporcionando en las loncheras alimentos no nutritivos y que se requiere urgentemente educación para la salud, en este rubro tan importante como lo es la alimentación en los primeros años de la vida, como una estrategia primaria para evitar o disminuir los índices de obesidad. ⁽²⁵⁾

2.1.2. En el ámbito nacional

En el año 2013 Peña D, realizó la investigación titulada “Efectividad de un programa educativo en el incremento de conocimientos en las madres de niños en edad preescolar sobre la preparación de loncheras saludables en la Institución Educativa Inicial San Martín de Porres de Lima”, tuvo como objetivo determinar la efectividad del programa educativo en el incremento de conocimientos en las madres de niños en edad preescolar sobre la preparación de loncheras saludables. El enfoque fue de tipo cuantitativo y tipo cuasi – experimental. La población estuvo conformada por 28 madres de familia. La técnica que se utilizó fue la entrevista y el instrumento un

cuestionario. Los resultados fueron del 100% (28) madres encuestadas, antes de participar del programa educativo, 45% conocen sobre la preparación de la lonchera nutritiva. Después de participar del programa educativo 100% madres, incrementaron los conocimientos sobre la preparación de la lonchera nutritiva. Las conclusiones fueron que el programa educativo sobre la preparación de lonchera nutritiva fue efectivo en el incremento de conocimientos de las madres. ⁽²⁶⁾

En el año 2010 Mamani Mamani Susy , realizó un estudio titulado “Efectividad de un programa educativo en los conocimientos y prácticas de padres de niños preescolares sobre el contenido de la lonchera; I.E.I. N° 326 “María Montessori”, Comas Lima , cuyo objetivo fue determinar la efectividad de dicho programa según características socio demográfico. El estudio fue cuasi _experimental, nivel aplicativo, tipo cuantitativo, de corte transversal. La población estuvo conformada por 58 padres de familia que aceptaron participar en las sesión educativa de las 6 aulas del nivel inicial de la mencionada Institución. Para los conocimientos, el instrumento fue la encuesta; y para las practicas, la técnica fue observacional y como instrumento una lista de chequeo. Se llegó a la conclusión que la aplicación del programa educativo fue efectiva, dado que sus resultados mostraron un aumento significativo en los conocimientos y una mejoría en la práctica de los padres de familia con respecto al contenido de la lonchera. Es así que con respeto a los conocimientos estos se incrementaron en el 93%, 54 de los padres participantes y referente a las prácticas estas mejoraron en un 91.4%. ⁽²⁷⁾

2.1.3. A nivel local

En el ámbito regional y local no se han encontrado investigaciones respecto al tema y esto constituye una razón fuerte que impulsa al investigador a tratar el tema.

2.2. BASES TEÓRICAS

Una lonchera es un conjunto de alimentos que tiene por finalidad proveer a los preescolares de la energía y nutrientes necesarios para cubrir sus recomendaciones nutricionales, mantener adecuados niveles de desempeño físico e intelectual y desarrollar sus potencialidades en la etapa de desarrollo y crecimiento correspondiente además se sabe que las enfermedades crónicas como la diabetes, las cardiopatías, el cáncer o los ataques apopléticos y sus secuelas son una rémora para el desarrollo económico. Al tiempo que la desnutrición sigue siendo una preocupación básica, sobre todo en los países en desarrollo, los gobiernos se enfrentan también al hecho de que numerosos niños de todas las regiones del globo tienen malos hábitos alimentarios y no hacen suficiente ejercicio físico. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Federación Internacional de la Diabetes (IDF), en el mundo hay más de 22 millones de niños menores de cinco años obesos o con sobrepeso, de los que 11 más de 17 millones viven en países en desarrollo. Todos ellos corren un mayor riesgo de sufrir diabetes de tipo 2 (la antaño denominada «diabetes del adulto»). Luchar ahora contra la obesidad infantil es un medio muy eficaz de prevenir la diabetes en el futuro. ⁽²⁸⁾

El preescolar es el niño con edad comprendida de los dos a los seis años de vida extrauterina, se caracteriza por la disminución en la velocidad del crecimiento a comparación del lactante, en cuanto a la ganancia de peso y talla anual. Esto implica que estos niños necesitan menos calorías por kilogramo de peso para cubrir sus requerimientos

calóricos, lo que se manifiesta con 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 que deberá adaptar su consumo de calorías a la nueva realidad.

En lo físico

- Estabilidad en el crecimiento.
- Peso: aumenta aproximadamente 2 a 3 kg/año.
- Talla: incrementa de 6 a 8 cm por año.
- Peso y talla discretamente mayor es en el niño que en la niña.
- Circunferencia cefálica: entre los 2 y 5 años el crecimiento es lento; en este periodo aumenta 2cm.
- Reserva proteica levemente mayor en niños que en niñas.
- Reserva calórica discretamente superior en las niñas.
- A los 3 años se completa la dentición primaria.

En lo motriz

- Permanecen poco tiempo quietos o desarrollando la misma actividad.
- Suben las escaleras alternando los dos pies.
- Son capaces de pedalear un triciclo.
- Aumentan y disminuyen la velocidad de la carrera, demostrando que dominan un poco el freno inhibitorio.
- Pueden lavarse y secarse las manos solas.
- Manejan libros y pasan las páginas con facilidad.

En lo cognitivo

- Manifiestan predominancia de un lado sobre el otro.
- Saben comunicar sus deseos y necesidades pero aún no son capaces de mantener un diálogo.
- Comprenden relatos, cuentos, adivinanzas y disfrutan reproduciéndolos.
- Pueden plantear y responder preguntas del tipo: ¿Quién?, ¿Cómo...? ¿Dónde...?

- Les cuesta distinguir entre experiencias reales e imaginarias.
- Pueden reconocer dos partes de una figura y unir las.
- Forman colecciones de hasta 4 objetos.
- Pueden contar oralmente hasta 10.
- Juegan informalmente con figuras geométricas haciendo hileras, círculos, “casitas”.

En lo social y afectivo

- Aprenden rápidamente, ya que son muy curiosos.
- Demuestran interés por las cosas que los rodean.
- Les gusta experimentar por cuenta propia utilizando todos sus sentidos.
- Aprenden a través del juego y de las vivencias cotidianas.
- Demuestran mayor independencia.
- Reconocen a las personas que forman parte de un grupo (aula, familia) y distinguen entre comportamientos que les agradan y los que no.
- Pueden sentir temor a la oscuridad, a la soledad, a algunos animales y a la separación de los padres; temores que desaparecerán paulatinamente.⁽²⁹⁾

En el Control de Crecimiento y Desarrollo. El MINSA en el año 2011, define que el Control del crecimiento y desarrollo de niño, como el conjunto de actividades periódicas y sistemáticas desarrolladas por el profesional enfermera(o) o médico, con el objetivo de vigilar de manera adecuada y oportuna el crecimiento y desarrollo de la niña y el niño; detectar de manera precoz y oportuna situaciones de riesgos, alteraciones o trastornos, así como la presencia de enfermedades, facilitando su diagnóstico e intervención oportuna disminuyendo deficiencias y discapacidades.

Riesgo de Trastornos del Desarrollo. Riesgo es la probabilidad que tiene una niña o un niño de presentar problemas de desarrollo ya sean cognitivos, motores, sensoriales o de comportamiento en los primeros años de vida; por sus antecedentes pre, peri o postnatales, condiciones del medio ambiente o su entorno (factores de riesgo).⁽³⁰⁾

Evaluación del crecimiento y estado nutricional. La evaluación y monitoreo del crecimiento se realiza utilizando las medidas antropométricas (peso, talla) las mismas que son tomadas en cada contacto de la niña o niño y son comparadas con los patrones de referencia vigentes, determinando la tendencia del crecimiento. A través del monitoreo del crecimiento se evalúa el progreso de la ganancia de peso, así como de longitud o talla de acuerdo a la edad de la niña o el niño y de acuerdo a los patrones de referencia.⁽³¹⁾

Alimentación en el Preescolar. La alimentación del niño en edad preescolar debe asegurar un crecimiento y desarrollo adecuados, teniendo en cuenta su actividad física y requerimientos nutricionales con el fin de promover hábitos alimentarios saludables, dando énfasis en la prevención de enfermedades nutricionales a corto y largo plazo. Es importante mantener una dieta equilibrada, insistir en que todos los alimentos son necesarios, evitando las golosinas. Una malnutrición, ya sea por escaso o exceso aporte en la satisfacción de necesidades, puede suponer un pobre crecimiento del niño. Tanto el papel de los padres como la influencia de los educadores, tienen un papel decisivo en la adquisición de hábitos de alimentación saludables. A partir de los 3-4 años, un niño puede, comer de todo, pero hay ciertos alimentos que no son recomendables como los alimentos chatarra. En consecuencia, al niño se le alimenta igual que a los mayores, excepto que se disminuye la ración. El área educativa es responsable de brindar conocimientos a las madres y enseñar a los niños mayores de tres años que ya están en la escuela sobre la importancia de una alimentación

saludable, de manera que se pueda realizar un programa de intervención educativa que fomente hábitos y prácticas alimentarias saludables desde las escuelas.⁽³²⁾

Requerimientos Nutricionales del preescolar. Los requerimientos nutricionales de cada individuo dependen en gran parte de sus características genéticas y metabólicas particulares. Sin embargo en forma general se puede considerar que los niños preescolares requieren los nutrientes necesarios para alcanzar un crecimiento y desarrollo satisfactorio. Una nutrición adecuada permite al niño alcanzar su potencial de desarrollo físico y mental. Aunque se han determinado las recomendaciones diarias de un gran número de nutrientes, solamente una dieta variada puede proveer los nutrientes esenciales durante un periodo prolongado de tiempo. Los requerimientos nutricionales son la cantidad de energía y nutrientes biodisponibles en los alimentos que un individuo saludable debe comer para cubrir todas sus necesidades fisiológicas. Al decir biodisponible, se entiende que los nutrientes son digeridos, absorbidos y utilizados por el organismo, los requerimientos nutricionales son valores fisiológicos individuales.⁽³³⁾

Energía. Según la recomendación conjunta de la FAO y la OMS, los requerimientos individuales de energía corresponden al gasto energético necesario para mantener el tamaño y composición corporal así como un nivel de actividad física compatible con un buen estado de salud y un óptimo desempeño económico y social. En el caso específico de niños el requerimiento de energía incluye la formación de tejidos para el crecimiento. El cálculo del requerimiento de energía se basa en múltiplos del metabolismo basal, de acuerdo a la edad y sexo del individuo. Para fines prácticos los requerimientos se expresan en unidades de energía (calorías o joules) por día o por unidad de masa corporal por día. La densidad energética, esto es la energía por unidad

de peso del alimento, es un factor muy importante en niños.

Proteínas. Debido a que existen marcadas variaciones individuales, para poder satisfacer las necesidades de proteína de todos los individuos de una población es necesario proveer un margen de seguridad al valor promedio del requerimiento nutricional. La FAO, la OMS y la ONU proponen una elevación de 25%. Los alimentos de origen animal, como carne, huevos, leche y pescado, ayudan a proveer la cantidad deseada de proteína y aminoácidos esenciales porque tienen una elevada concentración de proteína de fácil digestibilidad y un excelente patrón de aminoácidos. El consumo de 10% a 20% de proteínas de origen animal además de proveer aminoácidos esenciales incrementa la oferta y biodisponibilidad de minerales esenciales en la dieta. Aunque no es necesario fijar un límite para el consumo máximo de proteína, se recomienda que la de origen animal no supere el 30 % a 50% del total de proteínas, la razón es que los productos animales tienen también un contenido alto de ácidos grasos saturados, cuyo exceso es perjudicial para la salud.

Carbohidratos. Los carbohidratos contribuyen con más de la mitad de la energía de la dieta., generalmente no se dan recomendaciones específicas para carbohidratos. Teniendo en cuenta las recomendaciones de proteína y grasas, por diferencia los carbohidratos deben proporcionarse entre el 60% y el 70% del total de la energía consumida. Algunos tipos de carbohidratos.

* Sacarosa. La sacarosa o azúcar corriente es uno de los carbohidratos más abundante en las dietas. Es hidrolizado en el intestino hacia dos monosacáridos (glucosa y fructosa) que se absorben fácilmente. Siendo una fuente concentrada y barata de energía no es sorprendente que constituya una parte importante de la dieta diaria. Sin embargo hay que tener en cuenta que no proporciona otros nutrientes, tan solo calorías. Se ha tratado de limitar el consumo de

sacarosa debido a su asociación con caries dentales, sin embargo medidas preventivas sencillas como reducir su consumo entre comidas, fluorar el agua o aplicar flúor tópicamente y cepillarse bien los dientes son bastante eficaces y permiten aprovechar esta excelente fuente de energía para la dieta infantil.

- Lactosa. La lactosa es el azúcar de la leche. Por acción de la enzima lactasa en la luz intestinal, se desdobra en glucosa y galactosa. Es el carbohidrato principal en la dieta de los lactantes. La leche además provee proteína de alto valor biológico, calcio y muchos otros nutrientes.

En América Latina, así como en otras partes del mundo, la mayoría de niños comienzan a presentar una reducción de la lactasa a partir de la edad preescolar. Esto determina que una parte de la lactosa no digerida alcance el colon donde por acción de la flora microbiana se fermenta produciendo gas y a veces síntomas como flatulencia, dolor abdominal o diarrea.

- Almidones y otros Carbohidratos Complejos. Los almidones y dextrinas constituyen la fuente principal de energía en las dietas latinoamericanas. A diferencia de la sacarosa, los almidones no se consumen en forma pura sino como parte de las preparaciones. Los cereales, raíces, tubérculos y algunas frutas son las fuentes principales de almidones y a su vez proveen otros importantes nutrientes. La cocción de los almidones aumenta considerablemente su volumen y limita la cantidad que se puede ingerir, especialmente en los niños pequeños.
- Fibra. La fibra es esencial para un normal funcionamiento gastrointestinal y para la prevención de desórdenes como estreñimiento y diverticulitis del colon. Su ingesta se ha asociado a un riesgo menor de diabetes, arteriosclerosis y cáncer de colon, aunque los datos epidemiológicos no son concluyentes.

- Grasas. Las grasas proporcionan una fracción significativa de la energía consumida. Más importante aún, proveen ácidos grasos que no pueden ser sintetizados en el organismo. Estos ácidos grasos esenciales forman parte de los fosfolípidos en las membranas celulares y son precursores de sustancias reguladoras del metabolismo como prostaglandinas. Las principales fuentes visibles de grasa en las dietas son la mantequilla, margarina, aceites, mayonesa, cremas y manteca. Otras fuentes de grasa menos aparentes son las carnes, leche entera, quesos, nueces, maní y otras semillas oleaginosas.
- Ácidos grasos esenciales. La grasa dietaria debe proveer los ácidos grasos esenciales de la serie del ácido linoleico (omega-6) y la serie del ácido alfa-linoleico (omega-3), los cuales no pueden ser derivados uno de otro. Los ácidos grasos de la serie omega-6 son abundantes en las semillas oleaginosas mientras que los de la serie omega-3 abundan en el pescado y las hojas. El requerimiento de estos ácidos grasos para niños es del orden del 5% del total de la energía de la dieta, cantidad que fácilmente se alcanza con el consumo de leche materna o lecha de vaca, excepto cuando es desgrasada. Se recomienda que entre el 10% y 20% de los ácidos grasos poli insaturados de la dieta sean de la serie omega-3
- Colesterol. forma parte de las membranas celulares y es precursor de varias hormonas. No necesita ser suplido en la dieta pues el organismo puede sintetizarlo completamente. Por lo tanto estrictamente no hay recomendaciones nutricionales para este nutriente. Sin embargo su exceso es perjudicial para la salud. Las comidas más ricas en colesterol son las yemas de los huevos (200 mg), mantequilla, embutidos, crema de leche, mariscos y vísceras En niños se recomienda un consumo máximo de 300 mg al día lo que equivale de 1 a 1.5 huevos al día.

Recomendaciones nutricionales de grasas.

Las grasas son una fuente concentrada de energía, muy útil para aumentar la densidad energética de los alimentos, especialmente para el caso de niños pequeños que tienen una capacidad gástrica reducida. Se recomienda que las grasas constituyan el 20% de la energía total de la dieta, pero no más del 25%. Estudios epidemiológicos han demostrado claramente que un consumo excesivo de grasas se asocia a riesgos de salud en la vida adulta, especialmente enfermedades cardiovasculares y neoplásicas. Por otro lado se recomienda un consumo equilibrado de ácidos grasos saturados, monosaturados y poliinsaturados. En todo caso, los ácidos grasos saturados no deben exceder del 8% del consumo total de energía.

Distribución calórica porcentual de raciones alimenticias.

Se recomienda para niños preescolares cinco raciones: tres raciones principales: desayuno, almuerzo y cena más dos raciones complementarias: Media mañana y media tarde.

- ✓ Desayuno Debe aportar el 20% de las necesidades energéticas del día, debe incluir, lácteos, cereales y fruta. El niño no debe ir a la escuela sin desayuno.
- ✓ Merienda Es una comida que se da en momento de descanso, a media mañana y a media tarde, tras el esfuerzo del preescolar, la cual aporta un 10 a 15% de las necesidades energéticas del día por ración.
- ✓ Almuerzo Aporta un 40% de las necesidades del día.
- ✓ Cena Aporta un 20 a 30% de las necesidades energéticas del día.

La lonchera como complemento nutricional del niño en edad preescolar. Una lonchera es un conjunto de alimentos que tiene por finalidad proveer a los preescolares de la energía y nutrientes necesarios para: cubrir sus recomendaciones nutricionales, mantener

adecuados niveles de desempeño físico e intelectual y desarrollar sus potencialidades en la etapa de desarrollo y crecimiento correspondiente.

El requerimiento nutricional del niño hace referencia a los valores sugeridos por grupos de expertos, los cuales representan las cantidades de nutrientes que los alimentos deben aportar para satisfacer los requerimientos de todos los individuos sanos de una población, para ello se agrega una cantidad adicional de nutrientes al promedio de los requerimientos individuales, la cual cubre la variabilidad individual. Entre las edades de 3 a 5 años los niños deben, gradualmente, pasar a una dieta que aporte un 30% de la energía total en forma de grasa, constituyendo la saturada, un tercio de la misma. La dieta de un niño, que contenga menos del 30% de la energía procedente de los lípidos, puede no proporcionar suficientes calorías para el crecimiento. Dichos requerimientos energéticos se han establecido en kilocalorías por kilogramo de peso. Hasta los 3 años es de 82 Kcal/Kg, y desde los 4 es de 75Kcal/Kg por día, dependiendo, entre otros factores, de la actividad física desarrollada. ⁽³⁴⁾

Las proporciones adecuadas entre los diferentes macronutrientes deben ser:

- Del 50 al 70% de hidratos de carbono: De ellos, el 90% será hidratos de carbono complejos (cereales, tubérculos, legumbres, frutas) y el 10% en forma de azúcares simples. Debe moderarse el consumo de sacarosa, para prevenir la caries dental, hiperlipidemia y obesidad.
- Del 10 al 20 % de proteínas: Debe aportar entre el 20 y 40% de proteínas de origen animal, por su excelente patrón de aminoácidos.

- Del 20 al 30 % de grasas, con un reparto del 10% de monosaturadas (aceite de oliva, frutos secos), el 10% de poli insaturadas, especialmente de Omega 3 (pescados), y hasta el 10% restante como grasa saturada.

La alimentación en el niño preescolar tiene como objetivo principal asegurar un crecimiento y desarrollo adecuados, y promover hábitos alimentarios saludables para prevenir enfermedades a corto o largo plazo. La niñez es una etapa fundamental para la formación de hábitos, por lo que es importante fomentar en ellos buenas prácticas de alimentación y en un estilo de vida saludable que los acompañen durante toda su vida. En esta etapa de vida es común que el apetito varíe constantemente ya que hay cambios en el ritmo de crecimiento el niño. Otra característica es que el niño preescolar está conociendo el mundo que lo rodea, por lo que la comida tiende a estar en un segundo plano; por ello es recomendable dar raciones frecuentes pero de poco volumen. Dicha dieta debe ser variada, equilibrada e individualizada. Es así que, la lonchera es un conjunto de alimentos que tiene por finalidad proveer a los alumnos de la energía y nutrientes necesarios para: cubrir sus recomendaciones nutricionales, mantener adecuados niveles de desempeño físico e intelectual y desarrollar sus potencialidades en la etapa de desarrollo y crecimiento correspondiente. La lonchera escolar constituye una comida adicional a las tres comidas principales, por lo consiguiente no es un reemplazo de las mismas. Contiene del 10 al 15% del valor calórico total de los alimentos ingeridos en el día, lo que se traduce en unas 150 a 350 Kcal (dependiendo de la edad, peso, talla y actividad física); y puede suministrarse a media mañana o media tarde dependiendo de la jornada escolar.⁽³⁵⁾

Características de la lonchera. Para una lonchera saludable, se debe considerar las siguientes características:

- **Inocuidad:** Todos los alimentos deberán de ser manipulados con higiene para que éstos no se constituyan como agentes contaminantes. Del mismo modo, los envases a utilizar deberán ser los más apropiados para no deteriorar el alimento.
- **Practicidad:** La preparación de los alimentos debe ser rápida y sencilla, y los envases deben ser herméticos e higiénicos garantizando que sean fáciles de portar por los niños
- **Variedad:** Uno de los métodos más efectivos para promover el consumo de alimentos saludables y nutritivos es la creatividad y variedad en las presentaciones enviadas, tanto en colores, como texturas y combinaciones. Por ello, la lonchera debe ser planificada con tiempo para tener todos los alimentos adecuados a nuestro alcance y lograr enviar una lonchera saludable.

Preparación de la lonchera. La seguridad alimentaria es el acceso a alimentos seguros y suficientes en cantidad y calidad, y que puedan ser utilizados adecuadamente para satisfacer las necesidades nutricionales, de manera que permita llevar una vida sana. Por lo mencionado anteriormente resulta de gran importancia a preparación de la lonchera, ya que de eso depende que el preescolar consuma alimentos en cantidad y calidad adecuados para su salud. ⁽³⁶⁾

Para ello se debe tener en cuenta **la higiene, manipulación y conservación de los alimentos**. Dado que las personas que preparan los alimentos, deben ser conscientes de que una intoxicación alimentaria, causada por una falla en la cadena de manipulación de dichos productos, puede tener efectos muy graves sobre la salud. Los contaminantes pueden ser: físicos (tierra, pelos, papel, etc.), químicos (pesticidas, algunos aditivos alimentarios, productos de limpieza y

desinfección, tóxicos naturales de algunos alimentos, etc.) y biológicos (virus, bacterias, parásitos, hongos e insectos). Por lo cual es importante tomar medidas adecuadas en cada uno de los eslabones de la cadena alimentaria donde podrían contaminarse los alimentos. ⁽³⁷⁾

En la selección y compra, tener en cuenta el estado de conservación de los alimentos, sobre todo de las carnes, pescado, mariscos, productos lácteos y huevo. Constatar que la fecha de vencimiento de los productos envasados no haya caducado.

Conservación: los productos cárnicos, lácteos y alimentos preparados, deben ser guardados en refrigeración, las menestras y harinas en envases apropiados y tapados, las verduras y tubérculos en ambiente fresco y en recipientes con buena circulación de aire. Los ambientes deben estar limpios y libres de insectos y roedores.

Preparación: 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 cortas; usar recipientes y utensilios de cocina limpios; lavar las verduras y frutas con agua limpia a chorro. Si no se tiene agua corriente, almacenarla en recipientes limpios y bien tapados y usar una jarra limpia destinada sólo para sacar agua.

Consumo: usar utensilios limpios, lavarse las manos con agua a chorro y jabón antes de consumir cualquier tipo de alimento.

Recomendaciones:

- Planificar con anticipación el contenido de las loncheras saludables.
- Preguntar al preescolar cuáles son sus alimentos preferidos.
- Antes de manipular los alimentos lavarse las manos con agua y jabón.

- Lavar bien las loncheras así como los tapers y recipientes de alimentos.
- El alimento sólido puede ser: pan untado con mantequilla, mermelada, huevo, queso, tortilla, camote; huevo de preferencia duro y con cáscara, porque si se pela despide olor desagradable en recipientes cerrados; carnes de preferencia asadas o hervida.
- El pescado no es adecuado porque acumula un fuerte olor, no obstante se puede usar atún.
- Las frutas deben ser de la época, fácil de pelar o mandarla en un recipiente pequeño. Se le puede rosear un poco de limón para evitar que se oxiden fácilmente.
- El refresco de zumo de fruta debe ser preparado con agua hervida fría y colada; los jugos de frutas deben evitarse porque fácilmente fermentan.
- Pueden llevar zumos de frutas como de manzana, naranja, limón, piña o chocolatadas; mas no anís, manzanilla, té o café; ya que contienen poco o nulo contenido calórico.
- Lo que no se debe llevar en la lonchera es: sándwich con mayonesa, papas fritas o leche, porque favorece la multiplicación de microbios.

Contenido de la lonchera. Desde el punto de vista nutricional estará integrada por alimentos energéticos, constructores y reguladores; además de líquidos.

- Alimentos energéticos: Aportan la energía que los niños necesitan. Se considera a los carbohidratos y grasas en general. Poniendo énfasis en los carbohidratos complejos constituidos por la fibra. Ejemplo: pan (blanco, integral), hojuelas de maíz, avena, maíz, etc. En cuanto a las grasas: maní, pecanas, palta, aceitunas, etc.

- Alimentos constructores: Ayudan a la formación de tejidos (músculos, órganos, masa ósea) y fluidos (sangre). En este grupo se encuentran las proteínas de origen animal y vegetal, poniendo énfasis en los de origen animal, por su mejor calidad nutricional y mejor utilización en el organismo en crecimiento. Ejemplo: derivados lácteos (yogurt, queso), huevo, carnes, etc.
- Alimentos reguladores: Proporcionan las defensas que los niños necesitan para enfrentar las enfermedades. Ejemplo: Frutas (naranja, manzana, pera, etc.) y verduras (zanahoria, lechuga, brócoli, etc.)
- Líquidos: Se deberá incluir agua o toda preparación natural como los refrescos de frutas (refresco de manzana, de piña, de maracuyá, limonada, naranjada, etc.), cocimiento de cereales (cebada, avena, quinua, etc.), infusiones (manzanilla, anís, etc., excepto té); adicionando poco o nada de azúcar.

Beneficios de una lonchera saludable. Una lonchera saludable nos brinda los siguientes beneficios:

- Establece adecuados hábitos alimenticios.
- Fomenta la toma de conciencia de una alimentación saludable.
- Proporciona nutrientes necesarios para un adecuado crecimiento.
- Promueve el consumo de alimentos saludables y nutritivos desde la niñez.

Higiene de la Lonchera Saludable. Aplicar el principio de higiene en la elaboración de alimentos (lavado de manos, del ambiente, los utensilios, etc.). Una mala higiene puede ocasionar problemas gastrointestinales, diarrea y deshidratación en los niños. Inculcar costumbres de higiene a los niños forjará hábitos que duraran toda la vida. Tener en cuenta:

-Limpieza diaria por dentro y por fuera de la lonchera con agua con gotas de lejía.

-El individual puede ser de plástico o tela de uso personal del niño, limpio y seco.

-La servilleta puede ser de tela o papel, se debe cambiar diariamente y estar limpio y seco.

-Lavado diario de los envases herméticos y fáciles de abrir con agua con gotas de lejía.

-Lavado de manos del preescolar antes y después de ingerir los alimentos de la lonchera.

-Lavar muy bien las frutas que se envían en la lonchera.

Ejemplos de loncheras saludables

1. Lonchera 1: Pan con pollo, una manzana y limonada.
2. Lonchera 2: Pan con queso, una mandarina y un refresco de maracuyá.
3. Lonchera 3: Queque de plátano, un huevo duro y refresco de cebada.
4. Lonchera 4: Mazamorra de quinua, uvas y refresco de manzana.
5. Lonchera 5: Yogurt, un plátano de seda y un refresco de naranja.

El rol de los padres en la alimentación del niño pre escolar.

"El rol de los padres es fundamental en la educación alimentaria de los niños. La exposición reiterada al alimento puede terminar cambiando el rechazo inicial por aceptación y es la forma de establecer una dieta variada que asegure un patrón de alimentación saludable en el futuro", comenta Marcela Giacometto, docente de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Andrés Bello.

La formación de hábitos alimentarios saludables debe comenzar desde los primeros años porque los hábitos instalados tempranamente tienden a perdurar a lo largo de la vida. El rol de los padres en el desarrollo de hábitos saludables es fundamental ya que no sólo enseñan con el ejemplo, sino que los padres también son quienes pueden orientar qué y cómo comen los niños. Es vital que los niños tengan una adecuada nutrición y una dieta sana para que su potencial de desarrollo sea óptimo. Durante la infancia y la adolescencia, los hábitos dietéticos y el ejercicio pueden marcar la diferencia entre una vida sana y el riesgo de sufrir enfermedades en años posteriores. Rol del profesional de enfermería en la nutrición del niño. ⁽³⁹⁾

Rol de enfermería en la educación para la salud. La enfermería es una profesión de carácter humanista educativa y de servicio, la cual ha ido evolucionando durante siglos de acuerdo con el avance tecnológico y científico de los sistemas de salud. En los últimos años, se ha demostrado la necesidad de un proceso continuo de fortalecimiento y actualización de conocimientos, con el fin de ofrecer una atención de calidad que llegue a asistir las necesidades del presente y actualicen los conocimientos de las enfermeras los cuales deben responder a las necesidades e intereses, teniendo presente la realidad del servicio donde laboren. Una de las actividades que debe desarrollar la enfermera, en su que hacer cotidiano, es el de educar al paciente, familia y comunidad, Respecto a medidas preventivo promocionales, promoviendo estilos de vida saludables. El medio más utilizado para realizar ello es la actividad educativa, la cual es una intervención que se realiza con la finalidad de brindar conocimientos, cambiar actitudes y desarrollar destrezas en los participantes. No obstante, otra

fuerza sostiene: "El personal de Enfermería pediátrica interviene directamente en la salud infantil mediante programas preventivos promocionales donde involucra también a la madre en la correcta alimentación del menor de edad con el objetivo de asignarle una conducta saludable que contribuya de una manera u aspecto positivo en el adecuado crecimiento y desarrollo del niño por ello es necesario y vital crear estrategias y/o programas educativos para revertir y mejorar esta situación. ⁽³⁹⁾

Programa educativo de salud. Los Programas Educativos son un conjunto de estrategias de enseñanza aprendizaje seleccionado y organizado para facilitar el aprendizaje de los participantes. Dentro de las ventajas del programa educativo: eleva el nivel de aprendizaje al incrementarse los conocimientos, disminuye el tiempo de instrucción, se logra la participación activa del participante, así mismo dentro de las desventajas citamos que los programas educativos con altos contenidos corren el riesgo de anular la motivación del participante y se corre el riesgo de que el programa sea mal utilizado y que cometa errores en las respuestas antes de dar las suyas. Los fines del programa educativo son promover el aprendizaje en el participante y familiar por medio de la orientación y suplementación adecuada de los conocimientos adquiridos, crear en ellos el mayor sentimiento de satisfacción, responsabilidad y estabilidad en la atención de sus necesidades básicas.

Los pasos para elaborar un programa educativo son:

1. Propósito y objetivos Generales: El primer paso lo constituye la formulación de la interacciones que se desea alcanzar, en el marco de determinado proyecto socio-político y/o asistencial; en función de las prioridades establecidas.

2. La población destinada: Este segundo paso implica las características y necesidades de los sujetos a quienes va dirigido el programa, así mientras más definido y mejor conocido sea el grupo “receptor“, más efectiva será la comunicación y probablemente la enseñanza. Es importante señalar la etapa de diagnóstico del nivel de receptores, todo el programa debe de considerar la edad, el grado de instrucción, las experiencias previas y los valores y creencias de la población destinataria del programa educativo.
3. Objetivos específicos: El programa deberá establecer rigurosamente aquello que se desea lograr como producto del proceso de aprendizaje enseñanza. En esta etapa son definidos los comportamientos en el área cognoscitiva, afectiva y psicomotora.
4. Contenido de la Enseñanza: Sobre este punto, el docente o monitor debe valorar el contenido e intentar identificar las generalizaciones o principios fundamentales, los conceptos e interrelaciones más importantes para la construcción de marcos conceptuales. Se debe hacer uso de una metodología educativa que garantice el cambio de comportamiento en favor de la Salud.
5. Las experiencias del aprendizaje: Que están dadas por las interacciones sujeto-medio. El aprendizaje deviene de la conducta activa de que aprende, quien asimila lo que el mismo practica cuando desea hacerlo.
6. El educador, al preparar una sesión educativa, debe conocer las características, intereses y necesidades del grupo receptor, de tal manera que despierte en el sujeto que aprende, la necesidad de una nueva forma de

comportamiento que le permita resolver determinados problemas.

7. Las oportunidades de aprendizaje deben ser preparadas teniendo presente: la participación activa del estudiante o grupo receptor, la graduación de las dificultades según la capacidad actual del que aprende, el clima emocional, respetándose las necesidades afectivas básicas de todo ser humano y el valor del trabajo en grupos de discusión.
 8. Determinar los recursos necesarios: Para ello, se tendrá en cuenta las actividades de enseñanza- aprendizaje y obviamente el educador realista considerará en su programación el criterio de factibilidad y el costo beneficio. Es decir, que hay que lograr los mejores resultados al más bajo costo.
 9. Evaluación de los resultados: Todo programa educacional debe incluir actividades de evaluación, es decir verificar los resultados obtenidos y todo esto mediante los instrumentos de evaluación del aprendizaje los que deben ser elaborados en la etapa de planeamiento y debe preverse el tiempo necesario para su aplicación en el programa de actividades.
- ⁽⁴⁰⁾ Dentro de la investigación se citaron 2 de las principales teóricas que guían el presente trabajo se citan a: Nola Pender con su teoría de Promoción de la Salud, quién define los factores cognitivo – preceptuales como mecanismos motivacionales primarios de las actividades relacionadas con la promoción de la Salud y que los profesionales de enfermería deben tenerlos en cuenta los individuos que concede gran importancia a su salud es probable que traten de conservarla.

La percepción que el individuo tiene de su propia capacidad para modificar su salud puede motivar su deseo de salud. La convicción por parte del individuo de una conducta es posible que pueda influir en la realización de dicha conducta. La definición del individuo sobre lo que significa la salud que puede ir desde la ausencia hasta un alto nivel de bienestar, puede influir las modificaciones conductuales que este intente realizar. Otra teórica que guía el presente estudio, es Madeleine Leninger con su teoría transcultural, según Leninger cada individuo internaliza y aplica su cuidado según sus costumbres, sus creencias y desde el inicio del mundo estas técnicas de alguna manera les ha servido para sobrevivir y mantenerse en el tiempo. Esta teoría aborda la importancia de brindar un cuidado de enfermería según sea la cultura del paciente al que se le esté brindado el cuidado. La meta de la teoría, es suministrar unos cuidados responsables y coherentes culturalmente, que se ajusten de modo razonable a las necesidades, valores, creencias y los modos de vida de los pacientes ⁽⁴¹⁾, en este caso las madres y los niños.

2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

CONOCIMIENTO: Conjunto de conceptos, ideas o creencias cognitivas. Acción y efecto de conocer. Para el presente estudio se refiere los saberes que poseen las madres de preescolares respecto a la preparación de loncheras saludables y fue evaluado como conocimientos buenos, regulares o malos, antes y después de la intervención educativa ⁽⁴²⁾

- Conocimientos altos: cuando obtuvo más de 15 puntos.

- Conocimientos medios: cuando obtuvo entre 12 y 14 puntos.
- Conocimientos bajos: cuando obtuvo menos de 10 puntos.

EFFECTIVIDAD: Es la respuesta manifestada por las madres, sobre la preparación de loncheras evidenciando el incremento de conocimientos y prácticas después de asistir a las intervenciones educativas

LONCHERA SALUDABLE: Es un conjunto de alimentos que tiene por finalidad cubrir sus recomendaciones nutricionales, mantener adecuados niveles de desempeño físico e intelectual y desarrollar sus potencialidades en la etapa de desarrollo y crecimiento correspondiente. La lonchera escolar constituye una comida adicional a las tres comidas principales, por lo consiguiente no es un reemplazo de las mismas. Contiene del 10 al 15% del valor calórico Total de los alimentos ingeridos en el día, lo que se traduce en unas 150 a 350 Kcal (dependiendo de la edad, peso, talla y actividad física); y puede suministrarse a media mañana o media tarde dependiendo de la jornada escolar. ⁽⁴³⁾

PREESCOLAR: Persona de sexo masculino o femenino que se encuentra dentro de las edades de 2 a 6 años de edad. ⁽⁴⁴⁾

PROGRAMA EDUCATIVO: Instrumento donde se organizó las actividades de enseñanza – aprendizaje, orientadas a mejorar los conocimientos respecto a la preparación de loncheras saludables en las madres de preescolares. ⁽⁴⁵⁾

PROGRAMA EDUCATIVO EFECTIVO: Cuando la aplicación del programa educativo incrementa o mejora los conocimientos de los las madres de preescolares y se determina con la aplicación de la prueba des significancia estadística.

PROGRAMA EDUCATIVO NO EFECTIVO: Cuando la aplicación del programa educativa no incrementa o mejora los conocimientos de las madres de los preescolares y se determina con la aplicación de la prueba des significancia estadística.

2.4. HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN

H_i: El desarrollo del Programa de mejora de la preparación de loncheras saludables, es efectivo porque contribuye a incrementar los conocimientos de las madres de niños y niñas del C.E.I. “Niños Felices” de AA.HH. Consuelo de Velasco Piura, Junio – Julio 2015.

H₀: El desarrollo del Programa de mejora de la preparación de loncheras saludables no es efectivo porque no contribuye a incrementar los conocimientos de las madres de niños y niñas del C.E.I. “Niños Felices” de AA.HH. Consuelo de Velasco Piura, Junio – Julio 2015.

2.5. VARIABLES

2.5.1. DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LA VARIABLE

Programa de mejora: son un conjunto de estrategias planificadas, sistematizadas y orientada a la introducción de novedades y mejoras respecto a los conocimientos. ⁽⁴⁵⁾

Conocimientos sobre Loncheras saludables: Conjunto de conceptos, ideas o creencias cognitivas respecto a la preparación de loncheras saludables. Acción y efecto de conocer. El concepto conocimiento puede abarcar dos niveles: la acción de conocer en lo cotidiano para lo cual no es necesario esforzarse intelectualmente y, en el segundo plano, la acción de conocer donde se presenta el proceso racional de comprender las cosas.

2.5.2. DEFINICIÓN OPERACIONAL DE LA VARIABLE

Programa de mejora: Instrumento donde se organizan las actividades de enseñanza – aprendizaje, orientadas a mejorar los conocimientos respecto a la preparación de loncheras saludables en las madres de niños y niñas del C.E.I. “Niños Felices” de AA.HH. Consuelo de Velasco, Piura.

Conocimientos sobre preparación de loncheras saludables: Conjunto de información que poseen las madres de niños y niñas del C.E.I. Niños Felices de AA.HH. Consuelo de Velasco, Piura en cuanto al contenido de alimentos ricos en carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales. Que se obtuvo a través de un formulario tipo cuestionario y valorado en alto, medio y bajo; antes y después de asistir a una sesión educativa.

2.5.3. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN	CRITERIO DE MEDICIÓN
Programa de mejora	Son un conjunto de estrategias planificadas, sistematizadas y orientada a la introducción de novedades y mejoras respecto a los conocimientos.	Conjunto de actividades planificadas y sistematizadas y orientadas a la introducción de novedades y mejoras respecto a los conocimientos de las madres de niños y niñas del C.E.I. “Niños Felices” del AA. HH. Consuelo de Velasco, Piura	Programa educativo estructurada en tres sesiones educativas	<p>Primera sesión: Necesidad nutricional Alimentación saludable Pirámide alimenticia Clasificación de los alimento</p> <p>Segunda sesión: La lonchera saludable Importancia y Composición.</p> <p>Tercera sesión: Preparación de la lonchera saludable y Ejemplos, Alimentos prohibidos para la lonchera.</p>	Nominal	<p>Nivel de conocimiento:</p> <p>Efectivo No efectivo</p>

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN	CRITERIO DE MEDICIÓN
Conocimientos sobre la preparación de loncheras saludables.	Conjunto de ideas, enunciados o información que pueden ser claros, precisos y ordenados; que se adquieren a lo largo de la vida, como resultado de la experiencia y el aprendizaje de las personas.	Conjunto de información que poseen las madres de niños y niñas del C.E.I. "Niños Felices" de AA.HH. Consuelo de Velasco, Piura; en cuanto al contenido de alimentos ricos en carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales. Que será obtenido a través de un formulario tipo cuestionario y valorado en alto, medio y bajo.	Conocimientos antes de la intervención educativa. Conocimientos después de la intervención educativa	<ul style="list-style-type: none"> - Definición de la Lonchera, - importancia y conceptos básicos., - Alimentos que conforman una lonchera saludable. - Ejemplos de loncheras nutritivas 	Ordinal	Nivel de conocimiento: Alto Medio Bajo

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación se enmarcó en el enfoque cuantitativo, pre-experimental descriptivo, longitudinal, pues abordó a un solo grupo con pre y post prueba, y se manipuló la variable independiente. En atención al período y consecuencia del estudio, es de tipo longitudinal porque se estudian las variables en dos momentos, antes de la intervención educativa y después de la intervención educativa.

3.2. DESCRIPCIÓN DEL ÁMBITO DE INVESTIGACIÓN

El C.E.I. “NIÑOS FELICES” se encuentra ubicado en el distrito de Piura, en la provincia de Piura, en el distrito de Piura, en el AAHH Consuelo de Velasco.

El centro educativo se inicia con una sección de 15 niños, 1 docentes siendo su primera directora la señora Lorena Medina Peña; en la actualidad cuenta con 2 secciones, 2 profesores, 2 auxiliares, quienes brindan educación a 30 niños entre 3, 4 y 5 años.

3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA

Población: La población está constituida por las madres de los niños de 3, 4 y 5 años del CEI “Niños Felices” de las cuales encontramos:

- Madres con niños de 3 años: 06
- Madres con niños de 4 años: 09
- Madres con niños de 5 años: 15

Que representan un total de 30 madres.

Muestra: Para el presente estudio, no fue necesario aplicar fórmula estadística para obtener muestra, pues se estudió al total de madres correspondientes a la población, Se cumplieron los criterios siguientes:

3.3.1. Criterios de inclusión :

- Que sean madres de niños matriculados en la Institución Educativa.
- Que sepan leer y escribir.
- Que acepten participar en el estudio.

3.3.2. Criterios de exclusión :

- Que no hayan completado el instrumento.
- Madres que no pertenezcan al centro educativo inicial.
- Personas que no acepten participar del estudio.
- Personas que no sepan leer y ni escribir.

3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

La técnica que se utilizó fue la encuesta y el instrumento fue un formulario tipo cuestionario, el cual consta de las siguientes partes: Introducción, 5 preguntas de datos generales en relación a la madre y el contenido a través de 15 preguntas de acuerdo a los temas de interés. La sumatoria total corresponde a 20 puntos, se evaluaron los resultados de la forma siguiente:

- Conocimientos altos: cuando obtuvo más de 15 puntos
- Conocimientos medios: cuando obtuvo entre 12 y 14 puntos
- Conocimientos bajos: cuando obtuvo menos de 10 puntos.

El instrumento fue sometido a validez de contenido y constructo mediante el juicio de expertos, conformado por 2 enfermeras y una nutricionista, valorado mediante la tabla de concordancia y la prueba binomial. Para la validez y confiabilidad estadística, se realizó la prueba piloto con una muestra similar a la muestra original.

La validación externa se ha efectuado mediante el juicio de expertos, haciéndose uso del coeficiente de proporción de rango, de acuerdo al programa Excel, lográndose la aproximación de 0.94000074 .

3.5. VALIDACIÓN Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO.

Para garantizar la validez interna del instrumento se utilizó el coeficiente de Alfa de Cronbach, que nos permitió estimar la fiabilidad de un instrumento de medida a través de un conjunto de ítems, haciéndose uso del programa SPSS.

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	Nº de elementos
0,743	0,747	20

Después de realizar el análisis estadístico los resultados acreditan validado el Instrumento según la prueba de Alfa de Cronbach con: 0.743.

3.6. PLAN DE RECOLECCIÓN Y PROCESAMIENTO DE LOS DATOS

Previo a la aplicación del instrumento se procedió a solicitar la autorización a las autoridades académicas de la Institución Educativa. Así mismo se solicitó el consentimiento de los padres. Una vez obtenidos los permisos correspondientes se inició el trabajo de campo, aplicando los instrumentos diseñados en condiciones homogéneas. Una vez recolectados los datos, las fichas fueron codificadas y luego digitadas. Dicha información, se procedió utilizando el Programa Microsoft Excel y Word. Se calcularán las frecuencias de las características del grupo con porcentajes simples. Para determinar la efectividad del programa educativo se aplicó una prueba estadística que determino la significancia estadística. Los resultados se presentarán en tablas y gráficos.

3.7. CONSIDERACIONES ÉTICAS.

Principio de beneficencia

Comprende como máxima: por sobre todo, no hacer daño. Este principios encierra dos dimensiones, la garantía de que no se sufrirán daños, la cual inaceptable que a los participantes de la investigación se les exponga a experiencias que den por resultados daños graves o permanentes, protegiéndolos contra el daño físico y psicológico. La otra dimensión garantía de no utilización de la relación en la cual se asegura que su participación o la información que proporcionen no será utilizada de ninguna forma contra ellos.

Principio de respeto a la dignidad

Este principio comprende el derecho a la autodeterminación, que significa que los posibles sujetos de investigación tienen el derecho de decidir voluntariamente si participan o no en el estudio, así como tener el derecho a dar por terminada su participación en cualquier momento. Comprende también el derecho irrestricto de la

información, el cual implica que el investigador describa detalladamente a los posibles sujetos de investigación, la naturaleza del estudio, el derecho que tienen al rehusarse a participar, las responsabilidades del investigador y los probables riesgos y beneficios que se incurrirá.

Principio de justicia

Incluye el derecho a un trato justo, el implica que los sujetos tienen derecho a un trato justo antes, durante y después de su participación en el estudio. El derecho a la privacidad, por el cual los sujetos tienen derecho a esperar que cualquier información obtenida durante el curso del estudio sea mantenida en la más estricta confidencialidad, lo cual puede lograrse a través del anonimato, condición en la que ni el mismo investigador puede asociar a un sujeto a la información que este haya proporcionado. ⁽⁴⁶⁾

CAPÍTULO IV: RESULTADOS

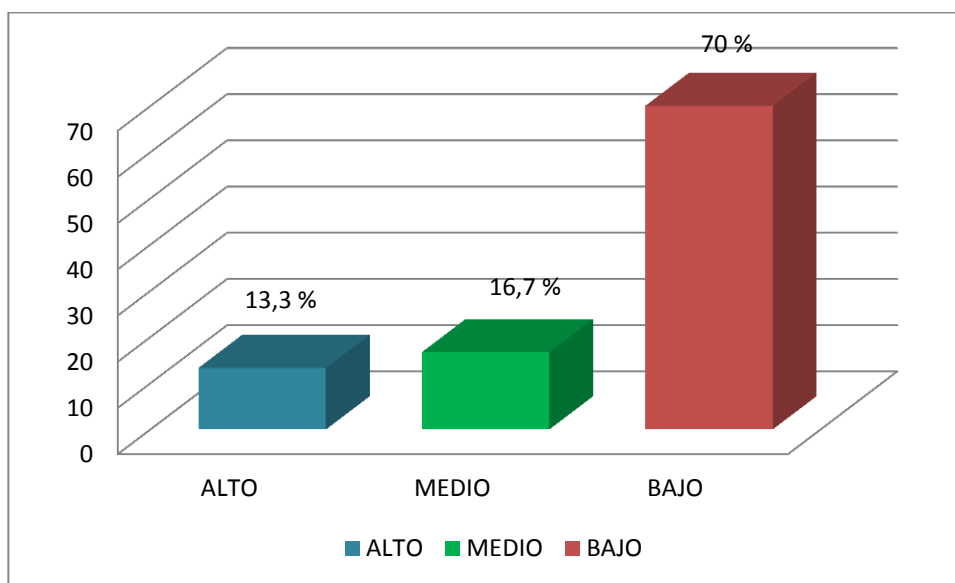
TABLA Nº 1: NIVEL DE CONOCIMIENTOS DE LAS MADRES DE NIÑOS Y NIÑAS ANTES DEL PROGRAMA DE MEJORA PARA LA PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES DEL C.E.I “NIÑOS FELICES” DEL AA.HH. CONSUELO DE VELASCO, PIURA.

NIVELES DE CONOCIMIENTOS	PRE TEST	
	Nº	%
ALTO	4	13,30
MEDIO	5	16,70
BAJO	21	70,00
TOTAL	30	100,00

Análisis:

Como se puede observar de acuerdo al puntaje establecido, en forma general, se muestra un nivel de conocimientos antes del programa de mejora para la preparación de loncheras saludables en su mayoría bajo (70%), seguido de un mínimo porcentaje significativo de nivel de conocimientos medio (16,7%) y un mínimo nivel de conocimiento alto (13.3%).

GRÁFICO N° 1: NIVEL DE CONOCIMIENTOS DE LAS MADRES DE NIÑOS Y NIÑAS ANTES DEL PROGRAMA DE MEJORA PARA LA PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES DEL C.E.I “NIÑOS FELICES” DEL AA.HH. CONSUELO DE VELASCO, PIURA.



Fuente: Instrumento aplicado a madres de niños y niñas para la preparación de loncheras saludables en el C.E.I “Niños Felices” del AA.HH. Consuelo de Velasco, Piura.

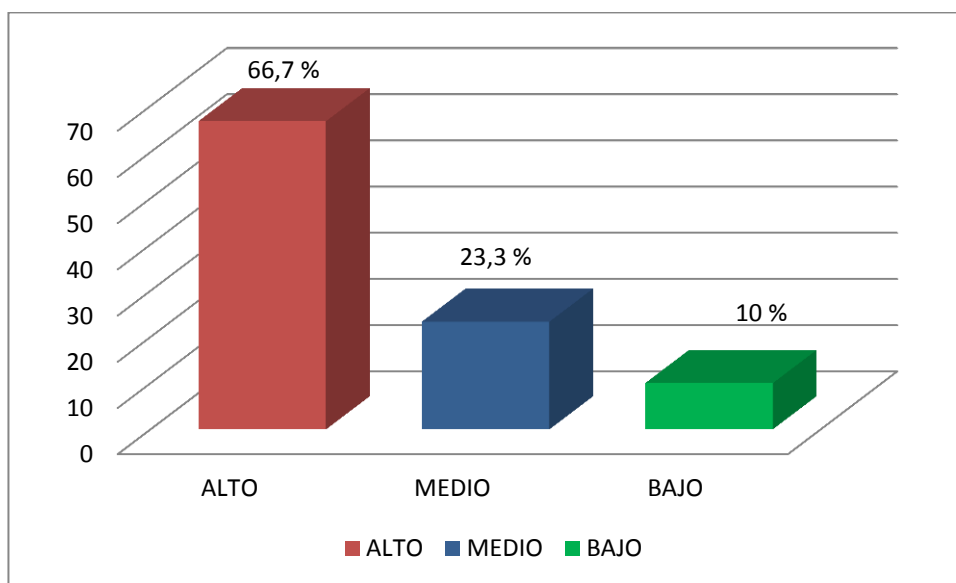
TABLA Nº 2: NIVEL DE CONOCIMIENTOS DE LAS MADRES DE NIÑOS Y NIÑAS DESPUÉS DEL PROGRAMA DE MEJORA PARA LA PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES DEL C.E.I “NIÑOS FELICES” DEL AA.HH. CONSUELO DE VELASCO, PIURA.

NIVELES DE CONOCIMIENTOS	POS TEST	
	Nº	%
ALTO	20	66,70
MEDIO	7	23,30
BAJO	3	10,00
TOTAL	30	100,00

Análisis:

Como se puede observar, en forma general, se muestra un nivel de conocimientos después del programa de mejora para la preparación de loncheras saludables, en su mayoría alto (66,7 %), seguido de un mínimo porcentaje significativo de nivel de conocimientos medio (23,3%) y un mínimo nivel de conocimiento bajo (10%).

GRÁFICO N° 2: NIVEL DE CONOCIMIENTOS DE LAS MADRES DE NIÑOS Y NIÑAS DESPUÉS DEL PROGRAMA DE MEJORA PARA LA PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES DEL C.E.I “NIÑOS FELICES” DEL AA.HH. CONSUELO DE VELASCO, PIURA.



Fuente: Instrumento aplicado a madres de niños y niñas para la preparación de loncheras saludables en el C.E.I “Niños Felices” del AA.HH. Consuelo de Velasco, Piura.

TABLA Nº 3: COMPARACIÓN DEL NIVEL DE CONOCIMIENTOS DE LAS MADRES DE NIÑOS Y NIÑAS ANTES Y DESPUÉS DEL PROGRAMA DE MEJORA PARA LA PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES DEL C.E.I “NIÑOS FELICES” DEL AA.HH. CONSUELO DE VELASCO, PIURA.

NIVELES	PRE TEST	POS TEST
	%	%
ALTO	13,3	66,7
MEDIO	16,7	23,3
BAJO	70	10,0
TOTAL	100	100

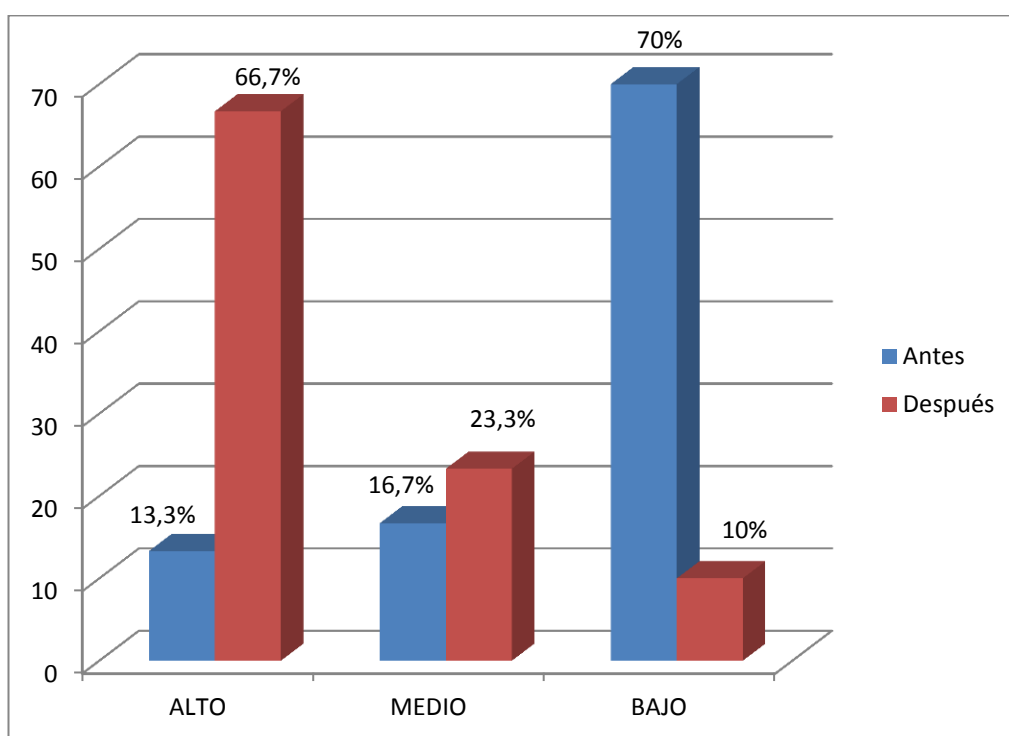
Chi cuadrada =24,5 (significante)

Análisis:

La presente Tabla estadística, presenta la comparación de los conocimientos que presentaron las madres de niños y niñas del C.E.I “Niños Felices” sobre preparación de loncheras saludables .Antes el conocimiento era de nivel bajo con un 70 % y después de la intervención los resultados representan el nivel alto con un 66,7 %.

El grado de significancia con la prueba chi cuadrado, el coeficiente 24.5, que se encuentra en la zona de rechazo de la hipótesis nula, por lo que se da por aceptada la hipótesis de investigación: El desarrollo del Programa de mejora de la preparación de loncheras saludables, es efectivo porque contribuye a incrementar los conocimientos de las madres de niños y niñas del C.E.I. “Niños Felices” de AA.HH. Consuelo de Velasco

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



Fuente: Sistematización de los resultados de la encuesta realizada antes y después del programa de mejora para las madres de niños y niñas para la preparación de loncheras saludables en el C.E.I “Niños Felices” del AA.HH. Consuelo de Velasco, Piura.

TABLA N° 4: GRADO DE SIGNIFICANCIA DEL NIVEL DE CONOCIMIENTOS DE LAS MADRES DE NIÑOS Y NIÑAS ANTES Y DESPUÉS DEL PROGRAMA DE MEJORA PARA LA PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES DEL C.E.I “NIÑOS FELICES” DEL AA.HH. CONSUELO DE VELASCO, PIURA.

NIVEL DE CONOCIMIENTO	O	E	(O-E)²/E
ALTO ANTES	4	12	5,33333333
ALTO DESPUÉS	20	12	5,33333333
MEDIO ANTES	5	6	0,16666667
MEDIO DESPUÉS	7	6	0,16666667
BAJO ANTES	21	12	6,75
BAJO DESPUÉS	3	12	6,75
TOTAL			24.5

Grados de libertad: $gl = (F-1)(C-1)$
 $gl = (3-2)(2-1)$
 $gl = (2)(1)$
 $gl = 2$

Margen de error = 0.05

Distribución X^2 de Pearson = 5,991

Análisis: Los resultados del grado de significancia con la prueba chi cuadrado, el coeficiente 24.5, que se encuentra en la zona de rechazo de la hipótesis nula, por lo que se da por aceptada la hipótesis de investigación.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN

Dentro de la diversidad de factores que condicionan la alimentación de los niños, tenemos: el entorno familiar, el grado de instrucción de los padres, el tipo de sociedad, la cultura, la religión o la situación laboral. Desde su nacimiento, el bebé adquiere unos hábitos alimenticios que lo marcarán para el resto de su vida. Así, una buena alimentación es necesaria para un buen crecimiento y para evitar contraer enfermedades producto del sobrepeso o desnutrición. Por ello, los cuidadores tienen la responsabilidad de formar buenos hábitos en los menores.

Teniendo en cuenta que un 45% de la carga de morbilidad de los menores de 5 años se asocia a la desnutrición. La alimentación del lactante y del niño pequeño es fundamental para mejorar la supervivencia infantil y fomentar un crecimiento y desarrollo saludables. Una alimentación óptima durante este periodo reduce la morbilidad y la mortalidad, así como el riesgo de enfermedades crónicas, y mejora el desarrollo en general. Para el Profesional de Enfermería, es importante difundir la salud preventiva promocional, para brindar información sobre la adecuada alimentación y nutrición que deben recibir los niños en la etapa pre escolar, así como la óptima preparación de una lonchera saludable, la función de ésta lonchera y los tipos de alimentos que conforman la lonchera saludable.

El haber constatado científicamente que el bajo el nivel de conocimientos sobre la alimentación del escolar, en las madres de niños y niñas del C.E.I. “Niños Felices” del AA.HH. Consuelo de Velasco, Piura, se diseñó y ejecutó el

programa de mejora para la preparación de loncheras saludables. Para ello, se efectuaron las coordinaciones con la Dirección y los docentes de la Institución Educativa, siendo los resultados los que a continuación se informan:

Para el primer objetivo específico: Identificar el nivel de conocimientos sobre preparación de loncheras saludables antes de la aplicación del programa de mejora en las madres de niños y niñas del C.E.I. Niños Felices del AA. HH. Consuelo de Velasco, Piura; se pudo constatar que el nivel de conocimientos de las madres de niños preescolares, antes del programa de mejora, sobre preparación de loncheras saludables, fue en su mayoría bajo (70%) con 21 madres, seguido de un mínimo porcentaje significativo de nivel de conocimientos medio (16,7%) con 5 madres y un mínimo nivel de conocimiento alto (13.7%) con 4 madres, representado en la Tabla N° 1, relacionado a que desconocen en qué consiste la lonchera saludable y la función de los alimentos que la conforman.

Estos resultados guardan relación con la investigación titulada “Alimentos contenidos en loncheras de niños que acuden a un preescolar del Instituto San Rafael de San Luis Potosí, México 2010”, cuyo objetivo fue explorar los alimentos contenidos en las loncheras que las madres proporcionan a los niños que acuden a un preescolar; y llegando a la conclusión que los padres están proporcionan en las loncheras, alimentos no nutritivos y que se requiere urgentemente educación para la salud, en este rubro tan importante como lo es la alimentación en los primeros años de la vida, como una estrategia primaria para evitar o disminuir los índices de obesidad.

Asimismo estos resultados, se pueden comparar con los datos obtenidos de la investigación titulada “Efectividad de un programa educativo en el incremento de conocimientos en las madres de niños en edad preescolar sobre la preparación de loncheras saludables en la institución educativa inicial San Martín de Porres 2013”, cuyo objetivo fue determinar la efectividad del programa educativo en el incremento de conocimientos en las madres de niños en edad preescolar sobre la preparación de loncheras saludables. Se concluyó que del 100% (28) de madres encuestadas, antes de participar del programa

educativo, el mínimo porcentaje 45% conocían sobre la preparación de la lonchera nutritiva.

Mediante el presente estudio, confirmamos el bajo nivel de conocimientos sobre la preparación de loncheras saludables en estas madres, teniendo en cuenta que si el personal de salud no actúa frente a ésta situación, el porcentaje del nivel bajo de conocimientos, podría aumentar representando un gran problema para ésta población.

Para el segundo objetivo específico: Aplicar un programa de mejora para la preparación de loncheras saludables dirigido a las madres de niños y niñas del C.E.I. “Niños Felices” del AA.HH. Consuelo de Velasco, Piura; teniendo en cuenta las orientaciones de Nola Pender, con su teoría de Promoción de la Salud, quién define los factores cognitivo – preceptuales como mecanismos motivacionales primarios de las actividades relacionadas con la promoción de la Salud y que los profesionales de enfermería deben tenerlos en cuenta los individuos que concede gran importancia a su salud es probable que traten de conservarla. En palabras de Nola Pender “La percepción que el individuo tiene de su propia capacidad para modificar su salud puede motivar su deseo de salud. La convicción por parte del individuo de una conducta es posible que pueda influir en la realización de dicha conducta. La definición del individuo sobre lo que significa la salud que puede ir desde la ausencia hasta un alto nivel de bienestar, puede influir las modificaciones conductuales que este intente realizar.” Teniendo en cuenta que es mejor prevenir antes que curar y habiendo evidenciado científicamente que las madres de niños y niñas del C.E.I. “Niños Felices” del AA.HH. Consuelo de Velasco, Piura, tienen conocimiento deficiente con respecto a la preparación de loncheras saludables, consideramos que ésta representa a muchas instituciones educativas de la región de Piura y nos atrevemos a afirmar por los antecedentes y los estudios realizados al respecto que es la realidad de las madres de nuestros niños de nuestro país.

Frente a esta situación la investigación ejecutó la intervención educativa a las madres, quienes demostraron mucho interés en el desarrollo de cada sesión respecto a todos los temas brindados.

En la aplicación de las charlas expositivas, se han diseñado documentos impresos de lectura como separatas, trípticos, etc., que se les proporcionó a las madres, para que complementen su tiempo disponible y lo lean en sus hogares. De tal manera que ellas a través de la autoformación o el aprendizaje personal, movido por el interés de los temas, complementen y asimilen el conocimiento, para luego llevarlo a la práctica en sus hijos, ya que la intervención educativa ha tenido como estrategia didáctica la sesión de clase directa a través de los temas.

La mayor parte de las investigaciones que se presentan en los antecedentes, ha tenido buenos resultados la metodología participativa a través de las intervenciones educativas, basadas en ella el programa de mejora aplicada a las madres de niños y niñas, ha sido de mucha utilidad cognitiva para ellas, pero al mismo tiempo el conocimiento adecuado, las inducirá a tener las medidas preventivas a fin de elaborar unas loncheras saludables que beneficien la salud de sus menores hijos.

Para el tercer objetivo: Evaluar el nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras saludables después del programa de mejora en las madres de niños y niñas del C.E.I. “Niños Felices” del AA.HH. Consuelo de Velasco, Piura. Se pudo mostrar que en su mayoría el nivel de conocimientos fue alto (66,7 %) con 20 madres, seguido de un mínimo porcentaje de nivel de conocimientos medio (23,3%) con 7 madres y un mínimo nivel de conocimiento bajo (10%) con 3 madres, representados en la Tabla N° 2. Por consiguiente se muestra unos mejores resultados, evidenciando que las madres mejoraron su nivel de conocimientos con una gran significancia.

Estos resultados se pueden comparar con la investigación titulada “Conductas para Preparar Loncheras mediante un Programa de Intervención Educativa Sobre Nutrición con madres de Preescolares del estado de Oaxaca México,

2010”, cuyo objetivo fue modificar las conductas para preparar loncheras mediante un programa de intervención educativa sobre nutrición con madres de preescolares. Y se llegó a la conclusión que la intervención educativa sobre nutrición modifican las conductas alimenticias de las madres y se logró un cambio de conducta en la elección de alimentos en las loncheras, sin embargo, el hábito de comer alimentos no saludables trae como consecuencia el que los niños no coman lo que se les proporciona.

Asimismo estos resultados, se pueden comparar con los datos obtenidos de la investigación titulada “Efectividad de un programa educativo en los conocimientos y prácticas de padres de niños preescolares sobre el contenido de la lonchera; I.E.I. N° 326 María Montessori, Comas Lima 2010”, cuyo objetivo fue determinar la efectividad de dicho programa según características socio demográfico. Y se llegó a la conclusión, que la aplicación del programa educativo fue efectiva, dado que sus resultados mostraron un aumento significativo en los conocimientos y una mejoría en la práctica 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%, 54 de los padres participantes y referente a las prácticas estas mejoraron en un 91.4%.

Para el objetivo general: Determinar la efectividad del Programa de mejora para la preparación de loncheras saludables en el nivel de conocimientos de las madres de niños y niñas del C.E.I. “Niños Felices” del AA.HH. Consuelo de Velasco. Piura, Junio - Agosto 2015; se elaboró la Tabla N° 4, en la que se establece el grado de significación del nivel de conocimientos de las madres de los niños y niñas, sobre la preparación de loncheras saludables.

Motivo de estudio, aplicando la prueba de chi cuadrada, con dos grados de libertad, un margen de error de 0.05 y la distribución de Pearson de 5.991; se obtiene como resultado el coeficiente de chi cuadrada de 24.5, que se encuentra en la zona de rechazo de la hipótesis nula, aceptando la hipótesis de investigación, que a la letra dice: “El desarrollo del Programa de mejora de la preparación de loncheras saludables, es efectivo porque contribuye a

incrementar los conocimientos de las madres de niños y niñas del C.E.I. Niños Felices de AA.HH. Consuelo de Velasco Piura, Junio – Agosto 2015”; por lo tanto de acuerdo a los resultados se afirma científicamente la aceptación de la hipótesis de investigación; afirmando que la aplicación del programa educativo, ha sido efectivo.

CONCLUSIONES

1. El nivel de conocimientos sobre la preparación de loncheras saludables realizada a las madres de niños y niñas del C.E.I. “Niños Felices” del AA. HH. Consuelo de Velasco, Piura; antes de la aplicación del programa de mejora, en su mayoría fue bajo (70%), seguido de un mínimo porcentaje significativo de nivel de conocimientos medio (16,7%) y un mínimo nivel de conocimiento alto (13.3%).
2. Se diseñó y aplicó el programa de mejora respecto a la preparación de loncheras saludables, en madres de niños y niñas del C.E.I. “Niños Felices” del AA.HH. Consuelo de Velasco, Piura; teniendo como referente los resultados obtenidos en el pre_test, la capacitación formativa se denominó “PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES”, a través de tres unidades denominadas: Alimentación en el niño, Loncheras saludables en el niño y Preparación de la lonchera saludable.
3. El nivel de conocimientos posteriormente al programa de mejora para la preparación de loncheras saludables, realizada a las madres de niños y niñas del C.E.I. “Niños Felices” del AA. HH. Consuelo de Velasco, Piura; fue alto (66,7 %), seguido de un mínimo porcentaje de nivel de conocimientos medio (23,3%) y un mínimo nivel de conocimiento bajo (10%).
4. Con respecto al objetivo general, el programa de mejora para la preparación de loncheras saludables, realizada a las madres de niños y niñas del C.E.I. “Niños Felices” del AA. HH. Consuelo de Velasco, Piura; fue efectiva puesto que se elevaron los conocimientos de las madres y por lo tanto queda aceptada la hipótesis de investigación en cuanto al aplicar el programa de mejora, los conocimientos han mejorado significativamente, demostrado por la prueba de significancia de Chi cuadrado de 24,5.

RECOMENDACIONES

1. Se recomienda a la Dirección de la Institución Educativa “Niños Felices” del AA. HH. Consuelo de Velasco, Piura, continuar con la capacitación a las madres de pre escolares, sobre temas que ayuden a mejorar el estado nutricional de sus menores hijos.
2. Se sugiere a la Dirección de la Institución Educativa “Niños Felices” del AA. HH. Consuelo de Velasco, Piura, coordinar con Instituciones de Salud o a través del Municipio para que realicen actividades de prevención y promoción de la salud para reducir los problemas sobre Desnutrición infantil y enfermedades en niños, haciéndose énfasis en mejorar las condiciones alimenticias de los menores, para prevenir futuras enfermedades y de esta manera disminuir la tasa de mortalidad en los niños.
3. Se sugiere a las diversas Universidades de Piura, que forman en Medicina Humana y Ciencias de la Salud, que promuevan en el campo de la Investigación, los Programas de mejora a nivel de Instituciones Educativas, tratando de solucionar problemas respecto a la desnutrición infantil.
4. Se recomienda al personal de enfermería, en el primer nivel de atención, como parte de la implementación y desarrollo del tema en las Instituciones Educativas Saludables, ejecuten las sesiones educativas y programas educativos, sobre nutrición en las madres de niños lactantes y preescolares, para así salvaguardar el crecimiento y desarrollo óptimo de nuestros niños.

5. Se sugiere a los docentes y padres de familia a nivel de las instituciones educativas, difundan los modelos de Lonchera Escolar ya elaborados, por las instituciones garantes como el Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN) para así mejorar la calidad de la alimentación de los niños.
6. Se sugiere al personal docente de las instituciones educativas, supervise la venta de productos en los kioscos en horas de recreo, para así erradicar la costumbre del consumo de alimentos con exceso de calorías y escasos de nutrientes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- (1) Situación nutricional en menores de 5 años en el Perú [acceso el 12 setiembre del 2013 disponible en <http://www.ins.gob.pe/virtual/ins/cenan/monin/PDF/InformeTecnico3.pdf>
- (2) Unicef. Objetivos de desarrollo del milenio. Reducir la mortalidad infantil. Estados Unidos: Unicef. [acceso el 12 setiembre del 2013]; Disponible en :<http://www.unicef.org>
- (3) Conductas para Preparar Loncheras Mediante un Programa de Intervención Educativa Sobre Nutrición con Madres de Preescolares, Caracas 2007, [acceso el 7 de febrero del 2008]; Disponible en: www.saber.ula.ve
- (4) FAO. Nutrición y salud. Enfermedades relacionadas con la alimentación 2013. [acceso 6 de mayo del 2013]; Disponible en: <http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s04.pdf>
- (5) OMS. Centro de prensa datos y cifras sobre obesidad y sobrepeso 2013. [acceso 6 de mayo del 2013]; Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>
- (6) Pobreza mundial.com. Desnutrición infantil; 2013. [acceso 25 de junio 2013]; Disponible en: <http://www.pobrezamundial.com/la-desnutricion-infantil>.
- (7) Fundación Interamericana del corazón argentina. Obesidad infantil. 2013. [acceso 30 de junio 2013]; Disponible en: http://www.ficargentina.org/index.php?option=com_content&view=category&id=106&Itemid=75&lang=es.
- (8) Fajardo E. Obesidad Infantil: otro problema de malnutrición. Revista Médica Colombia 2012, [acceso el 16 de abril del 2013]; Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/910/91025872001.pdf>.
- (9) Boletín de la infancia y adolescencia sobre el avance de los objetivos de desarrollo del milenio: Desafíos. Desnutrición infantil en América Latina y el Caribe, 2006 [acceso el 16 de abril del 2013]; Disponible en: [http://www.unicef.org/lac/Desafiosnutricion\(13\).pdf](http://www.unicef.org/lac/Desafiosnutricion(13).pdf)

- (10) Innpares.org, La obesidad un problema de salud pública. Perú: Innpares.org; 2009 – [acceso el 16 de abril del 2013]. Disponible en: <http://www.innpares.org>.
- (11) Instituto Nacional de Salud del Niño. Evolución de los indicadores del Programa Articulado Nutricional y los factores asociados a la desnutrición crónica y anemia. [sede web]. Perú. 2012- [acceso el día 5 de Abril del 2013]. Disponible en: <http://www.ins.gob.pe>.
- (12) Organización Mundial de la Salud; 2013. [acceso 25 de agosto 2013]; Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>
- (13) OPS. Oficina regional para las Américas; 2013 – [acceso el 16 de abril del 2013]. Disponible en http://www.paho.org/mex/index.php?option=com_content&view=category§ionid=96&id=824&Itemid=338.
- (14) Rojas C, Guerrero R. Nutrición Clínica y gastroenterología pediátrica. 1a ed. Bogotá: Editorial médica panamericana; 1999.
- (15) Machado de Ponte L. Nutrición Pediátrica. 1a ed. Caracas: Editorial médica panamericana; 2009.
- (16) Calderón I, Lanzamiento del Primer Concurso Escolar Nacional “Nuestro quiosco y lonchera saludable”, Representación OPS/OMS en Perú. 2013 – [acceso el 16 de abril del 2013]. Disponible en: http://www.paho.org/per/index.php?option=com_content&view=article&id=2132&Itemid=911.
- (17) REVISTA CHILENA DE NUTRICIÓN “Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud” septiembre 2012 pág.40, [acceso el 16 de abril del 2013]. Disponible en: <http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S071775182012000300006&scripts>
- (18) MINSA “Modelo de Atención Integral Familiar” Paquete de Atención Integral de Salud Etapa Niño. Perú, 2012, págs. 45, 46 [acceso el 16 de abril del 2013]. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/18.pdf>
- (19) MINSA. Promoción de alimentación y nutrición saludable en las instituciones educativas. 2013 – [acceso el 16 de abril del 2013]. Disponible en: <http://www.minsa.gob.pe/portada/especiales/2007/nutricion/nutricion/archivos/LONCHERA-ESCOLAR3A5ANOS.pdf>

- (20) García E. Alimentación Saludable para un buen desarrollo de la infancia. Revista digital Buenos Aires. 2010 – [acceso el 16 de abril del 2013], 15(150). Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd150/una-alimentacion-saludable-en-la-infancia.htm>
- (21) Landi L, León E. Valoración del bajo peso, sobrepeso y obesidad de los niños/as de la escuela “General Antonio Farfán” de la parroquia San Joaquín, del cantón cuenca 2010 – 2011. Tesis para optar el título de licenciada en enfermería. Ecuador. Universidad de Cuenca 2012 – [acceso el 16 de octubre del 2013]. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/3628/1/ENF52pdf>
- (22) Porti M. Obesidad infantil. 1a ed. Buenos Aires: Editorial Grupo imaginador de ediciones; 2006. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/3628/1/ENF52pdf>
- (23) Sánchez N. Programa de Intervención educativa sobre nutrición. Revista Hospital Infantil. México. 2010 – [acceso el 16 de abril del 2013], 27(1). Disponible en: <http://www.medigraphic.com/pdfs/bolclinhosinfson/bis-2010/bis101f.pdf>
- (24) Sánchez Chávez, Nora Patricia. Conductas para Preparar Loncheras mediante un Programa de Intervención Educativa Sobre Nutrición con Madres de Preescolares”. [Trabajo para la especialización en enfermería]. Oaxaca- México. Universidad de México, 2010.
- (25) Reyes Hernández, Diana. Alimentos Contenidos en Loncheras de Niños que Acuden a un Preescolar. México. 2010.
- (26) Peña D. Efectividad de un programa educativo en el incremento de conocimientos en las madres de niños en edad preescolar sobre la preparación de loncheras saludables en la institución educativa inicial “San Martín de Porres” Lima – Cercado. Tesis para optar tesis de Licenciado en Enfermería. UNMSM. Lima 2013 – [acceso el 16 de abril del 2013]
- (27) Mamani S. “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 Lima 2011 – [acceso el 16 de abril del 2013].
Disponible en: <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/1315>
- (28) Buscador Google, Tema: Desnutrición infantil en el mundo <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2004/pr81/es/index.html>
- (29) Santillana.com.pe, ¿Cómo son los niños y niñas de 3 años?. [sede web]. Perú – 2011. [acceso el 15 de abril del 2013]. Disponible en : <http://www.santillana.com.pe>
- (30) MINSA. CENAN. Lineamientos de Nutrición Materno infantil. Lima. 2004 – [acceso el 16 de abril del 2013].
- (31) MINSA. Norma técnica de salud para el control del crecimiento y desarrollo de la niña y el niño menor de cinco años. 2013 – [acceso el 16 de abril del 2013]. Disponible en: <http://www.minsa.gob.pe/diresahuanuco/ESRI>.
- (32) Peinado J, Roque V. EHAS. Enlace Hispano americano de salud. Requerimientos nutricionales. Perú. UPCH 2001 – [acceso el 16 de abril del 2013]. Disponible en: <http://www.upch.edu.pe/ehas/pediatria/nutricion/Clase>.
- (33) Instituto Nacional de Salud. Centro Nacional de alimentación y nutrición. Requerimientos de energía para la población peruana. Lima 2012 – [acceso el 16 de octubre del 2013]. Disponible en: <http://www.ins.gob.pe/repositorioaps/0/5/jer/1/Requerimiento%20de%20energ%C3%ADa%20para%20la%20poblaci%C3%B3n%20peruana>.
- (34) Ministerio de Salud. Kiosco Saludable. [Citado 03 junio 2014].: Disponible en: http://www.umm.edu/esp_ency/article/002013.htm
- (35) MINSA. Requerimientos Nutricionales. Ministerio de Salud. [Citado 03 junio 2014]. Disponible en: http://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2007/nutricion/pre_escolar.asp
- (36) Modelo de abordaje de Promoción de la Salud en el Perú: Acciones a desarrollar en el eje temático de Alimentación y Nutrición Saludable. MINSA 2012.

- (37) Modelo de abordaje de Promoción de la Salud en el Perú: Acciones a desarrollar en el eje temático de Alimentación y Nutrición Saludable. MINSA 2012.
- (38) Bandura A. Teoría del Aprendizaje Social. 2012 – [acceso el 16 de abril del 2013]. Disponible en:
<http://socialpsychology43.lacoctelera.net/post/2008/07/21/aprendizaje-social-teorias-albert-bandura>.
- (39) Enfermería en el crecimiento y desarrollo de niños 2013 – [acceso el 16 de abril del 2013]. Disponible en:
http://apuntesenfermeria3.iespana.es/2007/materno_infantil_angelik.pdf
- (40) Los Programa Educativos MINSA. “Programa de alimentación y nutrición”. Ed. Bracamonte. Lima 2004. Pág. 25-35
- (41) Teorías de enfermería [acceso el 16 de abril del 2013]. Disponible en
<http://www.terra.es/personal/duenas/teorias.htm>
- (42) Campos HM, Gaspar HS. Representación y construcción de conocimiento. 1a ed. México. Editorial 2013, Disponible en:
<http://deconceptos.com/general/conocimiento>.
- (43) Universidad de Maryland Medical Center. Desarrollo de los niños en edad preescolar. 2012 – [acceso el 16 de abril del 2013]. Disponible en:
http://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2013/utilesaludables/ues_06.html
- (44) IEP San Francisco. La lonchera saludable Lima 2012. [acceso el 16 de abril del 2013]. Disponible en:
<http://ieplvsfa.wordpress.com/2008/03/24/la-lonchera-escolar-y-funcion>
- (45) Jiménez D. programa educativo una visión holística de los problemas sociales. México 2012. [acceso el 16 de abril del 2013]. Disponible en:
http://www.upn291.edu.mx/revista_electronica/DanielIntervencion.pdf
- (46) Pilar A, A. Legislación y ética profesional, 1ra edición, Argentina 2007, pág16

ANEXO 1
MATRIZ DE CONSISTENCIA

TITULO	PROBLEMA	OBJETIVO	VARIABLE	HIPÓTESIS	DISEÑO METODOLOGICO
Programa de mejora para la preparación de Loncheras Saludables en madres de niños y niñas del C.E.I. “Niños Felices” del AA.HH. Consuelo de Velasco, Piura Junio - Julio 2015.	¿Cuál es la efectividad del Programa de mejora para la preparación de loncheras saludables en madres de niños y niñas del C.E.I. “Niños Felices” del AA.HH. Consuelo de Velasco, Piura, Junio - Julio 2015?	Objetivo general: Determinar la efectividad del Programa de mejora para la preparación de loncheras saludables en el nivel de conocimientos de las madres de niños y niñas del C.E.I. “Niños Felices” del AA.HH. Consuelo de Velasco, Piura, Junio - Julio 2015.	Variable Independiente: Programa de mejora. Variable Dependiente: loncheras saludables	H₁: El desarrollo del Programa de mejora de la preparación de loncheras saludables, es efectivo porque contribuye a incrementar los conocimientos de las madres de niños y niñas del C.E.I. “Niños Felices” de AA.HH. Consuelo de Velasco Piura, Junio – Julio 2015.	Tipo de estudio: se enmarca en el enfoque cuantitativo, pre-experimental descriptivo, longitudinal. Población: 06, madres con niños de 4 años, 09 madres con niños de 5 años y 15 que representan a 30 madres. Muestra: Se estudiará al total de madres. Criterios de inclusión: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Que sean madres de niños matriculados en la institución Educativa. ▪ Que sepan leer y escribir ▪ Que acepten participar en el estudio

TITULO	PROBLEMA	OBJETIVO	VARIABLE	HIPÓTESIS	DISEÑO METODOLOGICO
		<p>Objetivos específicos:</p> <p>1. Identificar el nivel de conocimientos sobre preparación de loncheras saludables antes de la aplicación del programa de mejora en las madres de niños y niñas del C.E.I."Niños Felices" del AA. HH. Consuelo de Velasco, Piura.</p>		<p>H0: El desarrollo del Programa de mejora de la preparación de loncheras saludables no es efectivo porque no contribuye a incrementar los conocimientos de las madres de niños y niñas del C.E.I. Niños Felices de AA.HH. Consuelo de Velasco Piura, Junio – Julio 20105</p>	<p>Criterios de exclusión :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Que no hayan completado el instrumento. ▪ Madres que no pertenezcan al centro educativo inicial. ▪ Personas que no acepten participar del estudio. ▪ Personas que no sepan leer y ni escribir.

TITULO	PROBLEMA	OBJETIVO	VARIABLE	HIPÓTESIS	DISEÑO METODOLOGICO
		<p>2. Aplicar un programa de mejora para la preparación de loncheras saludables dirigido a las madres de niños y niñas del C.E.I. "Niños Felices" del AA.HH. Consuelo de Velasco, Piura.</p> <p>3. Evaluar el nivel de conocimientos sobre preparación de loncheras saludables después del programa de mejora en las madres de niños y niñas del C.E.I. "Niños Felices" del AA.HH. Consuelo de Velasco, Piura.</p>			<p>Técnica: Encuesta.</p> <p>Instrumento: Cuestionario.</p> <p>Validación: Para garantizar la validez del instrumento se someterá a Juicio de Expertos haciendo uso del coeficiente de proporción de rango.</p> <p>Plan de análisis: Se hará uso de la estadística descriptiva para elaboración de tablas y gráficos.</p> <p>Consideraciones éticas: Durante la investigación se tuvo en cuenta tres principios éticos primordiales sobre los que se basan las normas de conducta ética en la Investigación, formulados por Belmont Report.</p>

ANEXO 2
CONSENTIMIENTO INFORMADO

A través del presente documento expreso mi voluntad de participar en la investigación titulada: PROGRAMA DE MEJORA PARA LA PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE NIÑOS Y NIÑAS DEL C.E.I. “NIÑOS FELICES” DEL AA.HH. CONSUELO DE VELASCO, PIURA JUNIO – JULIO 2015. Habiendo sido informado (a) del propósito de la misma, así como de los objetivos, y teniendo la confianza plena de que la información que proporcionare en el presente cuestionario será confidencial y usada exclusivamente para fines de la investigación en mención, doy mi consentimiento para participar en la investigación.

FIRMA

COMPROMISO DE CONFIDENCIALIDAD

Estimada Madre de Familia

La investigadora del estudio para el cual Ud. ha manifestado su deseo de participar, para lo cual ha dado su consentimiento informado, se compromete con usted a guardar la máxima confidencialidad de información, así como también le asegura que los hallazgos serán utilizados solo con fines de investigación y no le perjudicaran en lo absoluto.

Firma

ANEXO 3
CUESTIONARIO



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

Buenos días señoras madres de familia mi nombre es Kattia Estefany Jiménez Santos, bachiller de Enfermería de la UAP, participo en la Investigación cuyo objetivo es Determinar la efectividad del Programa de mejora para la preparación de loncheras saludables en el nivel de conocimientos de las madres de niños y niñas del C.E.I. “Niños Felices” del AA.HH. Consuelo de Velasco. Piura, Junio - Julio 2015; por tal razón solicito su colaboración respondiendo al siguiente cuestionario, que es de carácter individual. Las respuestas son confidenciales y de carácter anónimo; deseo que conteste lo más sinceramente posible, sin apresuramiento.

I. INSTRUCCIONES:

Por favor, lea detenidamente cada pregunta y luego marque con un aspa (X) la respuesta que usted crea conveniente. Solo debe marcar una respuesta por cada pregunta. Agradeciéndole anticipadamente su valiosa sinceridad y participación

II. DATOS GENERALES

1. Edad de la madre

- a) 21-25
- b) 26-30
- c) 31-35
- d) Mayor de 35

2. Grado de instrucción:

- a) Primaria
- b) Secundaria
- c) Técnico
- d) Superior

3. Lugar de procedencia

1. Costa
2. Sierra
3. Selva

4. Ocupación

- a) Vendedora
- b) Empleada del hogar
- c) Trabajo profesional
- d) Ama de casa

5. Edad del niño que estudia en el C.E.I. "Niños Felices".

- a) 3 años
- b) 4 años
- c) 5 años

DATOS ESPECÍFICOS

6. Qué es una lonchera saludable?

- a) Mantener el primer desayuno del día
- b) Conjunto de alimentos que corresponden al almuerzo
- c) Es el conjunto de alimentos que tienen la finalidad es darle al niño energía y nutrientes indispensables para su organismo.

7. 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

8. 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

9. Un ejemplo de lonchera nutritiva es:

- a) Refresco natural de naranja, galleta dulce y pan
- b) Yogurt, galleta dulce y manzana
- c) Gaseosa, naranja y pan
- d) Pan con pollo, plátano y limonada
- e) Frugos, galleta dulce y manzana

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

- a) Ayudan a la digestión
- b) Nos ayudan en la absorción nutrientes
- c) Controlan el peso del cuerpo
- d) Transportar oxígeno al cuerpo
- e) Brindar energía al cuerpo

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

- a) Brindar energía al cuerpo
- b) Transportar nutrientes
- c) Brindar azúcar al cuerpo
- d) Formar y reparar células del cuerpo
- e) Favorecer la digestión

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

- a) Favorecen el crecimiento y para el buen funcionamiento del cuerpo.
- b) Favorecer la asimilación de otros alimentos
- c) Regular el equilibrio del cuerpo
- d) Brindar energía
- e) Formar células del cuerpo

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

- a) Manzana y golosinas
- b) Limonada y gaseosa
- c) Pan y queque casero
- d) Huevo sancochado y pollo deshilachado
- e) Zumo de manzana y galleta de chocolate

14. 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) Leche, pollo deshilachado, frutas
- d) Yogurt y mandarina
- e) Manzana y queque casero

15. Marque usted la alternativa de alimentos que presentan vitaminas para el crecimiento.

- a) Galleta, pescado, carne
- b) Golosinas, huevos
- c) Gaseosa , leche
- d) Yogur,leche,huevos

16. Marque usted los alimentos que brindan energía al niño y que deben ser considerados en una lonchera nutritiva

- a) Gaseosa, chifles, galletas
- b) Golosinas, pan , pan con carne
- c) Avena, plátanos, huevo
- d) Yogur, pastel, caramelos

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

- a) Queso, limonada
- b) Pan, uva
- c) Huevo sancochado
- d) Mandarina, naranja
- e) Mantequilla, naranja

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

- a) Chifles, galletas de chocolate , pan con carne
- b) Pan, cereales, pollo deshilachado
- c) Golosinas, galletas de chocolate
- d) Pera y gaseosas, cereal

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

- a) Dulces , leche , carnes
- b) Mermelada, pescado , tortas
- c) Carne de pollo , leche, huevos
- d) Gaseosas, huevo y leche

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

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

Gracias

ANEXO 4
VALIDACIÓN JUICIO DE EXPERTOS

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

INSTRUCTIVO PARA EL LLENADO DEL INSTRUMENTO:

En la evaluación de cada ítem, utilice la siguiente escala:

RANGO	SIGNIFICADO
1	Descriptor no adecuado y debe ser eliminado
2	Descriptor adecuado pero debe ser modificado
3	Descriptor adecuado

Los rangos de la escala propuesta deben ser utilizados teniendo en consideración los siguientes criterios:

- Vocabulario adecuado de acuerdo al nivel académico de los entrevistados.
- Claridad en la redacción.
- Cualquier sugerencia en las preguntas hacerlas llegar al investigador.

JUECES:

- Mg. Noemí Portero Ramírez.
- Mg. Marilú Jiménez Celi.
- Nut. Veronica Pantoja Ríos.

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

N° DE INTEM	JUECES			N Ri	PRi	CPRi	Pe	CPRic
	1	2	3					
1	3	3	3	9	3.0000	1.0000	0.03704	0.9630
2	3	3	2	8	2.6667	0.8887	0.03704	0.8518
3	3	3	3	9	3.0000	1.0000	0.03704	0.9630
4	3	3	3	9	3.0000	1.0000	0.03704	0.9630
5	3	3	3	9	3.0000	1.0000	0.03704	0.9630
6	2	3	3	8	2.6667	0.8889	0.03704	0.8518
7	3	3	3	9	3.0000	1.0000	0.03704	0.9630
8	3	2	3	8	2.6667	0.8889	0.03704	0.8518
9	3	3	2	8	2.6667	0.8889	0.03704	0.8518
10	3	3	3	9	3.0000	1.0000	0.03704	0.8518
11	3	3	3	9	3.0000	1.0000	0.03704	0.9630
12	3	3	3	9	3.0000	1.0000	0.03704	0.9630
13	3	3	3	9	3.0000	1.0000	0.03704	0.9630
14	3	3	3	9	3.0000	1.0000	0.03704	0.9630
15	3	3	3	9	3.0000	1.0000	0.03704	0.9630
16	3	3	3	9	3.0000	1.0000	0.03704	0.9630
17	3	3	3	9	3.0000	1.0000	0.03704	0.9630
18	3	3	3	9	3.0000	1.0000	0.03704	0.9630
19	3	3	3	9	3.0000	1.0000	0.03704	0.9630
20	3	3	3	9	3.0000	1.0000	0.3704	0.9630
Sumatoria CPRi :19.555555								
							CPR t	0.97777778
							CPRt	0.94000074

Coeficiente de proporción de rango: $CPR_t = 0.97777778$

Coeficiente de proporción de rango corregido: $CPR_{tc} = 0.94000074$

Se valida el cuestionario en mención.

ANEXO 5



Filial Piura

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

**PLAN ESPECÍFICO DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA RESPECTO A LA
PARASITOSIS INTESTINAL EM NIÑOS DIRIGIDO A MADRES DE FAMILIA**

I) DATOS INFORMATIVOS

1.1. DENOMINACIÓN:

“Mejoremos las loncheras escolares”

1.2. RESPONSABLE:

1.2.1. EJECUCIÓN: Kattia Estefany Jimenez santos.

1.2.2. APOYO: Mg. Noemi Portero Ramirez

1.3. LUGAR:

“centro educativo inicial niños felices AAHH.Consuelo de Velasco Piura”

1.4. HORA: 10 a.m _ 11am

1.5. ALCANCE / DIRIGIDO:

Madres de los niños del C.E.I “Niños Felices ”

II) JUSTIFICACIÓN

La lonchera es parte de la alimentación diaria del niño e influye en su estado nutricional como en la adquisición de hábitos alimentarios que se van a reflejar toda la vida, por lo tanto debe ser de valor óptimo y no simplemente distraer el hambre del niño. se sabe que actualmente las preferencias alimentarias de los niños son la síntesis de los múltiples mensajes recibidos por éstos y que las madres son participes de ello, tanto del desayuno como el contenido de lonchera para el preescolar al enviarles en la lonchera alimentos no recomendables, habiendo alimentos más sanos y de variado costo.

Lo expresado anteriormente, pone en evidencia que una de las razones por las cuales el estado nutricional del niño puede sufrir grandes cambios, es el consumo de alimentos fuera del hogar y variaciones en los patrones dietéticos, en los cuales los niños ingieren meriendas de escaso valor nutritivo. A estos hechos se agrega; la adopción de algunos malos hábitos y costumbres en las madres que han trasladado directamente a la alimentación de sus hijos la llamada comida “chatarra” descuidando el consumo de legumbres y verduras. Tampoco se bebe tanta leche como antes, y ello perjudica seriamente al crecimiento del niño, ya que los lácteos aportan muchos nutrientes que ayudan a paliar algunas enfermedades.

III) OBJETIVOS

3.1. OBJETIVO GENERAL:

Determinar la efectividad del Programa de mejora para la preparación de loncheras saludables en el nivel de conocimientos de las madres de niños y niñas del C.E.I. “Niños Felices” del AA.HH. Consuelo de Velasco. Piura, Junio - Julio 2015.

3.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar los conocimientos sobre Necesidades nutricionales del niño, Alimentación saludable, Pirámide alimenticia y Clasificación de los alimentos en las madres de niños y niñas del C.E.I “Niños Felices” del AAHH. Consuelo Velasco Piura, Junio – Julio 2015.
- Identificar los conocimientos sobre lonchera saludable, Importancia y Composición de la lonchera en las madres de niños y niñas del C.E.I “Niños Felices” del AAHH. Consuelo Velasco Piura, Junio – Julio 2015.
- Identificar los conocimientos sobre la Preparación de la lonchera saludable, ejemplos y Alimentos prohibidos para la lonchera. lonchera saludable en las madres de niños y niñas del C.E.I “Niños Felices” del AAHH. Consuelo Velasco Piura, Junio – Julio 2015.

IV) CONTENIDO

Nº	TEMA: SESIÓN DE APRENDIZAJE	RESPONSABLE
1	Alimentación en el niño.	Kattia Estefany Jiménez santos.
2	Loncheras saludables en el niño.	Kattia Jiménez Jiménez santos.
3	Preparación de la lonchera saludable.	Kattia Jiménez Jiménez santos.

V) METAS

5.1. Atención

5.1.1. Madres de familia : 30

5.2 Ocupación

5.2.1. Investigadora : 01

5.2.2. Asesor : 01

5.2.3. Apoyo : 01

TOTAL 03

VI) ACTIVIDADES A REALIZAR

N°	ACTIVIDADES	FECHA	RESPONSABLE
01	Coordinación con la asesora.	01 / 06 / 2015	Investigador (ra)
02	Entrega de solicitud al Director de la C.E.I	08 / 06 / 2014	Investigador (ra)
03	Inauguración de la Intervención Educativa	15 / 06 / 2015	Investigador (ra)
04	Aplicación del Pretest, con previo consentimiento informado	22 / 06 / 2015	Investigador (ra)
05	Ejecución de la sesión educativa: Desarrollo del tema 1.	29 / 06 / 2015	Asesor(ra) Investigador (ra)
06	Ejecución de la sesión educativa: Desarrollo del tema 2.	05 / 07 / 2015	Asesor (ra) Investigador (ra)
07	Ejecución de la sesión educativa 3.	12 / 07 / 2015	Investigador (ra)
08	Aplicación del Post. Test	19 / 07 / 2015	Investigador (ra)
09	Evaluación e informe	25 / 07 / 2015	Asesor (ra) Investigador (ra)

VII) ESTRATEGIAS DE TRABAJO

7.1. En cada reunión se desarrolló el tema.

7.2. Manera de trabajar con las participantes: Lluvia de ideas y concursos.

7.3. Horario de trabajo: 50 minutos

VIII) RECURSOS

8.1. Humanos:

- Asesor
- Investigadora
- Ponente

8.2. Materiales:

- 50 Sillas
- 50 Mesas
- 300 unid. De hojas A-4
- 50 Lapiceros

8.3. Financiamiento:

- La actividad se autofinanció por la investigadora.

IX) EVALUACIÓN

- 9.1 Al término de la actividad se reunió la investigadora y el asesor para evaluar los logros, dificultades y sugerencias.
- 9.2 A medida que se aplicó la intervención educativa, se hicieron anotaciones en un registro de las intenciones de la ejecución.
- 9.3 Se emitió un informe a:
 - Directora del C.E.I “Niños Felices” del AAHH. Consuelo de Velasco Piura, Junio - Julio 2015.
 - Directora de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas.

PROGRAMA EDUCATIVO



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

PROGRAMA DE MEJORA DE LA PREPARACIÓN DE
LONCHERAS SALUDABLES



SESIÓN DE APRENDISAJE N°1

▪ **DATOS INFORMATIVOS:**

- .1. ÁREA: Enfermería en salud Nutricional
- .2. RESPONSABLE: JIMÉNEZ SANTOS KATTIA ESTEFANY.
- .3. DURACIÓN: 50 minutos
- .4. TEMA: Alimentación en el niño preescolar.

▪ **APRENDIZAJE ESPERADO**

- Las madres de los niños menores de 3 a 5 años incrementar sus conocimientos sobre bases conceptuales sobre la Alimentación en el niño preescolar.

▪ **SECUENCIA DE LA ESTRATEGIA:**

PROCESO DE APRENDIZAJE	SECUENCIA DE LA ESTRATEGIA	RECURSOS DIDACTICOS	TIEMPO
Motivación y recuperación de saberes previos.	▪ Se brindará información basándose en una introducción y se pide la participación activa de las madres acerca del tema "Alimentación en el preescolar", recopilando conocimientos previos que tengas las madres participantes.	- Diapositivas en Power Point	15 minutos

<p>Construcción y aplicación de un nuevo conocimiento</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Luego de recopilar conocimiento previo y realizado la introducción, se explica bases conceptuales acerca de la Necesidad nutricional del niño pre escolar, Alimentación saludable, Pirámide alimenticia y Clasificación de los alimentos las madres recibirán un afiche informado acerca de lo expuesto anteriormente. 	<p>Afiches informativos .</p>	<p>30 minutos</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Las madres tendrán nuevos conocimientos sobre la alimentación en el niño pre escolar. 		
<p>Reforzamiento</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se reforzará ideas claves de la sesión y resolverá dudas y preguntas. ▪ Invitar a la próxima sesión. 		<p>05 minutos</p>

TEMAS QUE INCLUIRÁ EL PROGRAMA EDUCATIVO

Alimentación en el niño pre escolar

Es aquella que contiene los tres grupos de alimentos energéticos, constructores y reguladores, en la cantidad, variedad y combinaciones adecuadas, teniendo en cuenta la edad de la persona, el sexo, el estado fisiológico y la actividad física

IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y BALANCEADA EN EL NIÑO PRE ESCOLAR:

La alimentación saludable y balanceada es importante porque proporciona al organismo nutriente necesario para cumplir con las funciones de fuerza, crecimiento, desarrollo y protección.

PIRAMIDE DE LOS ALIMENTOS:

Mirando la pirámide, se muestra la frecuencia con la que se debe tomar los alimentos, siendo la base aquellos alimentos que no pueden faltar en nuestra dieta y que se deben consumir prácticamente a diario. En la parte central de la pirámide encontramos esos alimentos que, si bien son muy importantes dentro de toda dieta y aportan la cantidad de proteínas necesaria, no debemos abusar de ellos

Para terminar, en la parte superior de la pirámide están aquellos alimentos que deben ser ocasionales dentro de la dieta.

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS:

1. Alimentos energéticos:

Aportan la energía, Se considera a los carbohidratos y grasas en general. Poniendo énfasis en los carbohidratos complejos constituidos por la fibra.

Ejemplo: pan (blanco, integral), hojuelas de maíz, avena, maíz, etc. En cuanto a las grasas: maní, pecanas, palta, aceitunas, etc.

2. Alimentos constructores.

Ayudan a la formación de tejidos (músculos, órganos, masa ósea) y fluidos (sangre). En este grupo se encuentran las proteínas de origen animal y vegetal, poniendo énfasis en los de origen animal, por su mejor calidad nutricional y mejor utilización en el organismo en crecimiento.

Ejemplo: derivados lácteos (yogurt, queso), huevo, carnes, etc.

3. Alimentos reguladores:

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

Líquidos: Se deberá incluir agua o toda preparación natural como los refrescos de frutas (refresco de manzana, de piña, de maracuyá, limonada, naranjada, etc.), cocimiento de cereales (cebada, avena, quinua, etc.), infusiones (manzanilla, anís, etc., excepto té); con poco o nada de azúcar.

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Dado un conjunto de alimentos los participantes de cada equipo los identificarán y clasificarán en los tres grupos de alimentos correspondientes

- ✓ Alimentos constructores : (carne, pescado, leche, huevo), Menestras
- ✓ Alimentos energéticos: Pan (blanco, integral), hojuelas de maíz, avena, maíz, etc. En cuanto a las grasas: maní, pecanas, palta, aceitunas, etc. Cereales, Tubérculos, Harinas.
- ✓ Alimentos reguladores :Verduras variadas, Frutas variadas

SESIÓN DE APRENDISAJE N°2

I. DATOS INFORMATIVOS:

1. ÁREA: Enfermería en salud nutricional
2. RESPONSABLE: JIMENEZ SANTOS KATTIA ESTEFANY
3. DURACIÓN: 50 minutos
4. TEMA: Loncheras saludables en el niño preescolar

II. APRENDIZAJES ESPERADOS

Las madres lograran incrementar sus conocimientos sobre bases conceptuales en loncheras saludables en el niño preescolar.

III. SECUENCIA DE LA ESTRATEGIA:

PROCESO DE APRENDIZAJE	SECUENCIA DE LA ESTRATEGIA	RECURSOS DIDACTICOS	TIEMPO
Motivación y recuperación de saberes previos.	<ul style="list-style-type: none">▪ Se realizará una introducción y se pide la participación activa de las madres acerca del tema “loncheras saludables en el niño preescolar”, recopilando conocimientos previos que se tenga.	- Rotafolio	15 minutos

<p>Construcción y aplicación de un nuevo conocimiento</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Luego de recopilar conocimiento previo y realizado la introducción, se explica bases conceptuales acerca de La lonchera saludable, Importancia de la lonchera saludable y composición de la lonchera preescolar ▪ Las madres recibirán un tríptico y fichas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Trípticos - Fichas informativas 	<p>25 minutos</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Las madres tendrán nuevos conocimientos sobre loncheras saludables en el niño preescolar. 		
<p>Transferencia de los nuevos saberes a la vida cotidiana</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Las madres aplicarán los conocimientos a la vida diaria y manifestaran la importancia de optar estilos de vida saludables. 		
<p>Reforzamiento</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se resaltarán ideas claves de la sesión y resolverá dudas y preguntas. ▪ Invitar a la próxima sesión. 		<p>10 minutos</p>

TEMAS QUE INCLUIRÁ EL PROGRAMA EDUCATIVO

Loncheras saludables en el niño pre escolar

DEFINICIÓN DE LONCHERA SALUDABLE:

Es un conjunto de alimentos que tiene por finalidad proveer de energía y nutrientes necesarios para cubrir sus recomendaciones nutricionales, mantener adecuados niveles de desempeño físico e intelectual y desarrollar sus potencialidades en la etapa de desarrollo y crecimiento correspondiente.

IMPORTANCIA DE LA LONCHERA

La lonchera pre escolar es importante ya que permiten cubrir las necesidades nutricionales, asegurando así un rendimiento óptimo del niño en el centro educativo porque mantiene al niño alerta, que preste mayor atención en la clase y no se duerma.

COMPOSICIÓN DE LA LONCHERA

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

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

Una lonchera debe ser además de nutritiva, balanceada, por lo tanto incluir por lo menos uno de cada uno de los tipos de alimentos:

- Alimentos constructores: huevo, leche, queso, carne, hotdog, atún, pollo.
- Alimentos energéticos : pan, avena, palta, camote, papa, yuca, mantequilla, galletas
- Alimentos reguladores: Verduras y Frutas.

SESIÓN DE APRENDISAJE N°3

I. DATOS INFORMATIVOS

1. ÁREA: Enfermería en salud nutricional
2. RESPONSABLE: JIMENEZ SANTOS KATTIA ESTEFANY
3. DURACIÓN: 50 minutos
4. TEMA: Preparación de la lonchera saludable.

II. APRENDIZAJES ESPERADOS

Las madres lograrán incrementar sus conocimientos sobre bases conceptuales en la preparación de loncheras saludables.

III. SECUENCIA DE LA ESTRATEGIA

PROCESO DE APRENDIZAJE	SECUENCIA DE LA ESTRATEGIA	RECURSOS DIDÁCTICOS	TIEMPO
Motivación y recuperación de saberes previos.	▪Se proyectará imágenes sobre loncheras nutritivas y no nutritivas. y se recopila conocimientos previos.	- Equipo de multimedia. - USB	10 minutos
Construcción y aplicación de un nuevo conocimiento	▪Luego de recopilar conocimiento previo y realizado la introducción, se explica bases conceptuales acerca de Preparación de la lonchera saludable, ejemplos de loncheras saludables y Alimentos	- Trípticos - Rotafolio - Fichas informativas	25 minutos

	prohibidos para la lonchera.		
Transferencia de los nuevos saberes a la vida cotidiana	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Las madres tendrán nuevos conocimientos sobre la preparación de loncheras saludables. ▪ Las madres se agruparan y propondrán ejemplos de loncheras saludables. y luego se tomarán un post-test. 	- Hoja de práctica: ENCUESTA	10 minutos

IV. EVALUACIÓN

CAPACIDADES	INDICADORES	INSTRUMENTO
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Expresión oral ✓ Comprensión de significados 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Comenta oral y espontáneamente ✓ Las madres incrementan sus conocimientos sobre la preparación de loncheras saludables. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Intervención oral ✓ Encuesta (Pre Test).

TEMAS QUE INCLUIRÁ EL PROGRAMA EDUCATIVO

Preparación de la lonchera saludable

Los productos cárnicos, lácteos y alimentos preparados, deben ser guardados en refrigeración y conservar en envases apropiados, las menestras y harinas en envases tapados, las verduras y tubérculos en ambiente fresco y en recipientes con buena circulación de aire en ambientes limpios y libres de insectos.

PREPARACIÓN:

1. Limpieza

- ✓ Lavarse bien las manos con agua a chorro y jabón antes de tocar los alimentos.
- ✓ Mantener las uñas cortas.
- ✓ Usar recipientes y utensilios de cocina limpios.
- ✓ Lavar las verduras y frutas con agua limpia a chorro. (Si no se tiene agua corriente, almacenarla en recipientes limpios y bien tapados y usar una jarra limpia destinada sólo para sacar agua).

2. Separar

- ✓ Los alimentos crudos deben ser conservados separados de los cocidos y en envases cerrados.
- ✓ Los huevos deben ser separados y lavados porque contienen bacterias.

3. Cocer

- ✓ Cocer bien los alimentos para destruir las posibles bacterias, especialmente del huevo.

4. Enfriar

- ✓ Evitar congelar demasiado los alimentos
- ✓ Para descongelarlos hacerlo en el refrigerador o microondas.

5. Consumo

- ✓ Lavarse las manos con agua a chorro y jabón antes de consumir cualquier tipo de alimento.
- ✓ Usar utensilios limpios.

RECOMENDACIONES PARA LA PREPARACIÓN DE UNA LONCHERA SALUDABLE:

- ✓ Planificar con anticipación el contenido de las loncheras saludables Realizar la limpieza de la lonchera con detergente y agua, enjuagar bien y dejar secar bien para utilizar el día siguiente.
- ✓ Los alimentos escogidos deben ser de fácil digestión, variedad y preparación.
- ✓ Evitar alimentos que puedan fermentarse fácilmente como el pescado porque acumula un fuerte olor, no obstante se puede usar atún.
- ✓ La cantidad de alimentos destinado para la lonchera debe ser relacionado con la edad del niño es decir nomas de una porción por tipo de alimento.
- ✓ La fruta que se envía en la lonchera debe ser entera y con cáscara para evitar la oxidación de estas y aprovechar la fibra.
- ✓ El refresco de zumo de fruta debe ser preparado con agua hervida fría y colada

- ✓ Se recomienda a los profesores encargados de los escolares, vigilar la higiene del niño antes y después de comer sus loncheras, así como inculcar el cepillado para evitar la formación de caries.
- ✓ Inclusión de servilleta de papel o tela limpia antes de colocar los alimentos en la lonchera.
- ✓ Finalmente el menú de la lonchera debe ser atractivo, con colores variados, de consistencias adecuadas y que estimulen la masticación, además de ayudar a mantenerla buena salud bucal.
- ✓ No llevar alimentos prohibidos para la lonchera.

ALIMENTOS PROHIBIDOS PARA UNA LONCHERA

Bebidas artificiales o sintéticas: Como gaseosas, jugos artificiales, debido a que contienen colorantes y preservantes causantes de problemas alérgicos, hiperactividad y favorecedores de la obesidad en los niños.

Embutidos: Del tipo hotdog, salchichas, mortadelas, ya que contienen mucha grasa, colorantes artificiales, y están hechos a base de piel de animales que son dañinos para la salud.

Alimentos con salsa: Como mayonesa o alimentos muy condimentados debido a que se descomponen más rápido y contiene saborizantes, conservantes, aromatizantes que causan alergias e hiperactividad en los niños lo cual los desconcentra y los vuelve impulsivos.

Alimentos chatarra: Caramelos, chupetines, chicles, mashmelos, grajeas, gomitas, etc. Estos no aportan ningún valor nutricional, sólo aportan cantidades elevadas de Azúcares y grasa de tipo saturada causante de enfermedades cardiovasculares, respiratorias, diabetes, obesidad, renales, de memoria, entre otros

DISTRIBUCIÓN SEGÚN GRUPO ETÁREO DE LAS MADRES DE NIÑOS Y NIÑAS DEL C.E.I “NIÑOS FELICES” DEL AA. HH CONSUELO DE VELASCO, PIURA

Edad	Madres de Niños menores de 5 años	
	Nº	%
20_25	13	43,30
26_30	6	20,00
31_35	5	16,70
<35	6	20,00
Total	30	100,00

DISTRIBUCIÓN SEGÚN GRADO DE INSTRUCCIÓN DE LAS MADRES DE NIÑOS Y NIÑAS DEL C.E.I “NIÑOS FELICES” DEL AA. HH CONSUELO DE VELASCO, PIURA

GRADO DE EDUCACIÓN	Madres de niños menores de 5 años	
	Nº	%
Primaria	7	23,30
Secundaria	16	53,30
Técnico	4	13,40
Superior	3	10,00
Total	30	100,00

DISTRIBUCIÓN SEGÚN LUGAR DE PROCEDENCIA DE LAS MADRES DE NIÑOS Y NIÑAS DEL C.E.I “NIÑOS FELICES” DEL AA. HH CONSUELO DE VELASCO, PIURA

Procedencia	Madres de niños menores de 5 años	
	Nº	%
Costa	24	80,00
Sierra	6	20,00
Selva	0	0,00
Total	30	100,00

DISTRIBUCIÓN SEGÚN OCUPACIÓN DE LAS MADRES DE NIÑOS Y NIÑAS DEL C.E.I “NIÑOS FELICES” DEL AA. HH CONSUELO DE VELASCO, PIURA

OCUPACIÓN	Madres de niños menores de 5 años	
	Nº	%
Vendedora	5	16,70
Empleada del hogar	4	13,30
Trabajo profesional	2	6,70
Ama de casa	19	63,30
Total	30	100,00

**DISTRIBUCIÓN SEGÚN GRUPO ETÁREO DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL C.E.I
“NIÑOS FELICES” DEL AA. HH CONSUELO DE VELASCO, PIURA**

Edad	De niños menores de 5 años	
	Nº	Nº
3	6	20,00
4	9	30,00
5	15	50,00
Total	30	100,00