



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

**“EFECTIVIDAD DEL PROGRAMA EDUCATIVO “UNA
LONCHERA NUTRITIVA Y SALUDABLE” DIRIGIDO A
LAS MADRES DE LOS NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS DE EDAD
DEL JARDÍN LATINOAMERICANO. AREQUIPA. 2015”**

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

BACHILLER: CANDIA PEÑALVA MARÍA LIZ

AREQUIPA - PERÚ

2017

**“EFECTIVIDAD DEL PROGRAMA EDUCATIVO “UNA
LONCHERA NUTRITIVA Y SALUDABLE” DIRIGIDO A LAS
MADRES DE LOS NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS DE EDAD DEL JARDÍN
LATINOAMERICANO. AREQUIPA. 2015”**

A DIOS todopoderoso por darnos la fe y la sabiduría, guiándonos en todo momento, ayudándonos a seguir adelante con perseverancia y optimismo para lograr unas de nuestras metas y otorgándonos paz y alegría

A Dios, por ser quien guía mis pasos. A mis padres y hermanos, por ser el motor constante en mi desarrollo personal y profesional

RESUMEN

La presente investigación titulada “Efectividad del programa educativo “una lonchera nutritiva y saludable” dirigido a las madres de los niños de 3 a 5 años de edad del jardín latinoamericano. Arequipa. 2015”. Fue de tipo cuantitativo de diseño descriptivo no explicativo, cuasi-experimental y de corte longitudinal. Tuvo como objetivo determinar la efectividad del programa educativo “una lonchera nutritiva y saludable” dirigido a las madres de los niños de 3 a 5 años de edad del jardín latinoamericano. Se llegó a las siguientes conclusiones.

Del 100% de las madres de niños de 3 a 5 años de edad del jardín latinoamericano, la mayoría fluctúan entre las edades de 26 a 28 años, viven con sus parejas, y son amas de casa. El programa educativo “una lonchera nutritiva y saludable” dirigido a las madres de niños de 3 a 5 años de edad del jardín latinoamericano en Arequipa a través de los resultados obtenidos podemos decir que fue efectivo el programa educativo. Los conocimientos de las madres de niños de 3 a 5 años de edad sobre una lonchera nutritiva y saludable antes de aplicar el programa educativo en el jardín latinoamericano en Arequipa, es deficiente. Los conocimientos de las madres de niños de 3 a 5 años de edad sobre una lonchera nutritiva y saludable después de aplicar el programa educativo en el jardín latinoamericano en Arequipa fue efectivo revirtiendo los resultados obtenidos antes de la aplicación del programa educativo.

Palabras claves: lonchera saludable, nutrición, madres

ABSTRACT

The present research entitled "Effectiveness of the educational program "a nutritious and healthy lunchbox" aimed at the mothers of children from 3 to 5 years of age in the Latin American garden. Arequipa. 2015". It was a quantitative type of non-explanatory descriptive design, quasi-experimental and longitudinal cut. Its objective was to determine the effectiveness of the educational program a nutritious and healthy lunch box addressed to the mothers of children from 3 to 5 years of age in the Latin American garden. The following conclusions were reached.

Of 100% of mothers of children from 3 to 5 years of age in the Latin American garden, most fluctuate between the ages of 26 and 28 years, live with their partners, and are housewives. The educational program "a nutritious and healthy lunchbox" addressed to mothers of children from 3 to 5 years of age in the Latin American garden in Arequipa through the results obtained we can say that the educational program was effective. The knowledge of mothers of children from 3 to 5 years of age on a nutritious and healthy lunch box before applying the educational program in the Latin American garden in Arequipa is deficient. The knowledge of mothers of children from 3 to 5 years of age on a nutritious and healthy lunch box after applying the educational program in the Latin American garden in Arequipa was effective in reversing the results obtained before the application of the educational program.

Keywords: healthy lunch box, nutrition, mothers

INDICE

Pág.

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

RESUMEN

ABSTRAC

ÍNDICE

ÍNDICE DE TABLAS Y GRÁFICOS

INTRODUCCIÓN

CAPITULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del problema	1
1.2. Formulación del problema	
1.2.1. Problema General	5
1.2.2. Problemas Específicos	5
1.3. Objetivos de la investigación	
1.3.1. Objetivo general	5
1.3.2. Objetivos específicos	6
1.4. Justificación del estudio	6
1.5. Limitaciones de la investigación	7

CAPITULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes del estudio	8
2.2. Base teórica	15
2.3. Definición de términos	26
2.4. Variables	27
2.4.1. Definición conceptual de la variable	28
2.4.2. Definición operacional de la variable	28
2.4.3. Operacionalización de la variable	28

CAPITULO III: METODOLOGIA	
3.1. Tipo y nivel de investigación	29
3.2. Descripción del ámbito de la investigación	29
3.3. Población y muestra	30
3.4. Técnicas e instrumentos para la recolección de datos	30
3.5. Validez y confiabilidad del instrumento	31
3.6. Plan de recolección y procesamiento de datos	31
CAPÍTULO IV: RESULTADOS	32
CAPÍTULO V: DISCUSION	37
CONCLUSIONES	39
RECOMENDACIONES	40
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	41
ANEXOS	
Matriz	
Instrumento	

ÍNDICE DE TABLAS Y GRÁFICOS

	Pág.
Tabla 1	
Perfil de las madres de niños de 3 a 5 años de edad del jardín latinoamericano. Arequipa. 2015	33
Gráfico 1	
Efectividad del programa educativo “una lonchera nutritiva y saludable” dirigido a las madres de niños de 3 a 5 años de edad del jardín latinoamericano. Arequipa. 2015	34
Gráfico 2	
Conocimientos de las madres de niños de 3 a 5 años de edad sobre una lonchera nutritiva y saludable antes de aplicar el programa educativo en el jardín latinoamericano. Arequipa. 2015	35
Gráfico 3	
Conocimientos de las madres de niños de 3 a 5 años de edad sobre una lonchera nutritiva y saludable antes de aplicar el programa educativo en el jardín latinoamericano. Arequipa. 2015	36

INTRODUCCIÓN

Los malos hábitos alimenticios son, en la actualidad, uno de los factores que más afecta el desarrollo de los niños en edad escolar, los que provienen de las características de su contexto familiar e inclusive de las escuelas a las que asisten. Esto, obviamente, afecta no solo su salud sino también en su aprendizaje.

De acuerdo con Piñero (2010), “La alimentación es un poderoso condicionante del aprendizaje y se debe procurar una dieta suficiente, variada y equilibrada que asegure todos los nutrientes que el organismo necesita para que esa función se desarrolle eficazmente”. Sin embargo, no se toma conciencia de la gran importancia de la alimentación en el aprendizaje.

De acuerdo con Burgos (2007), las necesidades alimenticias en el niño se deben repartir entre el desayuno, que proporciona el 25% de las calorías; la comida del mediodía, el 30%; la merienda, el 15-20% y la cena, el 25-30%.

Se entiende por loncheras saludables al conjunto de alimentos que tiene por finalidad proveer a los alumnos 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.

La presente investigación para fines de estudio contiene

Capítulo I: El problema de investigación, Planteamiento del problema, Formulación del problema, Objetivos de la investigación, Justificación del estudio, Limitaciones de la investigación.

Capítulo II: Marco Teórico, Antecedentes del estudio, Bases teóricas, Definición de términos, Variables su definición conceptual, operacional, y la operacionalización de la variable

Capítulo III: Metodología, Tipo y nivel de investigación, Descripción del ámbito de la investigación, Población y muestra, Técnicas e instrumentos para la recolección de datos, Validez y confiabilidad del instrumento y el Plan de recolección y procesamiento de datos.

Capítulo IV: En él se hace mención a los resultados obtenidos después de procesar los datos.

Capítulo V: En él se realiza la discusión de los resultados obtenidos terminando con la presentación de las referencias bibliográficas y anexos

CAPITULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La malnutrición es uno de los problemas que tiene mayor presencia en la población infantil y su incidencia en la mayoría de los casos es más alta en países en vías de desarrollo. (1) Este problema abarca dos estados nutricionales: la desnutrición y la obesidad. Estos dos factores alarmantes en la población, a largo plazo pueden desencadenar la alta prevalencia de la tasa de morbimortalidad. (2)

La malnutrición ya sea por defecto o exceso, es un problema de salud que aqueja a la población menor de 5 años. Una alimentación inadecuada en edad temprana, principalmente en niños menores de 2 a 5 años, tiene un efecto negativo en el crecimiento y desarrollo con efectos a nivel psicomotor, cognitivo y alteraciones psico afectivas. Entonces siendo los padres una pieza clave en la distribución, compra y preparación de los alimentos, se esperaría que posean conocimientos adecuados en materia nutricional, Ya que el niño requiere de una ingesta de alimentos saludables no solo en las principales comidas sino también en las entre comidas, dentro de ellas, las loncheras escolares constituyen la imagen de lo que el niño consume diariamente en el hogar.

Los estudios estadísticos realizados por la Organización Mundial de la Salud (OMS), mencionan que más de 200 millones de niños menores de cinco no alcanzan su pleno potencial cognitivo ni social y muchos son propensos al fracaso escolar. Asimismo, el Fondo Internacional de las Naciones Unidas para la infancia (UNICEF), menciona que 150 millones de niños menores de 5 años sufren de desnutrición y corren mayor peligro de sufrir las consecuencias de un desarrollo mental y físico insuficiente. (3)

Generalmente cuando inicia el año escolar, para muchos padres y madres de familia es un problema preparar todos los días una lonchera balanceada y saludable, y que además sea lo suficientemente atractiva como para garantizar que no regrese intacta. A veces prefieren darles dinero a sus hijas o hijos para que consuman algo en la tienda de la escuela o colegio, sin embargo, con ello propiciamos el consumo de bebidas gaseosas y golosinas, exponiéndoles al consumo de comida chatarra, que incluso podría encontrarse contaminada o en mal estado.

A nivel mundial, es en la etapa preescolar especialmente que los niños pueden presentar cualquier trastorno digestivo, problemas de absorción u otras condiciones médicas, como también la obesidad y desnutrición. Las madres comprometidas en la alimentación de sus hijos, deben tener una guía de los alimentos necesarios para un mejor desarrollo y crecimiento y quien mejor profesional que la enfermera quien tiene como propósito principal velar por el adecuado crecimiento y desarrollo del niño, desarrollando sesiones educativas, estableciendo programas educativos que integren y comprometan a la familia en esta labor.

Siendo los padres una pieza clave en la distribución, compra y preparación de los alimentos, se esperaría que posean el conocimiento en materia nutricional para asegurar que la lonchera que lleva el preescolar sea óptima y de alto valor nutricional, sin embargo en el contexto real se refleja lo contrario. Por lo tanto se hace necesaria una iniciativa

concientizadora - educativa que permita asegurar un aporte alimenticio y nutricional óptimo en las loncheras de los preescolares, siendo las Instituciones Educativas el espacio donde. (4) Los niños permanecen gran parte del día y por lo tanto el consumo de loncheras, demuestra en su mayoría, las prácticas alimentarias del seno familiar. Es así que Requena, en su estudio menciona que las madres desconocen de la importancia de la lonchera y tienen prácticas inadecuadas en cuanto a su contenido ya que se encontró presencia de productos con alto contenido en grasas y exceso de azúcar, lo cual no proporciona los nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo de habilidades de los niños. (5)

Los preescolares están más propensos al consumo de alimentos chatarra, debido a la influencia de los medios publicitarios, quienes mediante el uso de agresivas técnicas de marketing y un conocimiento profundo de la psicología infantil (pasión por los superhéroes, los premios, los personajes de TV, otros), así como su preferencia por los alimentos que impresionan sus sentidos (dulce y salado extremo), hacen que los preescolares sean susceptibles a tal influencia dado que no son capaces de distinguir de manera crítica y realista el mensaje de la publicidad debido a que su pensamiento es centrado, simbólico e irreversible, induciéndolos a consumir productos sin tener en cuenta su valor nutricional, siendo la imitación el medio por el que incorporan e interiorizan como parte de sus patrones de conducta. (4)

Según el MINSA las loncheras por ser preparaciones que se consumen entre comidas, no rempazan a ninguna de las habituales (desayuno, almuerzo, o cena). Debiendo caracterizarse por, ser fáciles de elaborar, variados, prácticos de llevar y nutritivos (que aporte entre el 10 a 15 %de los requerimientos promedio de energía del preescolar: 150 Kcal.). La lonchera contribuye a que el niño conserve buenos hábitos nutricionales, mantenga una dieta balanceada y forme una reserva de nutrientes para recuperar las energías físicas y mentales pérdidas en las actividades escolares. Sin embargo la preparación de la lonchera como todo alimento

esta determinado por diversos factores: la edad, el estado nutricional, actividad física del niño así como preferencias alimentarias, hábitos y costumbres nutricionales en el hogar. (6)

Actualmente, la obesidad en niños es uno de los problemas más graves de salud pública. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), hay 42 millones de menores con sobrepeso a nivel global. El mundo acelerado en el que vivimos afecta la alimentación y el peso de nuestros hijos, por eso es importante prestar atención a la nutrición infantil desde las más tempranas etapas de la vida y, así, evitar problemas de salud. De acuerdo a la Organización Panamericana de la Salud (OPS), en Ecuador, 8 de cada 100 niños tienen sobrepeso, cifra que se ubica entre las diez más altas del continente. (7)

A nivel Nacional en el 2016 más de 240 mil niños de nuestro país son afectados por la desnutrición crónica y los mayores índices se registran en los menores de cinco años. Estas alarmantes cifras se recogieron principalmente en las regiones de Ayacucho, Cajamarca, Amazonas y Huancavelica; es justamente esta última la que se encuentra en peor situación, ya que 35 de cada 100 niños tienen desnutrición. (8)

En el jardín latinoamericano de Arequipa al conversar con las profesoras, ellas manifestaron que los niños y las niñas durante el periodo de refrigerio solo ingieren gaseosas, frugos, galletas, dulces y frituras, a su vez, a partir del mediodía los estudiantes presentan agotamiento, somnolencia, cansancio y disminución del interés durante la última hora de clase. Debido a que las madres no preparan una lonchera con alimentos nutritivos y saludables, que aporten energía y que favorezcan el desarrollo; Por otro lado la falta de tiempo de la madre para realizar la merienda escolar; sumado a ello la falta de vigilancia con respecto a lo que ingieren sus niños en el día a día A largo o corto plazo estos niños, pueden adquirir enfermedades crónicas.

Ante la situación descrita surge el interés por desarrollar la presente investigación orientada a mejorar el nivel de conocimientos sobre lonchera saludable, a través de una intervención educativa, por lo que se plantea la siguiente interrogante

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. Problema General

¿Cuál es la efectividad del programa educativo “una lonchera nutritiva y saludable” dirigido a las madres de niños de 3 a 5 años de edad del jardín latinoamericano. Arequipa. 2015?

1.2.2. Problemas Específicos

- ¿Cuáles son los conocimientos de las madres de niños de 3 a 5 años de edad sobre una lonchera nutritiva y saludable antes de aplicar el programa educativo en el jardín latinoamericano. Arequipa. 2015?
- ¿Cuáles son los conocimientos de las madres de niños de 3 a 5 años de edad sobre una lonchera nutritiva y saludable antes de aplicar el programa educativo en el jardín latinoamericano. Arequipa. 2015?

1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1. Objetivo general

Determinar la efectividad del programa educativo “una lonchera nutritiva y saludable” dirigido a las madres de niños de 3 a 5 años de edad del jardín latinoamericano. Arequipa. 2015

1.3.2. Objetivos específicos

- Identificar los conocimientos de las madres de niños de 3 a 5 años de edad sobre una lonchera nutritiva y saludable antes de

aplicar el programa educativo en el jardín latinoamericano.
Arequipa. 2015

- Identificar los conocimientos de las madres de niños de 3 a 5 años de edad sobre una lonchera nutritiva y saludable antes de aplicar el programa educativo en el jardín latinoamericano.
Arequipa. 2015

1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

La alimentación es uno de los principales determinantes del estado de salud del ser humano y el factor extrínseco más importante para su desarrollo. La alimentación adecuada es fundamental a lo largo de toda la vida, pero durante la niñez es particularmente importante, pues las carencias y desequilibrios nutricionales en esta etapa tienen consecuencias negativas, no sólo en la salud del propio niño/a (retraso del crecimiento, retraso en el desarrollo psicomotor, disminución de la capacidad de aprendizaje, desarrollo de obesidad, incremento del riesgo de infecciones y otras enfermedades, incremento del riesgo de mortalidad general), sino que pueden condicionar su salud en la etapa de adulto (9), aumentando el riesgo de desarrollar trastornos crónicos que constituyen las principales causas de mortalidad y/o morbilidad y discapacidad.

En la actualidad la alimentación no saludable es uno de los problemas que aqueja a nuestra sociedad y más aún a nuestra población infantil. Uno de ellos es la preparación de la lonchera en el preescolar debido a que ésta no contiene los alimentos necesarios. Los niños en esta edad están en proceso de crecimiento y desarrollo, y sería de mucha importancia que se considere los requerimientos nutricionales necesarios de acuerdo a su edad; es desde este contexto, que la presente investigación cobra relevancia social, académica y profesional.

La finalidad de intervenciones educativas dirigidas y orientadas a los padres de los preescolares, es que reconozcan la importancia de la preparación de la lonchera, considerando su contenido como aporte en la alimentación de sus hijos, y realicen prácticas saludables que permitan un desarrollo normal físico y mental en esta etapa vital de la vida, que es en la etapa preescolar.

La importancia del siguiente estudio radica en que siendo responsabilidad de la enfermera realizar actividades preventivo promocionales en el primer nivel de atención tiene como deber identificar de manera oportuna alguna alteración nutricional en el estudiante, con el fin de fomentar en los escolares una nutrición favorable y balanceada en beneficio de su desarrollo físico y mental para su buen rendimiento en la etapa escolar.

1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

La primera limitación corresponde a la población de estudio, ya que la muestra, solo son las madres de niños de 3 a 5 años de edad del jardín latinoamericano. Arequipa

La segunda limitación está referida a los resultados que se obtengan solo serán de interés para la institución donde se realizara el estudio

CAPITULO II: MARCO TEÓRICO

2.5. ANTECEDENTES DEL ESTUDIO

2.5.1. Antecedentes Internacionales

SÁNCHEZ N., realizo un estudio titulado: “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. El estudio fue de correlación, con intervención educativa, longitudinal, cualitativa y cuantitativa. La población estuvo conformada por 119 madres de familia de una escuela preescolar del estado de Oaxaca. La intervención educativa se realizó en la asistencia a los cursos y talleres programados por más de 1 curso (durante 6 semanas) El estudio tuvo tres etapas; diagnóstica, de intervención propiamente dicha y de evaluación, cuyo instrumento fue un cuestionario. Resultados: El coeficiente de determinación y la proporción de la varianza en común entre las variables predictivas y la variable de criterio se explican en un 75%. Por cada intervención educativa aumenta 1.2 puntos en

conocimientos adquiridos en la etapa de evaluación, y los conocimientos posteriores a las intervenciones educativas en la etapa de evaluación 117 prepararon loncheras saludables. Llegando a la conclusión:

“Las intervenciones educativas sobre nutrición modifican las conductas alimenticias de las madres. Los problemas de salud pública requieren de educación para la salud como una medida real y precisa de la modificación de hábitos. Con la intervención educativa 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”.
(10)

REYES D., realizo un estudio titulado: “Alimentos Contenidos en Loncheras de Niños que Acuden a un Preescolar”, México. 2010. Cuyo objetivo fue explorar los alimentos contenidos en las loncheras que las madres proporcionan a los niños que acuden a un preescolar. 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 SPSS versión 12. Se utilizó prueba de significación a sintónica del método de Monte Carlo con un nivel de confianza de 99%. Las conclusiones fueron:

“Los padres proporcionan en las loncheras alimentos no nutritivos, Aún hace falta mayor educación nutricional, los niños no pueden elegir sus propios alimentos, porque no saben. 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” (11)

Lazcano G, Villanueva S, Sifuentes A, Fernández C. en su investigación titulada “Contenido nutricional de loncheras escolares y su relación con sobrepeso (SP) y obesidad (O) en escolares del estado de Hidalgo, México 2012. Estudio transversal, con

muestra intencionada de 369 escolares de tercer año de primaria, tuvo como objetivo evaluar el contenido nutricional de las loncheras escolares y su relación con el sobrepeso y la obesidad. Para obtener los resultados utilizó el IMC para determinar el estado nutricional y el cálculo de nutrimentos a partir de un inventario de lonchera. Tomó como referencia del 15- 25% de la ingesta diaria recomendada (IDR) para cada nutrimento y se llegó a la siguiente conclusión: el 31 % de la población total presenta sobrepeso u obesidad. (12)

BAQUE YA y BATALLAS Chele JE. en su estudio “Desequilibrio nutricional relacionado con factores socioeconómico y biológico manifestado por el índice de masa corporal en escolares Escuela José Pedro Varela, La Libertad. Ecuador. 2013. Sustenta un estudio de tipo descriptiva y transversal con un enfoque cuantitativo. La población de la escuela José Pedro Varela como muestra se consideró para el estudio es de 70 madres y 130 estudiantes escolares. Como objetivo fue determinar el desequilibrio nutricional relacionado con factores socioeconómico y biológico manifestado por el índice de masa corporal en los niños pre-escolares de la escuela José Pedro Varela. Entre las principales técnicas utilizadas en la investigación de campo se destacan: la encuesta, la entrevista y una ficha de evaluación nutricional, llegando así a la siguiente conclusión: el IMC con un 65% es normal y un 35% con desequilibrio nutricional; y un 97% de estudiantes llevan lonchera que mediante la comparación del IMC es normal, decimos que de estas loncheras cuantas contienen todos los nutrientes necesarios para el pre-escolar, por qué solo un 3% no llevan lonchera y compra en los kioscos. (13)

2.1.2. Antecedentes nacionales

COLQUICOCHA Hernández J. realizó la investigación “Relación entre el estado nutricional y rendimiento escolar en niños de 6 a 12 años de edad de la I.E. Huáscar N° 0096. Lima. 2008. Estudio de tipo descriptivo correlacional y de corte transversal con enfoque cuantitativo. La muestra utilizada fue de 80 estudiantes. Tuvo como objetivo determinar la relación entre el estado nutricional y el rendimiento escolar en niños de 6 – 12 años de edad de la I.E. Huáscar N° 0096. Para obtener los datos utilizó la técnica de análisis documental a través de la ficha de registro como instrumento, y llegó a la siguiente conclusión:

“El estado nutricional de los niños de la institución educativa Huáscar es inadecuado, lo que se refleja en un exceso o disminución de nutrientes (obesidad, desnutrición crónica y baja hemoglobina), lo que implica la necesidad de incrementar actividades de prevención y promoción de la salud en la nutrición, generando complicaciones en el organismo a corto o largo plazo. (14).

SARMIENTO MEZA NL realizó la investigación “Hábitos alimenticios en las madres y el estado nutricional de los niños de 3 a 14 años que asisten al consultorio de crecimiento y desarrollo del Hospital de la Solidaridad de Villa El Salvador. 2007. Estudio de tipo descriptivo transversal correlacional, la muestra utilizada estuvo constituida por todos los niños que asisten al consultorio de crecimiento y desarrollo del Hospital de la Solidaridad de Villa el Salvador, con sus respectivas madres. Como objetivo, establecer la relación entre los hábitos alimenticios de las madres y el estado nutricional de los niños que asisten al consultorio de crecimiento y desarrollo del Hospital de la Solidaridad de Villa el Salvador. Con el propósito de obtener los datos, los instrumentos que se utilizaron fueron: un formulario tipo cuestionario y hoja de registro, llegando a las siguientes conclusiones:

“Al evaluar el estado nutricional de los niños existe un porcentaje de niños con problemas nutricionales: desnutridos agudos en 18.3%,

desnutridos crónicos 41.7%, que representa un 60% del total de niños evaluados". (15)

CANALES Huapaya O. realizó la investigación "Efectividad de la sesión educativa "Aprendiendo a preparar loncheras nutritivas" en el incremento de conocimientos de madres de preescolares en la Institución Educativa San José, El Agustino, 2009. Estudio de nivel aplicativo, tipo cuantitativo, método cuasi - experimental de un solo diseño. La muestra utilizada fue de 59 madres que aceptaron participar en la sesión educativa y representaron a cada sección de las 8 aulas del nivel inicial de la mencionada institución. Tuvo como objetivo Determinar la efectividad de la sesión educativa "Aprendiendo a preparar loncheras nutritivas" en el incremento del conocimiento de las madres de niños preescolares de la institución educativa N° 127 San José, El Agustino, 2009. Para obtener los datos, la técnica que se utilizó fue la encuesta y el instrumento de recolección de datos un formulario tipo cuestionario, y se llegó a la siguiente conclusión:

"El nivel de conocimientos de las madres de niños preescolares antes de la sesión educativa sobre preparación de loncheras nutritivas es en su mayoría bajo (93.22%), seguido de un mínimo porcentaje significativo de medio (5.08%) y alto(1.70%); relacionado, a que desconocen en que consiste la lonchera nutritiva, la función de los carbohidratos, alimentos ricos en calcio, lo que puede conllevar a un problema nutricional". (16)

DURAND Pinedo DM. realizó la investigación "Relación entre el nivel de conocimientos que tienen las madres sobre alimentación infantil y el estado nutricional de niños preescolares en la Institución Educativa Inicial N° 111- Callao. 2008. Estudio tipo descriptivo correlacional y de corte transversal con enfoque cuantitativo. La muestra utilizada fue 30 madres de niños en edad preescolar. Tuvo como objetivo Determinar la relación entre el nivel de conocimientos que tienen las madres sobre alimentación infantil y el estado nutricional de preescolares en la Institución

Educativa Inicial N° 111 – Callao -2008. Para obtener los datos se utilizó la técnica de entrevista y el instrumento utilizado fue el cuestionario y se llegó a la siguiente conclusión:

“El nivel de conocimientos de las madres acerca de la alimentación en el preescolar es en promedio 90% de medio a alto, con presencia significativa de un 10% de madres con nivel de conocimientos bajo. Entre los aspectos que desconocen se encuentran: los beneficios principales de cada tipo de nutrientes y en que alimentos se encuentran; asimismo la frecuencia de consumo semanal de alimentos como las carnes, leche es deficiente, lo cual indica una alimentación no balanceada en calidad y cantidad para las necesidades calórico proteicas que se requieren para un óptimo crecimiento y desarrollo del niño en edad preescolar”. (17)

Córdova B y FLORES R., Efectuaron una intervención educativa en el conocimiento de madres y estado nutricional del niño utilizando productos oriundos peruanos; 2014. El objetivo fue mejorar el estado nutricional, las conductas alimentarias de los niños preescolares y los conocimientos de las madres, a partir de una intervención educativa basada en productos oriundos peruanos. Estudio fue cuantitativo, diseño pre-experimental, considerando un grupo de 15 niños preescolares y 15 madres, con evaluación antes y después. Los instrumentos fueron dos cuestionarios, uno para los conocimientos y otro sobre las conductas alimentarias del niño y una ficha de evaluación nutricional. La intervención educativa constó de tres sesiones de tipo taller que abordó temas sobre la quinua, kiwicha y cañihua, incluyendo preparación de alimentos con demostraciones y replicas. Los resultados: Luego de la intervención los niños mejoraron su estado nutricional, sus conductas alimentarias, se fortaleció las habilidades y conocimiento de las madres sobre alimentación saludable con productos Peruanos. Las conclusiones fueron:

“La intervención educativa basada en productos oriundos peruanos fue efectiva al mejorar el estado nutricional, las conductas alimentarias de los niños y los conocimientos de las madres”. (18)

PEÑA D., realizó un estudio titulado “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. 2011. 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 en la Institución Educativa Inicial “San Martín de Porres” del distrito de Lima Cercado. El estudio fue de tipo cuantitativo, nivel aplicativo, método cuasi-experimental de un solo diseño y de corte transversal. La población estuvo conformada por 28 madres de familia. La técnica que se utilizó fue la entrevista y el instrumento un cuestionario aplicado antes y después de la ejecución de programa educativo. Los resultados fueron: Del (100%) 28 madres encuestados antes de participar del programa educativo, (45%) 11 conocen sobre la preparación de la lonchera saludables. Después de participar del programa educativo (100%) 28 madres, incrementaron sus conocimientos sobre la preparación de las loncheras saludables. Conclusiones:

“El programa fue efectivo en el incremento de conocimientos de las madres, luego de la aplicación del programa educativo, el cual fue demostrado a través de la prueba de t de student, obteniéndose una Tc 12.4, con un nivel de significancia de 0.05”. (19)

GAGO J, ROSAS O., realizaron un estudio titulado “Efectividad de una intervención educativa para prevenir y controlar el sobrepeso y obesidad en escuelas saludables en Villa el Salvador”. Lima. 2011. Estudio cuasi-experimental cuya Intervención comunitaria fue no aleatoria, la muestra lo constituyó 529 niños de cuatro escuelas primarias de Villa el Salvador divididos en un grupo de intervención y un grupo control, donde se analizó las diferencias de medias del IMC y talla, utilizando Prueba-T. El criterio de efectividad de la intervención para la

Prevención se baso en la conservación del estado nutricional normal, y para la recuperación se tuvo en cuenta la reducción de al menos un nivel en el diagnóstico nutricional (de sobrepeso a normal o de obesidad a sobrepeso o a normal). Conclusiones:

“La intervención fue efectiva en el control y la prevención del sobrepeso y obesidad, optimizando el programa de instituciones educativas saludables. La participación multisectorial compartida en una intervención educativa puede ser una alternativa de enfoque comunitario para prevenir y controlar el sobrepeso y obesidad en escolares en distritos urbano-marginales.” (20)

MAMANI S., 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. 2010. 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. Las conclusiones fueron:

“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% (53)”. (21)

2.2. BASE TEÓRICA

2.2.2. Conocimiento

El conocimiento es la suma de hechos y principios que se adquieren o retienen, a lo largo de la vida, como resultado de la experiencia y aprendizaje del sujeto. El aprendizaje se caracteriza

por ser un proceso activo que se inicia con el nacimiento y continua hasta la muerte. En general se considera al conocimiento como sinonimo de informacion. Por ello se considera en muchas culturas que un individuo que tiene mucha informacion sabe mucho. (22)

El conocimiento es un proceso en virtud del cual la realidad se refleja y reproduce en el pensamiento humano; dicho proceso está condicionado por el devenir social y se halla unido a la actividad práctica. El conocimiento consiste en la asimilación espiritual de la realidad, indispensable para la práctica, es el proceso en el cual se crean los conceptos y las teorías. Esta asimilación refleja de manera creadora, racional y activa; los fenómenos las propiedades y las leyes del mundo objetivo y tienen una existencia real en forma del sistema lingüístico.

2.2.3. Niño en edad preescolar

El niño en edad preescolar comprende desde los 1 años hasta los 5 años, donde el desarrollo del niño es más lento, adquieren más destrezas físicas, tienen mayores competencias intelectuales y sus relaciones sociales se hacen más complejas. La capacidad de comunicarse aumenta a medida que dominan el lenguaje. (23) y (24)

Características físicas y de crecimiento del niño preescolar

Durante los primeros 12 meses de su vida, el infante experimenta un crecimiento muy rápido que contrasta en forma notable con el crecimiento de menor velocidad que acontece en la etapa preescolar. Desde el nacimiento hasta alrededor del primer año, la estatura del niño aumenta cerca de 50%. A partir de ese momento, requerirá de cinco años para incrementar su estatura otro 50 %. Con la masa corporal sucede algo semejante: Al año,

el infante triplica el peso que tenía al nacimiento; sin embargo, necesita toda la etapa preescolar para duplicar de nuevo su peso. (25)

Aunque hoy se considera al niño de edad preescolar de uno a cinco años, es importante analizar por separado las características del desarrollo del niño de uno a dos años y las de los niños de tres a cinco años. (23)

El niño de 1 a 2 años

Aumento de peso entre 2 a 2,5 kg por año. Crece aproximadamente 12 cm el segundo año. (6) Del primero al segundo año de la vida, el cuerpo del niño experimenta grandes cambios. A los 12 meses empieza a mantenerse erguido sin ayuda y a dar sus primeros pasos. A los dos años camina con más firmeza y mayor rapidez, sus movimientos son más seguros; aprende a brincar sobre el piso y desde el punto de vista físico, el desarrollo de estas habilidades ocurre gracias a la disminución de la grasa corporal, el incremento de la masa muscular y el aumento de la densidad ósea. A esta edad no hay diferencias notables entre niños y niñas en lo que respecta al peso y la estatura, aunque sí existen pequeñas variaciones en la composición corporal. Por ejemplo, desde esta etapa es notable la diferencia en el área grasa, que se incrementa más en las niñas que en los niños. Sin embargo, no hay divergencias en cuanto a las necesidades nutricionales en uno y otro sexo, pues éstas se empiezan a manifestar hacia el final de la etapa preescolar. En lo que se refiere al desarrollo dental, al inicio de este periodo el niño tiene todos los incisivos (ocho piezas dentarias) y a los tres años ha completado las 20 piezas de la dentición primaria. (5)

Tiene dificultad para masticar algunos alimentos o no admitir nuevos (neofobia alimentaria), ofrecer alternativas de alimentos, con diferentes sabores, textura y colores, sin forzarlo y dejarlo a su elección, con prevención sobre el consumo de grasas que poseen mejores características organolépticas. Abecés es necesario hasta 8-10 intentos hasta ser aceptados. Tener en cuenta la preferencia y aversión del niño sobre los distintos alimentos y su actividad social. Acostumbrarle a realizar las comidas en familia o con otros niños si lo hace en guarderías, evitando la televisión y los juegos, en un buen ambiente y relajado. Estimularle para que coma solo, usando los cubiertos. Dedicarle el tiempo necesario para que aprenda a comer con disfrute. (25)

El niño de 3 a 5 años

Entre los tres y los cinco años de edad, los incrementos anuales en el peso y la estatura son de alrededor de 2 Kg y 6cm, respectivamente se estira y se adelgaza. En general son niños que comen muy poco, situación que llega a preocupar a los padres. Se caracterizan porque comen solo cuando tienen hambre y dejan de hacerlo cuando satisfacen su apetito. En esta etapa deben fomentarse buenos hábitos alimenticios para que el día de mañana tenga hábitos alimentarios saludables. (25) y (23) Otras características en común, son más susceptibles a las cosas que ven y oyen a su alrededor; imitan las cosas buenas y también las malas: Por esto es muy importante el ejemplo que los padres les den en cuanto a la alimentación. Si un niño ve que su padre o madre no come verduras, seguramente él tampoco las querrá. De igual manera son muy susceptibles a la publicidad que les llega a través de la televisión, revistas, etcétera. Así mismo son muy receptivos a lo que digan o hagan sus amigos. (23)

La alimentación del niño preescolar

La dieta debe ser variada, equilibrada e individualizada, sin normas nutricionales rígidas, incluyendo alimentos de todos los grupos, con no más de un 25% de calorías en forma de un solo alimento y valorando los gustos, las condiciones socioeconómicas y las costumbres del niño. Establecer un horario, un lugar para las diferentes comidas y unas normas sencillas de comportamiento, estimulándoles a colaborar en la colocación de la mesa y en la preparación de los alimentos de forma atractiva y variada. Propiciar el mayor número de comidas en casa y en familia, no abusando de las comidas fuera de casa y enseñándoles a solicitar un menú saludable con raciones adecuadas. Restringir las comidas rápidas (“comida chatarra”) ya que poseen un alto aporte de sal, azúcares y grasas, con bajo contenido en minerales y vitaminas. El agua debe acompañar a todas las comidas. Ingerir alimentos que aporten poca grasa (cocidos, a la plancha, al horno, escalfados,) sin sal ni grasas, debiéndose usar de elección el aceite de oliva. En los estofados controlar el aceite. Evitar los fritos, empanados y rebozados. Retirar la capa grasa tras enfriar los caldos con huesos, tocino o carnes grasas. Evitar la manteca, el tocino (70-90% grasa) y la nata. Evitar las salsas realizadas con aceite, mantequilla o huevo (mayonesa con 80-85% de grasa). El 90% de los carbohidratos deben ser complejos y menos del 10% de azúcares simples con reducción del consumo de sacarosa para la prevención de la obesidad, la caries y la dislipemia. Educar a los niños en la compra responsable de los alimentos y en el valor del etiquetado. (26)

Necesidades nutricionales del niño preescolar

Entre el nacimiento y los 5 años, se produce el período de mayor velocidad de crecimiento y de gran necesidad energética. Después de este período, el crecimiento se hace más lento y se

acelera nuevamente con el inicio de la pubertad que representa el paso a la adolescencia, al mismo tiempo se produce un incremento de la actividad física. (27)

La distribución dieta del niño en edad preescolar y escolar a lo largo del día debe dividirse en 5 comidas.

- Desayuno un 20 - 25%.
- Refrigerio de media mañana de 15 - 10%.
- Almuerzo un 30%.
- Refrigerio de media tarde 15 - 10%.
- Cena un 20-25%

Al finalizar la comida debe haber recibido el 55% de las calorías diarias, ya que es el período de mayor actividad física e intelectual. La cena debe ser una comida de rescate para aportar los alimentos que no hayan sido ingeridos durante el día. (26)

La distribución calórica debe ser de un 50 - 60% de hidratos de carbono (principalmente complejos y menos del 10% de refinados). Un 30 - 35% de grasas (con equilibrio entre las grasas animales y vegetales). Un 15 - 20% de proteínas de origen animal y vegetal al 50%.

Beneficios de una alimentación saludable en el preescolar

Son numerosos los beneficios que tiene la alimentación saludable en los niños uno de ellos es en la prevención de la obesidad, enfermedades coronarias, hipertensión arterial, diabetes mellitus tipo II, y canceres.

La obesidad en niños y adolescentes, destaca trastornos psicológicos y sociales, problemas ortopédicos, dermatológicos, cardiorrespiratorios y endocrinos.

A nivel psicosocial previene la existencia de niños obesos con trastornos de conducta, síntomas de depresión, angustia, baja autoestima, inhibición en la participación de actividades físicas y en las relaciones sociales, refugiándose en el sedentarismo y en la alimentación excesiva que incrementan paulatinamente el sentimiento de culpabilidad. A nivel dermatológico previene la aparición de infecciones cutáneas, etc. A nivel cardiorrespiratorio previene la hipertensión arterial y la apnea del sueño. A nivel endocrino previene hiperinsulinemia e insulino resistencia; aumento del colesterol HDL y disminución del colesterol LDL. (26)

Lonchera escolar

Es un conjunto de alimentos que tiene por finalidad proveer a los niños parte de la energía y nutrientes necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, mantener adecuados niveles de desempeño físico e intelectual. La lonchera escolar constituye una comida adicional a las tres comidas principales, por lo tanto no es un remplazo 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. (28)

Según Camacho M. (Profesor de la Universidad Central de Colombia) expresa que la lonchera es. “La cajita portadora de alimentos que contribuyen a que el niño mantenga una dieta balanceada y realmente nutritiva, debe contener alimentos energéticos, constructores, reguladores y un líquido. Sus

funciones son mantener suficientes reservas de nutrientes durante el día escolar, suministrar alimentos nutritivos que al pequeño le gusten y crear hábitos saludables de alimentación. (23)

Características de una lonchera escolar saludable

- **Inocuidad:** Todos los alimentos deberán de ser manipulados con higiene para que éstos no se constituyan como agentes contaminantes, y que los alimentos no contengan ninguna clase de químicos, tóxicos o sustancias extrañas. Del mismo modo, los envases a utilizar deberán ser los más apropiados para no deteriorar el alimento. Evitar alimentos que puedan fermentarse, descomponerse o que requieran cortar, trozar para consumir y preferir frutas con cascara para evitar su oxidación. (5) y (28)

- **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. (28)
- **Nutritiva:** Que sea nutritiva y se adecue a las necesidades nutricionales del niño o el adolescente. (5)

Composición de la lonchera

Desde el punto de vista nutricional estará integrada por alimentos energéticos, constructores y reguladores; además de líquidos. (28)

- **Alimentos energéticos:** Aportan la energía que los niños necesitan. Consideramos dentro de este grupo a los carbohidratos y grasas en general. Como el 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 encontramos a las proteínas de origen animal y vegetal, pero daremos mayor énfasis al consumo de proteínas de origen animal, por su mejor calidad nutricional y mejor utilización en el organismo en crecimiento, derivados lácteos (yogurt, queso), huevo, carnes, etc.
- **Alimentos reguladores:** Proporcionan vitaminas y minerales e incrementa sus defensas, para enfrentar las enfermedades, es por ello que actualmente el Perú cuenta con una red que promueve el consumo de frutas y verduras denominada “red 5 al día Perú”. El mensaje “cinco al día”, indica la cantidad de proporciones de frutas y/o verduras que cada persona debe incluir en su alimentación diaria, o el equivalente a 400g diarios de frutas y/o verduras, por ello es muy importante incluirlas en las loncheras de niños y adolescentes. En la actualidad el programa “cinco al día” incluye también la recomendación de realizar por lo menos 30 minutos de actividad física”. (5) y (28)
- **Líquidos:** Se deberá incluir agua natural, refrescos de frutas (manzana, membrillo, de maracuyá, etc.) o cocimiento de cereales (cebada, maíz morado, etc.), adicionando poco o nada de azúcar.

Preparación de la lonchera escolar

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. (29)

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. 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. (30)

- **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. (30)

Recomendaciones para preparar una lonchera escolar

- Planificar con anticipación el contenido de las loncheras saludables. Tener en cuenta los 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 con huevo, queso, tortilla de camote; huevo de preferencia duro y con cáscara, porque si se pela despide olor desagradable en recipientes cerrados; carnes de preferencia hervidas. 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 fruta debe ser preparado con agua hervida fría y colada; los jugos de frutas deben evitarse porque fácilmente fermentan. Pueden llevar agua de manzana, naranja, limón, piña, anís, manzanilla, mas no 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, porque favorece la multiplicación de microbios. (30)

La teorista de Enfermería Nola Pender y su “Modelo de Promoción de la Salud” identifica en el individuo factores cognitivos-preceptúales que son modificados por las características situacionales, personales e interpersonales, lo cual

da como resultado la participación en conductas favorecedoras de salud, cuando existe una pauta para la acción. El modelo de promoción de la salud sirve para identificar conceptos relevantes sobre las conductas de promoción de la salud y para integrar los hallazgos de investigación de tal manera que faciliten la generación de hipótesis comprobables.

2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

- **Sesión educativa:** La sesión educativa en salud es un proceso de comunicación interpersonal dirigido a propiciar las informaciones necesarias para un examen crítico de los problemas de salud y así responsabilizar a los individuos y a los grupos sociales en las decisiones de comportamiento que tienen efectos directos o indirectos sobre la salud física, psíquica individual y colectiva.

- **El niño en edad preescolar:** comprende desde los 1 años hasta los 5 años, donde el desarrollo del niño es más lento, adquieren más destrezas físicas, tienen mayores competencias intelectuales y sus relaciones sociales se hacen más complejas. La capacidad de comunicarse aumenta a medida que dominan el lenguaje.

- **Conocimientos:** consiste en la asimilación espiritual de la realidad, indispensable para la práctica, es el proceso en el cual se crean los conceptos y las teorías. Esta asimilación refleja de manera creadora, racional y activa; los fenómenos las propiedades y las leyes del mundo objetivo y tienen una existencia real en forma del sistema lingüístico.

- **Lonchera escolar:** Es un conjunto de alimentos que tiene por finalidad proveer a los alumnos parte de la energía y nutrientes necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, mantener adecuados niveles de desempeño físico e intelectual y desarrollar sus potencialidades en la etapa de desarrollo y crecimiento correspondiente. Constituye una

comida adicional a las tres comidas principales, por lo consiguiente no es un remplazo 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.

- **Preescolar:** También llamada niñez temprana abarca de los uno a los cinco años de edad, donde el desarrollo del niño es más lento, adquieren más destrezas físicas, tienen mayores competencias intelectuales y sus relaciones sociales se hacen más complejas. La capacidad de comunicarse aumentan a medida que dominan el lenguaje y a cómo mantener las conversaciones. A esta edad los niños demuestran sus emociones en sentido de que se identifican con los demás y comienzan a mostrar conciencia social.
- **Padre de familia:** Figura clave en el desarrollo de un niño ya que debe protegerlo, educarlo y ayudarlo en las distintas etapas de su crecimiento.

2.4. Hipótesis

Hg = Es efectivo el programa educativo “una lonchera nutritiva y saludable” dirigido a las madres de niños de 3 a 5 años de edad del jardín latinoamericano. Arequipa. 2015

2.5. VARIABLES

Programa educativo “una lonchera nutritiva y saludable”

2.5.2. Definición conceptual de la variable

Es un proceso de aprendizaje dirigido a propiciar información necesaria para la modificación de su comportamiento sobre la salud física, psíquica individual y colectiva.

2.5.3. Definición operacional de la variable

Actividades dirigidas como un proceso conductual en busca de un buen estilo de vida y por consiguiente una buena salud.

2.5.4. Operacionalización de la variable

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES
Programa educativo "una lonchera nutritiva y saludable"	1ra Sesión Educativa: Alimentación y nutrición 2da Sesión Educativa: Necesidades Nutricionales 3ra Sesión Educativa: Lonchera escolar	Alimentación y nutrición del niño pre-escolar Definición de alimentación y nutrición Definición de niño preescolar Pirámide de los alimentos Beneficios de una alimentación saludable Definición de lonchera escolar Importancia de la lonchera escolar. Características de la lonchera escolar. Alimentos que componen la lonchera Adecuada preparación de la lonchera escolar

CAPITULO III: METODOLOGIA

3.1. TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN

La investigación fue de enfoque epidemiológico de tipo cuantitativo de diseño descriptivo correlacional no explicativo, cuasi-experimental y de corte longitudinal.

Valderrama indica que es una investigación básica: “Porque auscultaremos las diferentes teorías científicas existentes en relación al problema de estudio. Estas teorías constituirán los soportes teórico-científicos del Marco teórico; luego, formulamos las hipótesis y contrastaremos con la realidad problemática para arribar a conclusiones teóricas”.

3.2. DESCRIPCIÓN DEL ÁMBITO DE INVESTIGACIÓN

La investigación se llevo a cabo en el Jardín Latinoamericano, ubicado en calle San Martin de Porras, urb. California, Paucarpata.

3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.3.1. Población

La población sujeta a estudio estuvo conformada por las 60 madres de niños de 3 a 5 años de edad del jardín latinoamericano. Arequipa

Según Hernández, la población o universo es un “Conjunto de casos que concuerdan con determinadas especificaciones”.

3.3.2. Muestra

La muestra estuvo conformada por las 60 madres de niños de 3 a 5 años de edad del jardín latinoamericano. Arequipa. La técnica de muestreo que se utilizó fue no probabilística, por intención. Según Hernández et al., la muestra no probabilística o dirigida es un “Subgrupo de la población en la que la elección de los elementos no depende de la probabilidad sino de las características de la investigación”

3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RELACIÓN DE DATOS

Sánchez y Reyes refieren que la técnica es el procedimiento o forma particular de obtener datos o información, son los medios por los cuales el investigador procede a recoger información requerida de una realidad o fenómeno en función a los objetivos de estudio, y para el acopio de los datos se utilizan técnicas como observación, entrevista, encuesta, pruebas, entre otras. La técnica seleccionada para recolectar la información fue la encuesta y como instrumento un cuestionario.

Los cuestionarios, según Arias, son una particularidad de encuesta, pero que el encuestado realiza sin ayuda del encuestador, son preguntas que están contenidas en un formato que será llenado, los cuestionarios de

preguntas cerradas, según el mismo autor “son aquellas que establecen previamente las opciones de respuesta que puede elegir el encuestado.

3.5. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

La validez constituye el grado en el que los ítems del cuestionario son una muestra representativa del universo de contenido que se estudia, es decir, mide lo que realmente deben medir las variables de la investigación, lo cual a su vez se determinó mediante el Criterio de Jueces o Expertos, usando un índice de concordancia.

3.6. PLAN DE RECOLECCIÓN Y PROCESAMIENTO DE DATOS

Aprobado el proyecto de investigación por las Universidad Alas Peruanas se solicitó la autorización de la Directora del jardín latinoamericano. Arequipa para la realización del presente trabajo. Se coordinó para la aplicación de las sesiones educativas y la aplicación del instrumento.

Para el análisis general de los datos se utilizará el programa estadístico IBM SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*), concretamente la versión 21.0 para Windows, que nos permite realizar un análisis descriptivo a través de una base de datos general que incluye los datos del instrumento.

CAPÍTULO IV: RESULTADOS

Después de recolectados los datos, fueron procesados en forma manual y con el programa Excel agrupados de tal forma, que se presenta en la tabla y gráficos estadísticos para facilitar su análisis e interpretación.

Se presenta una tabla de perfil de las madres de niños de 3 a 5 años de edad del jardín latinoamericano y luego los gráficos, ambos relacionados con los objetivos de la investigación. En el análisis de los resultados solo se realiza en base a las 60 madres.

Tabla 1

Perfil de las madres de niños de 3 a 5 años de edad del jardín latinoamericano.
Arequipa. 2015

Perfil	Madres de niños de 3 a 5 años de edad	
	f	%
Edad		
23 a 25	23	38%
26 a 28	25	42%
29 a 33	12	20%
Total	60	100%
Estado Civil		
Conviviente	49	82%
Casada	6	10%
Soltera	5	8%
Total	60	100%
Condición Laboral		
Independiente	8	13%
Dependiente	17	28%
Ama de casa	35	59%
Total	60	100%

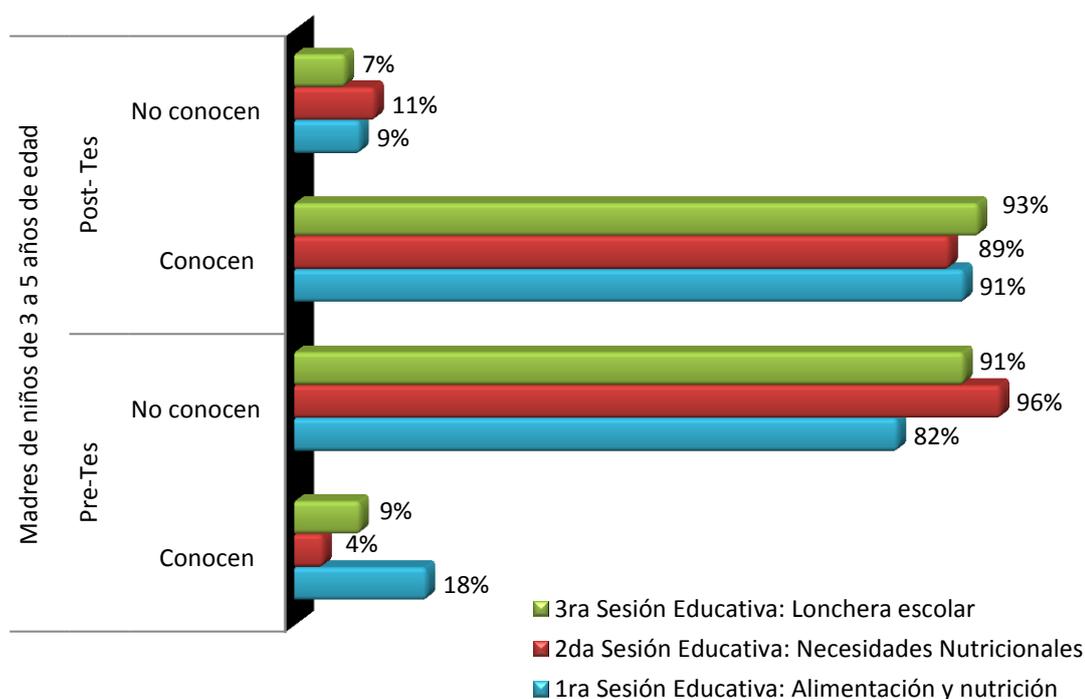
Fuente: Encuesta a las madres de niños de 3 a 5 años de edad del Jardín latinoamericano. Arequipa. 2015

Del 100% de las madres de niños de 3 a 5 años de edad del jardín latinoamericano, el 42% fluctúan entre las edades de 26 a 28 años, el 82% viven con sus parejas, el 59% son amas de casa

Gráfico 1

Efectividad del programa educativo “una lonchera nutritiva y saludable” dirigido a las madres de niños de 3 a 5 años de edad del jardín latinoamericano.

Arequipa. 2015

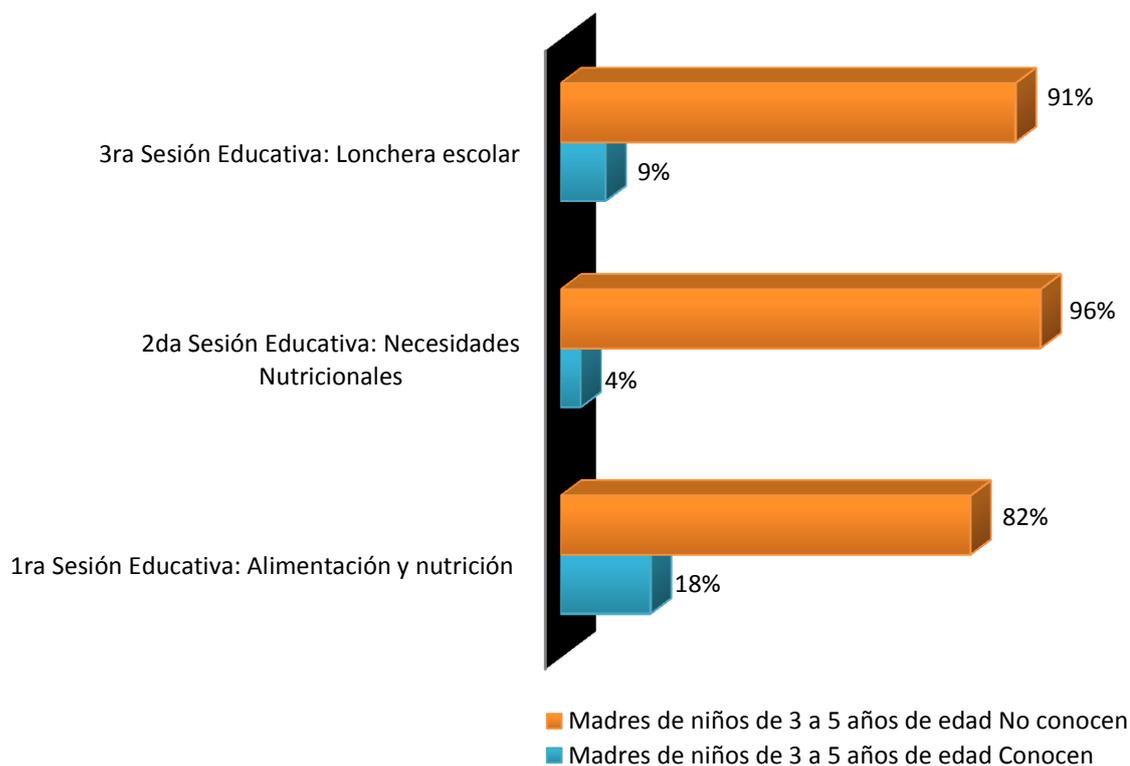


Fuente: Encuesta a las madres de niños de 3 a 5 años de edad del Jardín latinoamericano. Arequipa. 2015

El programa educativo “una lonchera nutritiva y saludable” dirigido a las madres de niños de 3 a 5 años de edad del jardín latinoamericano en Arequipa fue efectiva en la 1ra sesión educativa alimentación y nutrición con el 91%, en la 2da sesión educativa necesidades nutricionales con el 89%, y en la 3ra sesión educativa lonchera escolar con el 93%.

Gráfico 2

Conocimientos de las madres de niños de 3 a 5 años de edad sobre una lonchera nutritiva y saludable antes de aplicar el programa educativo en el jardín latinoamericano. Arequipa. 2015

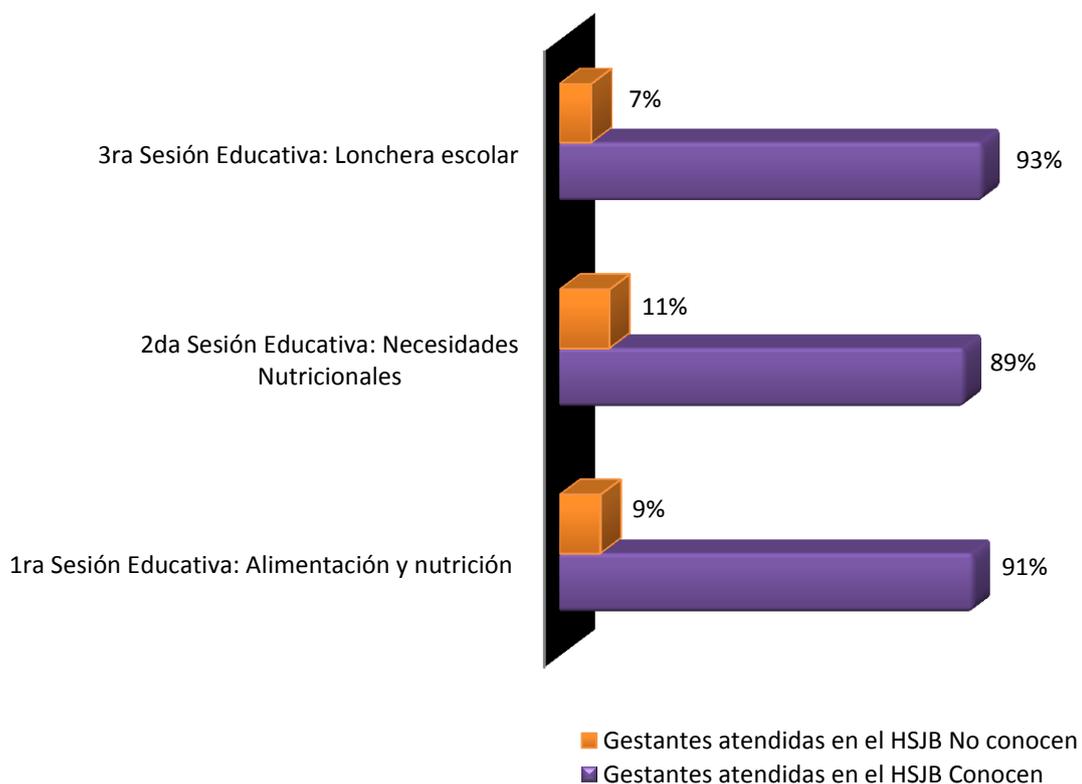


Fuente: Encuesta a las madres de niños de 3 a 5 años de edad del Jardín latinoamericano. Arequipa. 2015

Los conocimientos de las madres de niños de 3 a 5 años de edad sobre una lonchera nutritiva y saludable antes de aplicar el programa educativo en el jardín latinoamericano en Arequipa tuvo en la 1ra sesión educativa alimentación y nutrición con el 82% no conocen, en la 2da sesión educativa necesidades nutricionales con el 96% no conocen, y en la 3ra sesión educativa lonchera escolar con el 91% no conocen

Gráfico 3

Conocimientos de las madres de niños de 3 a 5 años de edad sobre una lonchera nutritiva y saludable antes de aplicar el programa educativo en el jardín latinoamericano. Arequipa. 2015



Conocimientos de las madres de niños de 3 a 5 años de edad sobre una lonchera nutritiva y saludable después de aplicar el programa educativo en el jardín latinoamericano en Arequipa, en la 1ra sesión educativa el 91% si conocen sobre alimentación y nutrición, en la 2da sesión educativa el 89% si conocen sobre necesidades nutricionales y en la 3ra sesión educativa el 93% si conocen sobre lonchera escolar.

CAPÍTULO V: DISCUSION

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS) refieren que la Promoción de la Salud es una estrategia fundamental para el desarrollo humano de las personas, dirigido a alcanzar un alto nivel a través de los procesos que propician la modificación de hábitos personales o del medio ambiente. En ese contexto es importante el rol que tiene el profesional de enfermería en la difusión de actividades preventivas promocionales, las cuales enmarcadas en un enfoque holístico protegen, fomentan y mejoran la salud de las personas y su familia.

La alimentación cumple un papel importante en nuestra vida, por lo que una alimentación inadecuada, tanto por déficit o exceso puede ser causa para el desarrollo de enfermedades. Además, una dieta desequilibrada produce un deterioro en el crecimiento corporal de los niños porque no cubren sus necesidades energéticas totales.

Nuestro país cuenta con productos oriundos siendo ejemplo de ellos los cereales como la quinua, kiwicha y cañihua, las cuales poseen un alto contenido de aminoácidos, omega 3, omega 6, hierro, zinc, calcio, fósforo y

vitaminas, por lo que brindan un gran aporte nutricional y podrían solucionar problemas nutricionales en los niños si se incorpora en sus dieta diaria.

Lovadino mencionan que entre las causas de la disminución se encuentra la escolaridad de la madres; la desnutrición aumenta por el déficit de alimentación, lo que lleva a pensar que si las madres tienen adecuados conocimientos sobre la alimentación de sus hijos, mejoraría el tipo de alimentación que les ofrecen y por lo tanto su estado nutricional.

Luego de la aplicación de la intervención educativa basada en productos oriundos peruanos, se evidencia que hubo incremento en el conocimiento de la madre sobre los alimentos, mejora de las conductas alimentarias en el niño a partir del conocimiento de la madre y mejora del estado nutricional del niño.

En los conocimientos de las madres se observa la diferencia significativa luego de la aplicación de la intervención educativa incrementándose los conocimientos. La modificación en los conocimientos de las madres se debe a una adecuada información y educación sobre lonchera nutritiva y saludable, labor principal de la enfermera del primer nivel, lo que significa que ellas pueden generar dietas balanceadas y hacer uso de productos alternos de origen peruano, los cuales en muchos casos son de costo económico accesible. Las dietas desequilibradas y bajas en grasa producen un deterioro en el crecimiento corporal y la familia, transmitirá hábitos alimentarios, costumbres y conocimientos sobre la alimentación balanceada.

CONCLUSIONES

1. Del 100% de las madres de niños de 3 a 5 años de edad del jardín latinoamericano, la mayoría fluctúan entre las edades de 26 a 28 años, viven con sus parejas, y son amas de casa
2. El programa educativo “una lonchera nutritiva y saludable” dirigido a las madres de niños de 3 a 5 años de edad del jardín latinoamericano en Arequipa a través de los resultados obtenidos podemos decir que fue efectivo el programa educativo.
3. Los conocimientos de las madres de niños de 3 a 5 años de edad sobre una lonchera nutritiva y saludable antes de aplicar el programa educativo en el jardín latinoamericano en Arequipa, es deficiente
4. Los conocimientos de las madres de niños de 3 a 5 años de edad sobre una lonchera nutritiva y saludable después de aplicar el programa educativo en el jardín latinoamericano en Arequipa fue efectivo revirtiendo los resultados obtenidos antes de la aplicación del programa educativo.

RECOMENDACIONES

1. Se siguiere hacer seguimiento a las familias mediante visitas domiciliarias y supervisión personalizada para motivar e incentivar la adquisición de buenas conductas alimentarias y el fortalecimiento de éstas en las madres y niños
2. Al personal de la Institución Educativa Jardín latinoamericano continuar con el Programas Educativos sobre Loncheras Saludables enfatizando estilos de vida saludable como higiene de alimentos y lavado de manos, con el fin de que las madres sigan ampliando sus conocimientos sobre la preparación de una Lonchera escolar saludable y nutritiva para el bienestar de sus menores hijos.
3. Realizar educación nutricional a los padres de familia para que tenga un mayor conocimiento sobre los tipos de alimentos, la cantidad y la frecuencia que deben consumir sus hijos.
4. Tener apoyo de la coordinadora, los profesores y miembros de la Institución educativa Jardín latinoamericano para realizar un programa de hábitos saludables que cause impacto en la vida de los niños.
5. Utilizar actividades didácticas y educativas en los niños para que comprendan el valor y función de los alimentos, para establecer hábitos de alimentación saludable.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. De Onis M, Wijnhoven TM, Onyango AW. Worldwide practices in child growth monitoring. *J Pediatr.* 2004;144:461-5.
2. De Onis M, Wijnhoven TM, Onyango AW. Worldwide practices in child growth monitoring. *J Pediatr.* 2004; 2.
3. Peña E. (2013). Efectividad del 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” Distrito de Lima Cercado. Tesis para lograr el grado de licenciado en enfermería. Lima; Universidad Nacional mayor de San Marcos. Recuperada de: <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/1049>.
4. Castro CL, Rosas R, Melissa J, Chunga J, Vargas N. Efectividad de un programa educativo en el nivel de conocimiento sobre loncheras en madres de preescolares 2008. *Revista peruana. [En línea] Enferm. investig., Jul-dic de 2013;.* [Citado el: 01 de Mayo de 2015.] Disponible en: <http://revistas.unitru.edu.pe/index.php/facenf/issue/download/87/128>.
5. Red peruana de Alimentacion y Nutricion. Lonchera nutritiva. [En línea] CTA BARINAGA. [Citado el: 11 de Mayo de 2015.] Disponible en:<http://barinaga.edu.pe/documentos/enfermeria/loncheras%20saludables%20escolares.pdf>.
6. Ministerio de Salud. Guía Técnica de Gestión de promoción de la salud en Instituciones Educativas para el desarrollo sostenible. [En línea] Lima, Junio de 2011. [Citado el: 12 de Mayo de 2015.] Disponible en:<http://www.minsa.gob.pe/bvsminsa.asp>
7. OPS. (2004) Lineamientos de nutrición Infantil del Perú. Ed. Prisma. Lima. Perú - OPS.
8. Radio Programa Del Perú (2016). Así está el Perú 2016: Desnutrición y Obesidad Infantil en nuestro país. Recuperada de: <http://rpp.pe/politica/elecciones/asi-esta-elperu-2016-desnutricion-y->

obesidad-en-nuestro-pais-noticia-940369 - RAE. (2016) Recuperada de:
<http://dle.rae.es/?id=AMrJ4zs>.

9. Meléndez G. (2008) Factores Asociados con Sobrepeso y Obesidad en el Ambiente Escolar, México. Editorial Médica Panamericana
10. Sánchez N. 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 : ed, 2010
11. Reyes D. Alimentos contenidos en loncheras escolares de niños que acuden a un Preescolar. [Tesis de título] : Universidad de Mexico: Facultad de ciencias medicas,2010, Mexico
12. Lazcano.G.O, Villanueva S.J, Sifuentes C.T.L. Contenido nutricional de loncheras escolares y su relación con sobrepeso (SP) y obesidad(o) en escolares del estado de Hidalgo. Estudio comparativo entre zonas urbanas y rurales[Tesis de licenciatura] México 2012
13. Baque YA, Batallas JE. Desequilibrio nutricional relacionado con factores socioeconómico y biológico manifestado por el índice de masa corporal en escolares. Escuela José Pedro Varela, la libertad 2012-2013[Tesis de grado previo a la obtención del título licenciada en enfermería] La Libertad- Ecuador. 2013
14. Colquicocha J. Relación entre el estado nutricional y rendimiento escolar en niños de 6 a 12 años de edad de la I.E. Huáscar N° 0096, 2008. [Tesis para obtener el título de licenciada en enfermería]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2009
15. Sarmiento NL. Hábitos alimenticios en las madres y el estado nutricional de los niños de 3 a 14 años que asisten al Consultorio de Crecimiento y Desarrollo del Hospital de la Solidaridad Villa El Salvador: setiembre-diciembre 2006. [Tesis de Especialidad en Enfermería de Salud Pública]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2007
16. Canales OO. Efectividad de la sesión educativa "Aprendiendo a preparar loncheras nutritivas" en el incremento de conocimientos de madres de preescolares en la Institución Educativa San José, El Agustino, 2009.

- [Tesis para optar la licenciatura en enfermería] Lima:Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2010
17. Durand DM. Relación entre el nivel de conocimientos que tienen las madres sobre alimentación infantil y el estado nutricional de niños preescolares en la Institución Educativa Inicial N° 111-Callao en el año 2008. [Tesis para optar la licenciatura en enfermería] Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2010
 18. Córdova BL, Flores RN. Efecto de una intervención educativa en el conocimiento de madres y estado nutricional del niño utilizando productos oriundos peruanos. [En línea] Cuid salud (Perú), Ene- Jun; de 2014;. [Citado el: 14 de Mayo de 2015.] Disponible en: <http://www.eeplt.edu.pe/revista>
 19. 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. [tesis para optar título profesional]. [En línea] Lima – Cercado. Universidad Nacional Mayor de San Marcos:Facultad de medicina humana, E.P. de enfermería, 2011. [Citado el: 13 de Mayo de 2015.] Disponible en:<http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/>.
 20. Gago J, Rosas O. Efectividad de una intervención educativa para prevenir y controlar el sobrepeso y obesidad en Escuelas Saludables en Villa el Salvador 2010-2011. [tesis para optar título profesional]. [En línea] Universidad Nacional Mayor de San Marcos: Facultad de medicina humana; E.A.P de Enfermería, Lima, Peru. 2011. [Citado el: 12 de Mayo de 2015.] Disponible en:[http://www.paho.org/intervencion educativa-para-prevenir-y-controlar-sobrepeso](http://www.paho.org/intervencion%20educativa-para-prevenir-y-controlar-sobrepeso).
 21. Mamani S. 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. [tesis para optar título profesional]: Universidad Nacional Mayor de San Marcos: Facultad de medicina humana; escuela profesional de enfermería, Lima, 2011.

22. 30. Belohlavek P. Conocimiento la ventaja competitiva. [En línea] Blue Eagle Group, 2005. [Citado el: 14 de oct de 2015.] Disponible en: http://www.infoweb3.unp.edu.ar/posgrado/cursadas/direccion/knowledge_es.pdf.
23. Camacho M. Guia de práctica de nutrición infantil. Colombia : gamma, 2005
24. Flores V. Desarrollo en la etapa preescolar. [En línea] Ciclo vital, 29 de Nov. de 2012. [Citado el: 18 de Mayo de 2015.] Disponible en:<http://etapapreescolarpsicologia.blogspot.com/>.
25. Plazas M. Nutricion del preescolar. Facmed unam : Disponible en: <http://www.facmed.unam.mx/deptos/salud/censenanza/spi/unidad2/preescolar.pdf>, Consultado el 3 jun 2015.
26. Peña L, Ros L, Gonzales D, Rial R. alimentacion del preescolar y el escolar. ReV AEP : s.n., 2010
27. Lopez C. Nutricion saludable de la infancia a la adolescencia. Agencia Española de seguridad alimentaria. Madrid, 2005.
28. Valdivia G, Moran R, Quintanilla E, Valderrama M, Cardini A, Hidago M. Manual de kioskos y lonchera escolar saludables. [En línea] Punto saludable, 2012. [Citado el: 20 de Abril de 2015.] Disponible en: http://www.miraflores.gob.pe/Manual_del_kiosco_y_lonchera_saludable.pdf.
29. Modelo de abordaje de Promoción de la Salud en el Perú: Acciones a desarrollar en el eje temático de Alimentación y Nutrición Saludable. [En línea] MINSA, 2012. [Citado el: 22 de Abril de 2015.] Disponible en:<http://www.minsa.gob.pe>.
30. Ministerio de salud. Familias saludables. [En línea] Lima, 2012. [Citado el: 12 de Mayo de 2015.] Disponible en:<http://www.minsa.com.pe>.

ANEXOS

MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLE
<p>Problema General ¿Cuál es la efectividad del programa educativo “una lonchera nutritiva y saludable” dirigido a las madres de niños de 3 a 5 años de edad del jardín latinoamericano. Arequipa. 2015?</p> <p>Problemas Específicos ¿Cuáles son los conocimientos de las madres de niños de 3 a 5 años de edad sobre una lonchera nutritiva y saludable antes de aplicar el programa educativo en el jardín latinoamericano. Arequipa. 2015?</p> <p>¿Cuáles son los conocimientos de las madres de niños de 3 a 5 años de edad sobre una lonchera nutritiva y saludable antes de aplicar el programa educativo en el jardín latinoamericano. Arequipa. 2015?</p>	<p>Objetivo general Determinar la efectividad del programa educativo “una lonchera nutritiva y saludable” dirigido a las madres de niños de 3 a 5 años de edad del jardín latinoamericano. Arequipa. 2015?</p> <p>Objetivos específicos Identificar los conocimientos de las madres de niños de 3 a 5 años de edad sobre una lonchera nutritiva y saludable antes de aplicar el programa educativo en el jardín latinoamericano. Arequipa. 2015?</p> <p>Identificar los conocimientos de las madres de niños de 3 a 5 años de edad sobre una lonchera nutritiva y saludable antes de aplicar el programa educativo en el jardín latinoamericano. Arequipa. 2015?</p>	<p>Hg = Es efectivo el programa educativo “una lonchera nutritiva y saludable” dirigido a las madres de niños de 3 a 5 años de edad del jardín latinoamericano. Arequipa. 2015</p>	<p>Programa educativo “una lonchera nutritiva y saludable”</p>

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES
Programa educativo "una lonchera nutritiva y saludable"	<p>1ra Sesión Educativa: Alimentación y nutrición</p> <p>2da Sesión Educativa: Necesidades Nutricionales</p> <p>3ra Sesión Educativa: Lonchera escolar</p>	<p>Alimentación y nutrición del niño pre-escolar Definición de alimentación y nutrición Definición de niño preescolar</p> <p>Pirámide de los alimentos Beneficios de una alimentación saludable</p> <p>Definición de lonchera escolar Importancia de la lonchera escolar. Características de la lonchera escolar. Alimentos que componen la lonchera Adecuada preparación de la lonchera escolar</p>

TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN	POBLACIÓN Y MUESTRA	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	VALIDEZ Y CONFIABILIDAD
<p>La investigación es de enfoque epidemiológico de tipo cuantitativo de diseño descriptivo correlacional no explicativo, cuasi-experimental y de corte longitudinal.</p> <p>Valderrama indica que es una investigación básica: “Porque auscultaremos las diferentes teorías científicas existentes en relación al problema de estudio. Estas teorías constituirán los soportes teórico-científicos del Marco teórico; luego, formulamos las hipótesis y contrastaremos con la realidad problemática para arribar a conclusiones teóricas”.</p>	<p>Población La población sujeta a estudio estará conformada por las 60 madres de niños de 3 a 5 años de edad del jardín latinoamericano. Arequipa</p> <p>Según Hernández, la población o universo es un “Conjunto de casos que concuerdan con determinadas especificaciones”.</p> <p>Muestra La muestra estará conformada por las 60 madres de niños de 3 a 5 años de edad del jardín latinoamericano. Arequipa. La técnica de muestreo a utilizarse será la no probabilística, intencionada. Según Hernández et al., la muestra no probabilística o dirigida es un “Subgrupo de la población en la que la elección de los elementos no depende de la probabilidad sino de las características de la investigación”</p>	<p>Sánchez y Reyes refieren que la técnica es el procedimiento o forma particular de obtener datos o información, son los medios por los cuales el investigador procede a recoger información requerida de una realidad o fenómeno en función a los objetivos de estudio, y para el acopio de los datos se utilizan técnicas como observación, entrevista, encuesta, pruebas, entre otras. La técnica seleccionada para recolectar la información en la investigación es la encuesta</p> <p>Instrumento un cuestionario. Los instrumentos son herramientas mediante las cuales vamos a recoger los datos e informaciones necesarias para probar o contrastar nuestras hipótesis de investigación.</p> <p>Los cuestionarios, según Arias, son una particularidad de encuesta, pero que el encuestado realiza sin ayuda del encuestador, son preguntas que están contenidas en un formato que será llenado, los cuestionarios de preguntas cerradas, según el mismo autor “son aquellas que establecen previamente las opciones de respuesta que puede elegir el encuestado.</p>	<p>La validez constituye el grado en el que los ítems del cuestionario son una muestra representativa del universo de contenido que se estudia, es decir, mide lo que realmente deben medir las variables de la investigación, lo cual a su vez se determinó mediante el Criterio de Jueces o Expertos, usando un índice de concordancia.</p> <p>Aprobado el proyecto de investigación por las Universidad Alas Peruanas se solicitó la autorización de la Directora del jardín latinoamericano. Arequipa para la realización del presente trabajo. Se coordinó para la aplicación de las sesiones educativas y la aplicación del instrumento.</p> <p>Para el análisis general de los datos se utilizará el programa estadístico IBM SPSS (<i>Statistical Package for the Social Sciences</i>), concretamente la versión 21.0 para Windows, que nos permite realizar un análisis descriptivo a través de una base de datos general que incluye los datos del instrumento.</p>

Instrumento

Introducción

Buen día Sra. Madre de familia, soy estudiante de la escuela profesional de Enfermería se está realizando un estudio con el objetivo de mejorar los conocimientos sobre el contenido de la lonchera del preescolar. Por consiguiente es muy importante y necesario que usted responda sinceramente las preguntas a continuación. La información que usted proporcione es de carácter anónimo. Le agradecemos, anticipadamente su valiosa colaboración.

Datos generales:

1. ¿Cuál es su parentesco con el niño?:
 - a) Padre
 - b) Madre

2. ¿Cuál es su grado de instrucción?
 - a) Primaria Completa
 - b) Secundaria Completa
 - c) Superior Completa
 - d) Primaria Incompleta
 - e) Secundaria Incompleta
 - f) Superior Incompleta

3. Ocupación:

4. ¿Cuántos años tiene Ud.?

5. Número de hijos:

6. ¿Cuál es la edad del niño que asiste al jardín?

7. ¿Es Ud. el encargado de preparar la lonchera de su hijo?
 - a) Si b) NoSi su respuesta es No, especifique.....

9. Una de las características de las loncheras es:
 - a) Pueden remplazar una de las comidas principales del niño
 - b) Proporcionan todos los nutrientes que requiere el organismo.
 - c) No remplazan las comidas principales (desayuno, almuerzo y cena).
 - d) Protegen el organismo de forma completa.
 - e) No sabe, no responde.

10. Los alimentos en la lonchera del niño son importantes, debido a que le permiten:
 - a) Calmar el hambre.
 - b) Recuperar energías
 - c) Motivar al niño.
 - d) Fortalecer el organismo.
 - e) No sabe, no responde

11. Los alimentos formadores, contienen proteínas y tienen como principal función:
- Proporcionar energía.
 - Regular funciones de los órganos.
 - Contribuir en el crecimiento (peso y talla).
 - Regular el equilibrio de líquidos
 - No sabe, no responde.
12. Dos de los alimentos *formadores* que ayudan al crecimiento del niño, son:
- Naranja y papaya.
 - Queso y carne.
 - Zanahoria y brócoli.
 - Papa y habas.
 - No sabe, no responde.
13. Los alimentos energéticos, tienen como principal función:
- Regular el peso.
 - Proporcionar energía.
 - Regular funciones del organismo.
 - Formar y renovar órganos.
 - No sabe, no responde.
14. Dos de los alimentos energéticos, que proporcionan energía al niño, son:
- Manzana y plátano.
 - Pollo y leche.
 - Pan y quinua.
 - Zanahoria y naranja.
 - No sabe, no responde.
15. Los alimentos reguladores, tienen como principal función:
- Formar y reparar órganos.
 - Regular funciones del organismo.
 - Proporcionar energía.
 - Regular la talla.
 - No sabe, no responde.
16. Dos de los alimentos reguladores son:
- Pan y queso
 - Pollo y quinua.
 - Camote y avena.
 - Naranja y tomate.
 - No sabe, no responde.
17. La bebida que se debe enviar a los niños en la lonchera es:
- Gaseosa
 - Leche
 - Refresco de frutas
 - Té
 - No sabe, no responde.

18. De las siguientes alternativas, marque cuales son los alimentos que puede incluir una lonchera para ser considerada saludable:
- a) Refresco de naranja y pan con papas fritas.
 - b) Frugos, galleta y chocolate.
 - c) Gaseosa, pan con manjar y uva.
 - d) Refresco de naranja, pan con pollo, tomate, lechuga y manzana.
 - e) Gaseosa, pan con queso y mandarina.
19. Los alimentos en la lonchera deben contener alimentos balanceados como:
- a) Un cereal, una fruta y un jugo natural.
 - b) Una golosina, una fruta y un refresco.
 - c) Una fruta, un chocolate y agua.
 - d) Un cereal, una golosina y agua.
20. Si no se le podría enviar pan, ¿que podría reemplazarlo?
- a) Un chocolate.
 - b) Un puñado de cereal o maní
 - c) Un paquete de galletas rellenas
 - d) Un snack como papitas, chizitos
21. La lonchera debe contener una alimentación balanceada que permita:
- a) Mantener al niño despierto.
 - b) Prevenir de enfermedades.
 - c) Brindar energía necesaria.
 - d) No sabe, no responde.

¡GRACIAS POR SU COLABORACION!



¿Que es una lonchera escolar ?

- Es un complemento nutricional adicional que aporta energía y otros nutrientes que requieren los niños para compensar el desgaste por las actividades desarrolladas durante las horas de clase, recreo y práctica de deporte. Esas pérdidas deben ser recuperadas con la lonchera escolar. Para mantener al niño alerta, que preste mayor atención en la clase y no se duerma.



Composicion de la lonchera

- Las loncheras escolares contienen entre 250 a 300 calorías. Esta cantidad de calorías está de acuerdo a la edad, estatura y actividad física de niños y jóvenes.
- NO reemplazan al desayuno, ni al almuerzo, ni comida diaria.
- Está compuesta generalmente por:
 - 1 sandwich, 1 fruta y un refresco.Una lonchera debe ser además de **nutritiva, balanceada**, por lo tanto incluir todos los grupos básicos de alimentos.
- Se debe escoger un alimento de cada grupo.



Grupos de alimentos

ENERGETICOS:

GRANOS Y DERIVADOS,
TUBERCULOS, GRASAS Y
AZUCARES



FORMADORES:

ALIMENTOS DE ORIGEN
ANIMAL, LACTEOS,
HUEVOS, VISCERAS

AGUA Y
ACTIVIDAD
FISICA

REGULADORES : FRUTAS Y VERDURAS

Grupos de alimentos recomendados

● Alimentos energéticos:

- Brindan energía para realizar las actividades. Entre ellos: pan, galletas, Keke casero, budín, mazamoras, etc

● Alimentos formadores:

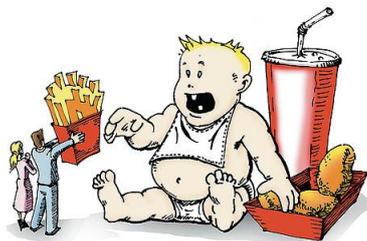
- Son los alimentos de origen animal, que aportan proteínas, encargadas de formar el organismo y ayudan al crecimiento como queso, huevo, pollo, yogurt, carne, leche, pescado, hígado, sangrecita.

● Alimentos reguladores o protectores:

- Aportan principalmente vitaminas, minerales y fibra, estos los encontramos en las frutas y verduras. Ejemplo: Plátano, uva, manzana, durazno, mandarina, naranja, fresas, tomate, lechuga, espinacas, etc
- Es necesario incluir siempre una bebida, para evitar la deshidratación de los niños.

FUNDAMENTOS

Las enfermedades no transmisibles (ENT) son las causas principales de muerte y discapacidad en todo el mundo. Se estima que en el año 2020, si las tendencias actuales se mantienen, estas enfermedades representarán un 73% de las defunciones y un 60% de la carga de morbilidad .



La epidemia de obesidad en nuestro continente se ha asociado con el crecimiento económico, la rápida urbanización y los subsecuentes cambios en los estilos de vida.

Problemas a futuro

- 26 a 35 % de preescolares obesos serán adultos obesos.
- 40 a 76% de los escolares obesos serán adultos obesos.

Caries



Diabetes



Hipertensión arterial



#ADAM

Discriminación Escolar



Enf. Cardiovasculares



Lonchera nutritiva

- Es importante crearle hábitos saludables de alimentación.
- La función de la lonchera es darle al niño energía y nutrientes indispensables para su organismo.
- De ninguna manera la lonchera sirve para reemplazar las comidas principales como el desayuno o el almuerzo.
- Los niños como están en actividad constante necesitan energía varias veces al día en pequeñas porciones.
- La clave está en darles alimentos nutritivos pero que al mismo tiempo les gusten.
- Por eso es indispensable NO IMPROVISAR.

Modelos de lonchera

● Lonchera 1:

- Pan con pollo, Manzana, Limonada.

● Lonchera 2:

- Pan con queso, Mandarina, Refresco de maracuyá.

● Lonchera 3:

- Galletas saladas, Huevo duro, Refresco de carambola.

● Lonchera 4:

- Mazamorra a base de leche, Uvas, Refresco de cocona.

● Lonchera 5:

- Yogurt, Plátano de isla o seda, Refresco de naranja.

● Lonchera 6:

- Keke casero, Durazno, Leche.

● Lonchera 7:

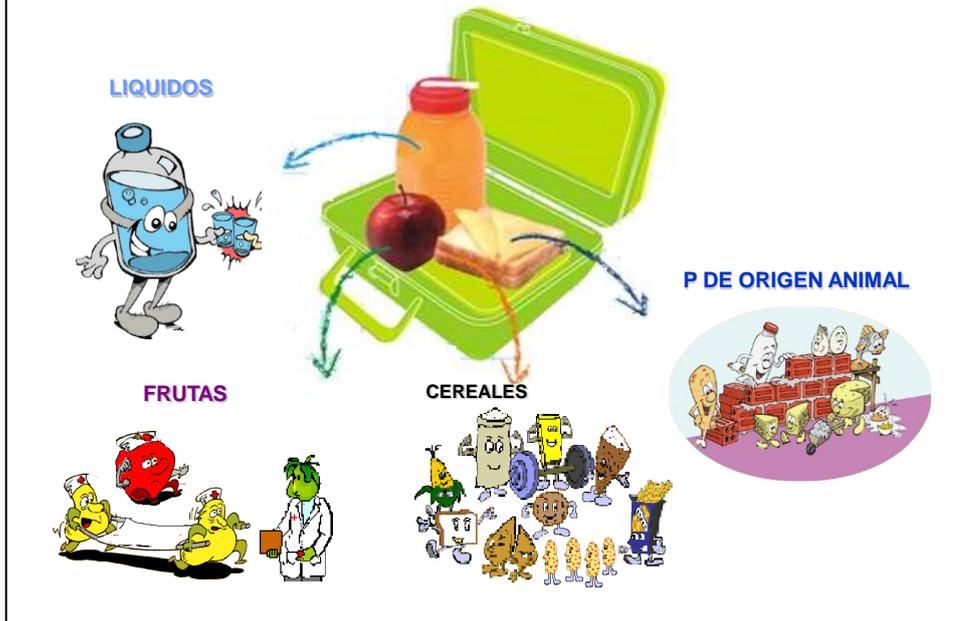
- Torrejitas de verduras, Plátano de isla, Refresco de piña.

Características de una lonchera para niños de 2-5 años

- Que brinde alimentos de fácil digestión.
- Que sea variada.
- Que tenga muchos colores y figuras atractivas, lo cual estimula el apetito del niño.
- Que sea pequeña y sencilla.
- Evitar comidas abundantes, ya que es muy probable que el niño pierda el apetito.
- Que no incluye alimentos muy salados o demasiado dulces.
- Que No le falta agua.



¿Qué debe contener la Lonchera Saludable?



¿Qué NO debe contener la Lonchera?



- Galletas: con rellenos de cremas o con mucho colorantes.
- Gaseosas, Jugos artificiales llenos de azúcar, saborizantes y colorantes.
- Chocolates, caramelos, gomitas o chupetes.
- Tortess, chizitos, doritos, piqueos.
- Arroz, sopas, Comida muy condimentada o que pueda llegar fermentada (salsas en base crema de leche)
- Embutidos como hotdogs, mortadelas ya que contienen mucha grasa y colorantes artificiales.

Recomendaciones

- Los alimentos escogidos deben ser de fácil digestión, variedad y preparación.
- Evitar alimentos que puedan fermentarse ("Malograse") fácilmente.
- La cantidad de alimentos destinado para la lonchera debe ser de acuerdo con la edad del niño, la calidad nutricional del desayuno y la cantidad de horas en la escuela.
- La fruta que se envía en la lonchera debe ser entera y con cáscara para evitar la oxidación de estas y aprovechar la fibra.
- Se recomienda a la persona que prepara la lonchera la suma limpieza en la elaboración, así como la lonchera del niño.
- Se recomienda a los profesores encargados de los escolares, vigilen 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 mantener la buena salud bucal.