



**UAP**

**UNIVERSIDAD  
ALAS PERUANAS**

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

**“EFECTIVIDAD DE LA INTERVENCION EDUCATIVA SOBRE  
ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN PADRES DE FAMILIA DE  
NIÑOS DE 3 A 8 AÑOS QUE ACUDEN AL C.S MATERNO  
INFANTIL MANUEL BARRETO S.J.M. 2014”**

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

**BACHILLER: ALANIA RAZO, JORDAN**

**LIMA - PERÚ**

**2016**

**“EFECTIVIDAD DE LA INTERVENCION EDUCATIVA SOBRE  
ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN PADRES DE FAMILIA DE  
NIÑOS DE 3 A 8 AÑOS QUE ACUDEN AL C.S MATERNO  
INFANTIL MANUEL BARRETO S.J.M. 2014”**

## **DEDICATORIA**

Dedicado a Dios y a mis padres quienes siempre han estado a mi lado dándome fuerza con sus palabras de aliento para continuar luchando día a día por alcanzar mis objetivos y por todo el amor que me dieron, gracias.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a DIOS por darme la vida y llenarme de bendiciones

A mi Escuela quien nos abrió el camino de superación.

Al Centro de Salud Materno Infantil Manuel Barreto por su colaboración en la investigación

A mis padres, familiares y todas aquellas personas que de una u otra manera me apoyaron y supieron infundirme confianza, para alcanzar con éxito mis objetivos.

A los docentes por sus conocimientos impartidos, por su paciencia y entendimiento y por haberme brindado la oportunidad de alcanzar un excelente nivel académico.

## RESUMEN

La presente investigación titulada “Efectividad de la intervención educativa sobre alimentación saludable en padres de familia de niños de 3 a 8 años que acuden al C.S Materno Infantil Manuel Barreto S.J.M. 2014”. Fue de enfoque cuantitativo de diseño descriptivo cuasi experimental de nivel aplicativo, de corte longitudinal se contó con una población de 228 padres de familia de 137 niños de 3 a 8 años de edad y la muestra estuvo conformada por 58 padres de familia. Se llegó a las siguientes conclusiones.

Del total de los padres de familia de niños entre 3 a 8 años, fluctúan entre las edades de 37 a 42 años, la mayoría son de género femenino, son convivientes, tienen estudios de secundaria y su condición laboral son dependientes. La intervención educativa sobre alimentación saludable en padres de familia de niños 3 a 8 años, es efectiva ya que después de aplicado la intervención educativa los padres si conocen los beneficios de los alimentos, el contenido de los alimentos, y la frecuencia de consumo. Los conocimientos antes de la intervención educativa sobre alimentación saludable era deficiente los padres no asumen la importancia de contar con una información a la hora de elegir los alimentos que se consumen, la proporción y frecuencia en la que se debe consumir, la información nutricional favorece una elección informada sobre los alimentos que se consumen. Después de aplicado la intervención educativa los padres si conocen los beneficios de los alimentos, el contenido de los alimentos y la frecuencia de consumo.

**Palabras claves:** alimentación saludable, intervención de enfermería.

## **ABSTRAC**

This research entitled "Effectiveness of educational intervention on healthy eating for parents of children 3 to 8 years attending the Maternal and Child q.s. Manuel Barreto S.J.M. 2014". It was a quantitative approach quasi-experimental descriptive design level application, Slitting was counted with a population of 228 parents of 137 children aged 3 to 8 years old and the sample consisted of 58 parents. It was reached the following conclusions.

Of all parents of children aged 3 to 8 years, ranging between the ages of 37-42 years, most are female, are cohabiting, have secondary education and employment status are dependent. The educational intervention on healthy eating for parents of children 3 to 8 years, is effective because after the educational intervention applied parents if they know the benefits of food, food content, and frequency of consumption. Knowledge before the educational intervention on healthy eating was poor parents do not assume the importance of information when choosing foods that are consumed, the rate and frequency at which you must eat, nutrition information favors informed choice about the food they consume. After the educational intervention applied parents if they know the benefits of food, food content and frequency of consumption.

**Keywords:** healthy eating, nursing intervention

## INDICE

	Pág.
<b>DEDICATORIA</b>	
<b>AGRADECIMIENTO</b>	
<b>RESUMEN</b>	i
<b>ABSTRAC</b>	ii
<b>ÍNDICE</b>	iii
<b>ÍNDICE DE TABLAS Y GRÁFICOS</b>	v
<b>INTRODUCCIÓN</b>	vi
<b>CAPITULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN</b>	
1.1. Planteamiento del problema	1
1.2. Formulación del problema	
1.2.1. Problema General	3
1.2.2. Problemas Específicos	4
1.3. Objetivos de la investigación	
1.3.1. Objetivo general	4
1.3.2. Objetivos específicos	4
1.4. Justificación del estudio	5
1.5. Limitaciones de la investigación	5
<b>CAPITULO II: MARCO TEÓRICO</b>	
2.1. Antecedentes del estudio	7
2.2. Base teórica	9
2.3. Definición de términos	28
2.4. Hipótesis	30
2.5. Variables	30
2.5.1. Definición conceptual de la variable	30
2.5.2. Definición operacional de la variable	30
2.5.3. Operacionalización de la variable	31

<b>CAPITULO III: METODOLOGIA</b>	
3.1. Tipo y nivel de investigación	32
3.2. Descripción del ámbito de la investigación	33
3.3. Población y muestra	33
3.4. Técnicas e instrumentos para la recolección de datos	34
3.5. Validez y confiabilidad del instrumento	35
3.6. Plan de recolección y procesamiento de datos	35
<b>CAPÍTULO IV: RESULTADOS</b>	36
<b>CAPÍTULO V: DISCUSION</b>	42
<b>CONCLUSIONES</b>	45
<b>RECOMENDACIONES</b>	46
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	47
<b>ANEXOS</b>	
Matriz	
Instrumento	



## ÍNDICE DE TABLAS Y GRÁFICOS

	Pág.
<b>Tabla 1</b>	
Perfil de los padres de familia de niños entre 3 a 8 años, que acuden del centro de salud Materno Infantil Manuel Barreto. SJM. 2014	37
<b>Gráfico 1</b>	
Efectividad de la intervención educativa sobre alimentación saludable en padres de familia de niños 3 a 8 años, que acuden del centro de salud Materno Infantil Manuel Barreto. SJM. 2014	39
<b>Gráfico 2</b>	
Conocimientos sobre alimentación saludable antes de la intervención educativa en los padres de familia de niños 3 a 8 años, que acuden del centro de salud Materno Infantil Manuel Barreto. SJM. 2014	40
<b>Gráfico 3</b>	
Conocimientos sobre alimentación saludable después de la intervención educativa en los padres de familia de niños 3 a 8 años, que acuden del centro de salud Materno Infantil Manuel Barreto. SJM. 2014	41

## INTRODUCCIÓN

Los alimentos son imprescindibles para la vida y suministran al organismo los nutrientes y energía necesarios para mantenerse saludable. La nutrición es consecuencia de la alimentación, ya que los alimentos una vez ingeridos y procesados por el organismo, son transformados y utilizados por el mismo en distintos procesos biológicos.

La alimentación se considera adecuada y saludable cuando es suficiente para cubrir las necesidades y mantener el equilibrio del organismo. La alimentación debe de ser completa y variada, según la edad y circunstancias de cada persona, adecuada a diferentes finalidades como: conservar la salud, ayudar a curar enfermedades, asegurar el crecimiento y desarrollo de los niños, etc. Adaptada a las necesidades y gasto energético de cada persona.

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.

## **CAPÍTULO I EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

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

La Alimentación saludable y la actividad física son los principales factores de promoción y mantenimiento de una buena salud durante toda la vida. La alimentación es un factor indispensable para lograr el potencial máximo de desarrollo en actividades físicas y mentales de niños y jóvenes. Los hábitos alimenticios se forman por las influencias del medio ambiente en el que se desenvuelven

La mala alimentación y la inactividad física son dos de los principales factores de riesgo de hipertensión, hiperglucemia, hiperlipidemia, sobrepeso u obesidad y de las principales enfermedades crónicas, como las cardiovasculares, el cáncer o la diabetes.<sup>(1)</sup>

El sobrepeso y obesidad, entre otros, son consecuencia de malos hábitos en la alimentación que repercuten en el adecuado desarrollo físico de niños y adolescentes.<sup>(2)</sup>

Para la educación nutricional, el momento preciso es en la infancia y la adolescencia, es en estas edades cuando más fácilmente se crea hábitos

que van a constituir la base del futuro comportamiento alimentario. Una correcta alimentación en la base de una buena salud y esto justifica que en las sociedades más desarrolladas exista una preocupación creciente sobre la alimentación en la adolescencia.

Una buena alimentación en niños y jóvenes es parte de su desarrollo, pues ayuda a alcanzar el potencial máximo de estatura, además de proporcionar proteínas, vitaminas y minerales, las cuales aportan energía para la resistencia de cualquier tipo de actividad ya sea física o mental. El hábito de la alimentación se forma en la familia, se refuerza en la escuela y sufre cambios no favorables con la influencia de la publicidad que ejercen algunas empresas productoras de alimentos. Hay que tener en cuenta que los niños y jóvenes son el reflejo de los padres, por lo que si en casa se les brinda una alimentación saludable, baja en azúcar y grasa saturada, y alta en frutas y verduras, aprenden a disfrutar y preferir estas comidas. La modificación de la conducta alimenticia no es tarea fácil, pero sí posible, siendo en las primeras etapas de la vida el mejor momento para el cambio. Para lo cual se debe de establecer un horario regular para la comida, ofreciendo tres o cuatro clases de alimentos nutritivos en porciones pequeñas, evitándose el consumo frecuente de dulces, refrescos, tocino, pasteles, papas fritas, hot dogs, y chocolate, entre otros productos que por su sabor y presentación, son muy atractivos para los niños, pero no tienen valor nutricional alguno y sí en cambio, alto contenido calórico y grasa.

La desnutrición afecta radicalmente el rendimiento escolar de los niños. El haber nacido con bajo peso, padecido anemia por deficiencia de hierro, o deficiencia de zinc, pueden significar un costo de hasta 15 puntos en el Coeficiente Intelectual teórico, y varios centímetros menos de estatura. Un niño de baja talla social tiene hasta veinte veces más riesgo de repetir grados que otro de talla normal, y la repitencia lógicamente se va haciendo más frecuente a medida que se avanza en los grados, o sea a

medida que las exigencias curriculares se van haciendo mayores. <sup>(3)</sup> En Guatemala, el colegio de médicos y cirujanos, en su revista en el 2012, sostienen que el nivel nutricional de un niño afecta directamente proporcional al rendimiento académico del mismo. <sup>(4)</sup>

MINSA cita la Declaración Universal de Derechos Humanos. Artículo 25. Afirma que toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios; tiene asimismo derecho a los seguros en caso de desempleo, enfermedad, invalidez, vejez u otros casos de pérdida de sus medios de subsistencia por circunstancias independientes de su voluntad. <sup>(5)</sup>

Junto a una dieta sana y balanceada, es importante inculcar en los niños el hábito de la actividad física periódica. <sup>(2)</sup>

En la práctica comunitaria de enfermería en los centros educativos se ha observado que los kioscos expenden en su mayoría productos basados en frituras y dulces; a pesar que se les orienta sobre el consumo de una dieta variada y saludable, en base a frutas, verduras los mismos que no se venden en el kiosco.

Siendo este el contexto es necesario realizar la presente investigación.

## **1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

### **1.2.1. Problema general**

¿Cuál es la efectividad de la intervención educativa sobre alimentación saludable en padres de familia de niños de 3 a 8 años, que acuden del centro de salud Materno Infantil Manuel Barreto. SJM. 2014?

### **1.2.2. Problemas específicos**

- ¿Cuáles son los conocimientos sobre alimentación saludable antes de la intervención educativa en los padres de familia de niños de 3 a 8 años, que acuden del centro de salud Materno Infantil Manuel Barreto. SJM. 2014?
- ¿Cuáles son los conocimientos sobre alimentación saludable después de la intervención educativa en los padres de familia de niños de 3 a 8 años, que acuden del centro de salud Materno Infantil Manuel Barreto. SJM. 2014?

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

### **1.3.1. Objetivo General**

Determinar la efectividad de la intervención educativa sobre alimentación saludable en padres de familia de niños de 3 a 8 años, que acuden del centro de salud Materno Infantil Manuel Barreto. SJM. 2014.

### **1.3.2. Objetivos Específico**

- Identificar los conocimientos sobre alimentación saludable antes de la intervención educativa en los padres de familia de niños de 3 a 8 años, que acuden del centro de salud Materno Infantil Manuel Barreto. SJM. 2014.
- Identificar los conocimientos sobre alimentación saludable después de la intervención educativa en los padres de familia de niños de 3 a 8 años, que acuden del centro de salud Materno Infantil Manuel Barreto. SJM. 2014.

#### **1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO**

El presente trabajo de investigación tiene la finalidad de establecer buenos conocimientos en lo padres de familia, para una adecuada y nutritiva alimentación diaria, así mismo promover una orientación a los padres sobre estilo de vida saludable tratando de solucionar problemas de salud.

La alimentación saludable es un eje temático que pertenece al modelo para abordar la promoción de la salud y busca que los individuos, especialmente los niños y sus padres, adopten prácticas alimentarias adecuadas que favorezcan su bienestar físico, mental y social, para mejorar su calidad de vida y desarrollo humano.

Los medios de comunicación tienen también gran influencia en las orientaciones hacia el consumo y en los comportamientos de la población, por lo que sus mensajes pueden ser potencialmente beneficiosos o perjudiciales para la salud.

Los hábitos alimentarios saludables forman parte de estilos de vida saludables que se deben difundir en todos las etapas de la vida, sobre todo en los niños y adolescentes debido a que ellos tienen opción de elegir los alimentos que consumen y se dejan llevar por los sabores intensos de la comida denominada “chatarra”.

#### **1.5. LIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN**

La primera limitación corresponde a la población de estudio, ya que la muestra solo pertenece a los padres de familia de niños menores de 8 años, que acuden del centro de salud Materno Infantil Manuel Barreto. SJM. 2014



La segunda limitación corresponde a que los resultados sólo servirán para el centro de salud Materno Infantil Manuel Barreto en donde se llevara cabo la investigación.

## **CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO**

### **2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN**

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

**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”, México. 2010. 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, correlacional, con intervención educativa, longitudinal, de tipo cuanto-cuantitativa. La población estuvo conformada por 119 madres de familia de una escuela de preescolar del estado de Oaxaca. Llegando a la conclusión:

“La intervención educativa que se realizó modifican las conductas alimenticias de las madres”

## 2.1.2. Antecedentes Nacionales

**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. 2010. Cuyo objetivo fue determinar la efectividad del programa educativo loncheras saludables en los conocimientos y prácticas de padres de niños preescolares, sobre el contenido de la lonchera, según características socio demográficas. El estudio fue cuasi experimental, nivel aplicativo, tipo cuantitativo, de corte transversal, La población estuvo conformada por todos los padres (papá y mamá) que aceptaron participar en la sesión educativa de las 6 aulas del nivel inicial de la mencionada institución. La técnica fue la encuesta y el instrumento una lista de chequeo.

**CANALES Huapaya, Omar**, realizó un estudio titulado “Efectividad de la sesión educativa aprendiendo a preparar loncheras nutritivas en el incremento de conocimientos de madres de preescolares en la I.E. San José. El Agustino. 2009. Cuyo objetivo fue determinar la efectividad de la sesión educativa Aprendiendo a preparar loncheras nutritivas en el incremento de conocimientos de las madres de niños preescolares. El método fue cuasi experimental de un solo diseño, nivel aplicativo, tipo cuantitativo. La población estuvo conformada por las madres que aceptaron participar en la sesión educativa de las 8 aulas del nivel inicial de la mencionada institución. La técnica fue la encuesta y el instrumento un formulario tipo cuestionario. Las conclusiones fueron:

“En relación a la efectividad de la sesión educativa Aprendiendo a preparar loncheras nutritivas en el nivel de conocimientos de madres de niños preescolares de la IE N° 127 San José, al aplicar

la prueba t de student se acepta la hipótesis de estudio, es decir que el incremento de los conocimientos de las madres de niños preescolares sobre las loncheras nutritivas en la institución educativa San José de El Agustino es alto.”

## **2.2. BASE TEORICA**

### **2.2.1. Estado Nutricional**

La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. (9)

El estado nutricional es la resultante final del balance entre ingesta y requerimiento de nutrientes, los cuales se reflejan en las medidas antropométricas (10, 11)

La buena nutrición empieza desde la etapa fetal, el desarrollo en el útero, y se extiende particularmente desde la niñez hasta la adolescencia, terminando en la etapa adulta (12). Se estima que el número de niñas y niños menores de cinco años que muere cada año en América Latina, es de un millón. Muchas de estas muertes podrían evitarse si esas niñas y niños tuvieran un estado nutricional adecuado (13)

Para mantener un estado nutricional dentro de los parámetros normales es necesario ingerir los nutrientes en cantidades recomendadas de acuerdo a la edad, y satisfacer las necesidades: biológicas, psicológicas y sociales (14)

La ingesta recomendada de nutrientes depende de muchos factores, pero a medida general, los requerimientos básicos que una persona necesita para mantener un equilibrio saludable en el organismo, lo constituyen los micronutrientes, macro nutrientes y las energías. Los micronutrientes son aquellos nutrimentos que se requieren en cantidades muy limitadas, pero que son absolutamente necesarios; entre estos tenemos: Vitaminas y minerales. Por ejemplo la vitamina C aumenta la absorción intestinal del hierro cuando los dos nutrientes se ingieren juntos (13).

Las proteínas son los nutrientes que desempeñan un mayor número de funciones en las células de todos los seres vivos, así como la división celular, lo cual es necesario para crecer adecuadamente. Las proteínas cumplen la función plástica de conformar los tejidos del organismo, incluido el sistema nervioso y el cerebro, un deficiente consumo puede afectar su desarrollo. La glucosa es el principal combustible del cerebro, ya que este consume las 2/3 partes de glucosa contenida en sangre (15)

Las grasas o lípidos: son una fuente concentrada de energía alimentaria; además, facilitan la absorción de las vitaminas A, D y E (13). Los glúcidos y los lípidos cumplen la función energética, su déficit ocasiona falta de energía para el rendimiento físico y mental; ya que el consumo de energía (en forma de oxígeno y glucosa) del cerebro con relación al resto del cuerpo es aproximadamente del 20%, manteniéndose muy estable en torno a ese valor independientemente de la actividad corporal (10).

### **La nutrición como determinante de la escolaridad**

En los países desarrollados se observan en general porcentajes bajos de malnutrición, de carencias nutricionales específicas y de

condiciones patológicas que perturban el progreso escolar y amenazaron seriamente la salud pública. En los países en desarrollo (en especial en los sectores de bajos ingresos), las infecciones y la desnutrición tienen muchas veces un carácter endémico. Se producen con suma frecuencia infecciones gastrointestinales y del tracto respiratorio superior, lo que acrecienta el riesgo de malnutrición y mortalidad. Por eso en estos países, la malnutrición debería ser considerada como un factor que amenaza el futuro educativo de los niños de todas las edades y que debería preocupar a las autoridades de salud pública, nutrición y educación.

El elevado porcentaje de malnutrición entre los niños pequeños tiene graves repercusiones en su desarrollo, pues esos primeros años de la vida son fundamentales para su crecimiento y desarrollo. Las aptitudes y actitudes básicas se forjan en la primera infancia; además, en ese periodo del desarrollo hay una gran demanda de energía para satisfacer las necesidades biológicas y sociales de crecimiento y maduración. Asimismo, el contexto socioeconómico de malnutrición adquiere toda su importancia a la luz de lo que se conoce sobre los determinantes ambientales del desarrollo psicobiológico.

Los niños que sufren de malnutrición pertenecen a las familias con niveles más bajos de ingresos y de educación dentro de la comunidad. Este contexto ambiental puede acentuar los efectos perjudiciales de las carencias nutricionales y viceversa. Como todo organismo vivo, el niño en su maduración biológica tiende a un ritmo normal de desarrollo. En otras palabras, los traumatismos precoces pueden corregirse si el niño es ubicado en un ambiente social benéfico, pero las condiciones ambientales en que viven por lo general los niños desnutridos pueden impedir este proceso

de reorientación. En esos casos, las condiciones socio-económicas de la familia y el medio ambiente biofísico están lejos de ser un beneficio.

La niñez y la adolescencia son etapas de grandes cambios y rápido crecimiento, los problemas de malnutrición afectan principalmente durante la primera infancia, ocasionando problemas en el crecimiento y desarrollo, afectando la atención y el aprendizaje (12).

Las necesidades calóricas disminuyen en relación con el tamaño corporal; sin embargo, se almacenan reservas para el crecimiento en la etapa adolescente. En la etapa escolar los niños sienten bastante atracción por los juegos, lo que fortalece el desarrollo intelectual y ocasiona un mayor desgaste de energías (11). En esta etapa de vida, el niño aumenta de 2 a 3 Kg. Por año; y aumenta la talla en un aproximado de 5 cm. por año

A los niños de siete a diez años por lo general se recomienda ingerir alrededor de 70 kilocalorías diarias por kilogramo, y 28grm de proteínas al día. Conviene recordar que las necesidades de energía varían de un niño a otro, de acuerdo con su propio ritmo de crecimiento, actividad física y tamaño corporal. Por ello, debe tenerse presente que las recomendaciones sirven solamente como referencia. Cuando se consume una dieta variada que satisface las necesidades de energía, por lo general se cubren las necesidades de todos los demás nutrimentos. (16)

Características del crecimiento: El crecimiento y desarrollo del niño se caracteriza por una secuencia ordenada de eventos cronológicos, de numerosos detalles en su expresión física y cognoscitiva, y por la gran variabilidad de resultados en cuanto a

la capacidad física y funcional del individuo. Asimismo, por la interacción de múltiples factores biopsicosociales y nutricionales que condicionan el crecimiento y el desarrollo y determinan la óptima realización del potencial genético de cada ser humano. Esencialmente, depende de la herencia y del medio social donde se desenvuelve el niño, del acervo y las tradiciones culturales que lo rodean y de la capacidad de satisfacer sus requerimientos nutricionales en cada momento específico de la vida. Además, está influido por la enfermedad y a su vez la enfermedad es a menudo modificada por el crecimiento.

El efecto de los procesos infecciosos repetidos en la primera infancia (diarreas y entidades respiratorias), se acompañan con frecuencia, de retraso en el crecimiento del niño. En el raquitismo las lesiones se localizan preferentemente en aquellas zonas del hueso que crecen a mayor velocidad.

Existe amplia documentación sobre las relaciones entre crecimiento físico, desarrollo cognoscitivo y estado emocional, como sucede en la pubertad, cuando se alcanza en forma muy temprana o más tardía de lo esperado para la edad cronológica respectiva. Son conocidos los trastornos psicológicos y de comportamiento que puede experimentar el niño, ya sea en una u otra de las anteriores circunstancias, durante este período crítico de la vida. (17) Por consiguiente, es fundamental conocer los procesos relacionados con el crecimiento y el desarrollo en los primeros años de vida, para comprender la dinámica de la salud y los factores que determinan el comportamiento del niño y condicionan su ulterior rendimiento escolar. La competencia profesional y el éxito de los responsables por la salud y el crecimiento del niño, aumentarán en razón directa al conocimiento que se tenga sobre estos procesos, entre los que se destacan la



alimentación y la nutrición como factores esenciales para satisfacer los requerimientos fisiológicos.

Patrones Generales del Crecimiento (18) Existe una secuencia ordenada de eventos en el crecimiento y desarrollo del ser humano que ayuda al estudio y comprensión del proceso. Por ejemplo, el sistema nervioso autónomo es el centro principal del organismo que dirige y coordina el crecimiento del niño. Por tanto, es lógico que este sistema y su cubierta protectora crezcan y se desarrollen a una velocidad superior que el resto del cuerpo al que sirven. La curva de crecimiento neural muestra este patrón de crecimiento, donde el tejido nervioso alcanza en el momento del nacimiento, cerca de la cuarta parte del tamaño final, un poco más de la mitad en el primer año de vida y 90% a los seis años de edad. El hecho que el cuerpo no crece simétricamente en todas sus partes, determina cambios en las proporciones corporales durante las distintas edades del individuo. La cabeza, crece con más rapidez que otras partes en la vida fetal y en la primera infancia. De ahí hasta la pubertad, las extremidades crecen más rápido que el tronco y ambos más rápidamente que la cabeza. La velocidad de crecimiento del tronco y de las extremidades es casi igual hasta la pubertad, pero el tronco continúa creciendo después que los brazos y las piernas completan su crecimiento. Así, la cabeza comprende cerca de la mitad de la dimensión vertical en los primeros meses de la vida fetal, un cuarto al nacimiento, y menos de un octavo en el adulto. Y las piernas aumentan su proporción de altura vertical, de un tercio aproximadamente en el recién nacido a casi la mitad en el adulto.

La mayoría de los cambios en el crecimiento de las estructuras cerebrales eventualmente se recuperan en alguna medida, aunque perduran las alteraciones en el hipocampo y el cerebelo.

Sin embargo, recientes investigaciones neurofarmacológicas han revelado cambios duraderos, aunque no permanentes, en la función neural receptora del cerebro, como resultado de un episodio temprano de malnutrición energético-proteica. El tipo de comportamiento y funciones cognitivas alteradas por la desnutrición, pueden estar más relacionados con respuestas emocionales a situaciones de estrés, que a déficits cognoscitivos. Otros afirman que los cambios dietéticos producidos por la suplementación alimentaria, dan la explicación más sólida a las diferencias positivas observadas en las pruebas de comportamiento, en los individuos que recibieron suplementación alimentaria durante los primeros años de vida.

Entre los efectos a largo plazo, se encontró mayor masa magra y estatura sobre todo en mujeres, mayor capacidad de trabajo en los hombres y mejoramiento de la función intelectual en ambos sexos. La mejoría del estado nutricional en los primeros años de vida tiene importantes efectos a largo plazo en la adolescencia y la edad adulta, (19) lo cual por inferencia podría considerarse como un factor favorable en el desempeño y rendimiento intelectual del niño en la edad escolar.

### **2.2.2. Pirámide Nutricional**

La alimentación y el estilo de vida deben de incluir un nuevo elemento la actividad física. Todos tenemos necesidades de alimentación distintas, pensando en ello se creó una nueva pirámide de la alimentación adecuada a las necesidades específicas de cada quien.

Esta nueva pirámide de la alimentación no sólo orienta acerca de la cantidad y variedad de los grupos de alimentos que debemos

incluir en nuestra dieta diaria, sino también hace énfasis en la necesidad de elegir el estilo de vida que más conviene a nuestra salud e incluye un nuevo elemento que es vital: la actividad física.

Las proporciones de alimentos son iguales para todos los grupos, excepto para el grupo de proteínas, en que cada porción aumenta a 80-90g de carne magra ya cocinada, equivalente a 1tazon de legumbres ya cocinadas. Un huevo pasa a ser solo un tercio de ración.

En el primer piso de la pirámide están las frutas, de las que se comerán por lo menos 3 porciones al día, es decir 3 piezas (naranja, manzana, per, melocotón). También están los vegetales, de los que se consumirán un mínimo de 3 porciones diarias, y si es posible, hasta 5 porciones.

En el segundo estrato están los lácteos, de los que se deben consumir 4 porciones diarias, el equivalente a un litro diario de leche entera de vaca. En este piso también está el grupo de las proteína (carnes, pescados, legumbres, huevo), del que se deben consumir 2 o 3 porciones diarias, es decir, alrededor de 150 g diarios, con un plato de carne como mínimo, y alternando el resto de alimentos.

En la cúspide de la pirámide alimentaria están los alimentos que deben evitarse o consumirse el mínimo posible: dulces, helados, grasas saturadas. <sup>(20)</sup>

### 2.2.3. Los Alimentos

Es todo lo que comemos o bebemos, prescindiendo de su valor nutritivo, que vendrá determinado por la cantidad y la calidad de los nutrientes que contenga el alimento. <sup>(21)</sup>

Los alimentos se clasifican en grupos, dependiendo de la similitud en el contenido de nutrientes que tengan.

- **Grupo I**

Leche y derivados (yogur, queso, requesón.

125cc leche = 1 yogur = 40gr de queso curado = 100gr de queso fresco. Tienen función plástica. Aportan un 3,5% de proteínas, sobre todo caseína, albúmina y globulina; un 5% de glúcidos, sobre todo lactosa, que en el caso del yogur no existe porque se ha transformado en ácido láctico; un 3 a 4% de grasas y, finalmente, dentro de los minerales está, en primer lugar el calcio, después el fósforo, potasio, cloro, 65 calorías/100cc de leche.

- **Grupo II**

Carne, pescados y huevos.

100 gr carne = 120 gr de pescado = 2 huevos. Tienen función plástica. Las carnes aportan de 19 hasta 22 gr. de proteínas, de 1 a 8 gr. de grasa y de 0,06 a 0,07 gr. de colesterol. Todo esto dependiendo del tipo de animal. Los embutidos tienen el mismo valor nutritivo que la carne, con la que están hechos, siempre y cuando su fabricación sea correcta.

Los pescados son más digeribles que las carnes, pero el valor nutritivo es el mismo; del 15 al 25% de proteínas, 12% de grasas, sobre todo en los pescados azules, vitaminas A y D y

minerales como hierro, fósforo y yodo. Los huevos son una gran fuente de proteínas localizadas en la clara, pero también tienen gran cantidad de colesterol y ácidos grasos en la yema. Contienen vitamina A, D, B2 y minerales como hierro y fósforo.

- **Grupo III**

Legumbres, papa, frutos secos, etc... Pueden tener función plástica, reguladora y energética. Las legumbres tienen entre el 18 y 24 % de proteínas, de 1 a 6 % de grasas vegetales, del 55 al 56 % de glúcidos de los cuales un 3% son fibra vegetal en forma de celulosa. También tienen calcio, fósforo, potasio, hierro y poca cantidad de vitaminas, pero son ricas en vitaminas del grupo B. La papa es el tubérculo más consumido, y por cada 100 gr. tendremos 2 gr. de proteínas, 20gr. de glúcidos, vitamina C en la piel y 75 gr. de agua. Los frutos secos tienen gran valor nutritivo y son un complemento ideal para la alimentación, ya que se ha demostrado científicamente que disminuyen el colesterol maligno en la sangre. Contienen un 20% de proteínas, 55% de glúcidos, vitaminas del grupo B y minerales como el calcio, hierro, fósforo y potasio.

- **Grupo IV**

Verduras y hortalizas. Tienen una función reguladora. Contienen del 1 al 6% de glúcidos, vitamina C en las hojas verdes, y en las verduras de color, como los tomates, zanahorias; también encontramos vitamina B en minerales como el potasio, calcio, cobre, hierro y sodio, especialmente en las verduras en latas, tarros, o cremas (un 90% es agua).

- **Grupo V**

Frutas. Tiene una función reguladora. Contienen un 10-15% de glúcidos dependiendo de la fruta; minerales como el potasio,

calcio, magnesio, hierro y cobre; vitamina C y carotenos en las frutas de color y entre el 75 y 95% de agua, a excepción de las frutas deshidratadas, como orejones y ciruelas pasas.

- **Grupo VI**

Cereales (pan, arroz, pastas, etc.) y azúcares. Tienen una función energética. Contienen de 9 a 12 % de proteínas, sobre todo en el grano entero; de 70 al 77% de glúcidos; de 2,5 al 4% de lípidos; vitaminas B1 y B2, minerales como hierro, fósforo y calcio en la cubierta del grano, y entre un 10 y 12% de agua.  
100gr. pan = 250gr. patatas = 60gr. Arroz

- **Grupo VII**

Aceites y grasas tienen una función energética

### **Clasificación de los alimentos**

Los alimentos pueden clasificarse según distintos criterios. Dependiendo de su origen pueden ser alimentos de origen animal, como la carne, la leche, los huevos o el pescado, y alimentos de origen vegetal, como las frutas, los cereales o las verduras. El agua y la sal son alimentos de origen mineral. Basándose en la función nutritiva principal que desempeñan en el organismo se diferencian en energéticos, constructores y protectores.

**Alimentos energéticos.** Son los que proveen la energía para realizar distintas actividades físicas (caminar, correr, hacer deportes, etc.), como pastas, arroz, productos de panificación (pan, galletas, etc.), dulces, miel, aceites, frutas secas (almendras, nueces, castañas, etc.).

**Alimentos Constructores.** Son los que forman la piel, músculos y otros tejidos, y que favorecen la cicatrización de heridas. Estos

son la leche y todos sus derivados, carnes rojas y blancas, huevos y legumbres.

**Alimentos reguladores o Protectores.** Son los que proveen los nutrientes necesarios para que los energéticos y reguladores se complementen y mantengan el cuerpo funcionando. Dentro de estos figuran las frutas, verduras y hortalizas y el agua.<sup>22</sup>

### **Alimentos según sus macro nutrientes**

**Proteínas:** Son los que proveen de aminoácidos que forman aproximadamente un 50% de nuestros tejidos, músculos, órganos y sistema inmunitario. También son básicos para formar glóbulos rojos de la sangre. Son las carnes, los pescados, los mariscos, los lácteos y sus derivados y los huevos. También se incluyen los frutos secos, las legumbres, el arroz, los cereales que son ricos en aminoácidos esenciales.

**Carbohidratos:** Son los que el cuerpo transforma para proveer energía, los constituyen los azúcares, los almidones, las féculas y la celulosa. Son carbohidratos las frutas, las harinas, los cereales, las legumbres, los tubérculos.

**Grasas:** Son los alimentos que el cuerpo los almacena en el tejido adiposo como combustible de reserva. También ayudan a mantener la temperatura corporal, actúan como aislante, protegen (“amortiguan”) los órganos, propician la formación de hormonas y enzimas y facilitan la absorción de vitaminas solubles en grasa, es decir, vitamina A, D, K y E. Los alimentos considerados grasas son la mantequilla, los quesos grasos, los aceites, el maní, los chicharrones, la mayonesa.<sup>8</sup>

#### **2.2.4. Beneficios de una alimentación saludable**

La alimentación saludable es un gran complemento para desarrollar con mayor facilidad nuestro ejercicio, pero también el consumo calórico (energético) debe ser proporcionar y justo con lo que gastamos, no debe ser ni más ni menos de los requerimientos necesarios; y además variada. <sup>(23)</sup>

El deporte y alimentación sana son dos elementos fundamentales para evitar enfermedades típicas de la vejez, como el alzheimer o problemas cardiovasculares, en el envejecimiento. Hoy en nuestro país hay un gran porcentaje de menores que sufren de obesidad o sobre peso. Esto es provocado por el sedentarismo producido por la aprensión de los padres de no dejar salir a los niños a la calle, que se justifica por el riesgo que significa actualmente (a pesar de ser muchas veces tan solo una exageración) y/o otros entretenimiento como la televisión por cable o el computador, y las comidas chatarras que son muy promovidas por los medios de comunicación.

Es por ello que las enfermedades que antes solo se veían en la 3ª edad, hoy también es presente en infantes y adolescentes.

Una dieta sana, la actividad física pueden reducir el riesgo de desarrollar diabetes de tipo 2 hasta en un 60% de los casos. Así, como también la diabetes en adultos podría evitarse si se combatiera el incremento de peso con unos hábitos de vida sanos.

Ley N° 30021, Ley de promoción de la alimentación saludable para niños, niñas y adolescentes. En el Art. 1. (24) El Objeto la promoción y protección efectiva del derecho a la salud pública, al



crecimiento y desarrollo adecuado a la salud pública, al crecimiento y desarrollo adecuado de las personas, a través de la actividad física, la implementación de kioscos y comedores saludables en las instituciones de educación básica regular y la supervisión de la publicidad, la información y otras prácticas relacionadas con los alimentos y bebidas no alcohólicas dirigidas a los niños, niñas y adolescentes para reducir y eliminar las enfermedades vinculadas con el sobrepeso, la obesidad y las enfermedades crónicas conocidas como no transmisibles.

### **Importancia de una dieta sana y balanceada**

Es de gran importancia la buena alimentación desde la infancia, ya que es en esta etapa de la vida cuando comienzan a establecerse los hábitos alimenticios, que a partir de la adolescencia se hacen muy resistentes al cambio, consolidándose para toda la vida una dieta sana y balanceada <sup>(21)</sup>

Si el niño está o no bien alimentado durante los primeros años de vida, puede tener un efecto profundo en su salud, así como en su habilidad para aprender, para comunicarse, pensar analíticamente, socializarse efectivamente y adaptarse a nuevos ambientes y personas. Es en este período que los niños podrán adquirir buenos hábitos durante la comida en lo que se refiere a la variedad, al sabor, etc. Los efectos de la desnutrición en la primera infancia pueden ser devastadores y duraderos. Pueden impedir el desarrollo conductual y cognitivo, el rendimiento escolar y la salud reproductiva, debilitando así la futura productividad en el trabajo.

Debemos asegurarnos de que las personas conozcan cómo y por qué deben alimentarse bien y los riesgos que corren cuando

modifican, con criterio meramente personal, las pautas y hábitos alimentarios.

Una alimentación sana y equilibrada conseguirá que el organismo de nuestros hijos se forme adecuadamente. Una mala alimentación, por el contrario, puede provocar problemas en el crecimiento y también suponer más riesgo de padecer enfermedades durante la madurez. Una mala alimentación puede ser tanto comer demasiado poco como hacerlo en exceso. Por eso es fundamental estar atentos a cómo se alimentan nuestros hijos.

#### **Razones para tener una alimentación sana y saludable <sup>(25)</sup>**

- **Las proteínas son vitales para el buen desarrollo de las células.** Están encargadas de dirigir la mayor parte de los procesos vitales. Una dosis diaria de proteína es recomendada para asegurar el funcionamiento adecuado de los distintos órganos del cuerpo humano. Los alimentos que provienen de fuentes biológicas como el huevo y los lácteos son fuentes esenciales de proteína. Las carnes, el pollo y el pescado aportan una cantidad considerable de proteínas necesarias.
- **Las grasas esenciales son los ácidos grasos que el organismo no puede producir** y que deben ser consumidos dentro de la dieta para fortalecer facultades neurológicas, prevenir enfermedades cardiovasculares, fortalecer el sistema inmunológico y muchos otros beneficios. Estas grasas son conocidas como Omega 3 y 6 y se derivan de alimentos como los aceites de soya y de oliva, los frutos secos, los pescados, los cereales, las frutas, entre otros.

- **Los cereales son las semillas de las plantas gramíneas:** el trigo, la soya, la cebada, la avena y el arroz, entre otros. Son ricos en minerales, vitaminas, fibra y son excelente fuente de hidratos de carbono, los encargados de producir energía. Dentro de este grupo de alimentos están las pastas y el pan. Los cereales integrales contienen la corteza en sus semillas, esto hace que sean más nutritivos y saludables.
- **Las verduras son ricas en vitaminas y minerales.** Contienen propiedades antioxidantes, fibra, hierro y muchos nutrientes más que necesita el cuerpo para su funcionamiento. Dentro de este grupo están: zanahoria, tomate, cebolla, repollo, pimentón, lechuga, espinaca, remolacha, arvejas, etc.
- **Las legumbres son la segunda fuente de proteína, luego de la animal.** Son la base de la alimentación del mundo entero debido a su abundancia y fácil preparación. Son bajas en grasa, contienen fibra y ayudan a controlar el riesgo de enfermedades cardiovasculares
- **Las frutas son una de las fuentes nutritivas más benéficas en la dieta humana.** Aportan vitaminas, fibra, agua y son determinantes para el funcionamiento gastrointestinal, tienen propiedades antioxidantes, ayudan a mantener la salud de la piel, son bajas en grasas y tienen elementos que influyen en la salud del sistema circulatorio

### 2.2.5. Hábitos alimenticios en Latinoamérica

La globalización ha modificado radicalmente la alimentación, especialmente en las grandes ciudades donde vive el 75% de la

población. El hambre sigue presente, pero la obesidad es ya la principal causa de muerte en la región.

En las calles latinas la comida rápida industrial y de fácil acceso y las bebidas gaseosas multicolores se mezclan constantemente con los antojitos locales casi siempre generosos en carbohidratos y lípidos, y con llamativas cajitas felices que hipnotizan a los niños con sus pequeños regalos.

En la clase media, el acceso a los alimentos existe, pero la calidad de éstos es frecuentemente pobre. El valor de la canasta básica es una de las causas. El Índice de la FAO para los Precios de los Alimentos refiere que el precio de los principales insumos consumidos por las familias aumentó un 133% entre los años 2000 y 2012, especialmente en el caso de los lácteos, las carnes y los cereales.

Raúl Osvaldo Benítez, afirma que uno de los peores efectos del alza en los precios de los alimentos es que los hogares tienden a reemplazar una nutrición de alta calidad por dietas de menor calidad, pero menor precio. Y está también presente el efecto de la globalización sobre los patrones de consumo.

### **Hábitos sanos de alimentación <sup>(26)</sup>**

- Hacer todas las comidas; desayuno, almuerzo, merienda y cena a la misma hora todos los días.
- Consumir cada día alimentos de todos los grupos
- Buscar un equilibrio en el que, pesen más los alimentos más saludables y menos los que tienen pocos beneficios para la salud como los dulces o la comida rápida.

- Comer cuando se tiene hambre y dejar de comer cuando uno está saciado. Es muy importante reconocer cuándo están comiendo porque tienen ansiedad o se aburren y diferenciarlo de cuando tienen apetito.
- Comer despacio y masticar suficientemente los alimentos. Una comida no debería durar menos de 20 minutos que es el tiempo que suele tardar el organismo en sentirse lleno.
- Por lo que se refiere al aporte de calorías, se considera una relación adecuada el consumo del 25% en el desayuno, el 30% en el almuerzo, entre el 15 y el 20% en la merienda y entre el 25 y el 30% en la cena.
- No olvidar la importancia de desayunar. Es la primera comida del día y la que aportará la energía que necesitarán hasta el almuerzo.

Para **Virginia Henderson**, la función única de la enfermera es ayudar al individuo sano o enfermo, en la realización de aquellas actividades que contribuyan a su salud. El trabajo de la enfermera en salud pública es muy amplio a su vez enriquecedor ya que puede lograr cambios conductuales de la persona familia y comunidad de manera progresiva generando una cultura de vida sana promoviendo la alimentación saludable, actividad física, actividades que le ayuden a disminuir el estrés, lactancia materna exclusiva entre otras, claro está, este trabajo es compartido no solo es labor de enfermería sino de todos los involucrados ya que los niños- adolescentes son el futuro del mañana, creo que nos debemos de preguntar qué mundo queremos para ellos y es así como lograremos los cambios.

**Nola Pender**, en el modelo de promoción de la salud identifica en el individuo factores cognitivo – perceptuales que son modificados por las características situacionales, personales e interpersonales,

lo cual da como resultado la participación en conductas favorecedoras de la salud. Este modelo es de gran utilidad para la enfermería en el ámbito de la promoción de la salud en el cual permite ayudar al individuo para la adopción de medidas saludables.

En este modelo las personas buscan crear condiciones de vida mediante las cuales puedan expresar su propio potencial mediante su capacidad de autoconciencia reflexiva, competencias en busca de conseguir un equilibrio entre el cambio y la estabilidad regulando su conducta, interactuando con el entorno.

**Madeleine Leininger**, abrió una de las grandes áreas a enfermería, la transculturización que es el estudio de diversas culturas y sub culturas del mundo, mediante una formación especializada en la cual la enfermera es capaz de aplicar conceptos, principios, definidos para dar conocimientos sólidos, con la finalidad de práctica responsable y coherente culturalmente.

#### **2.2.6. Rol de la enfermera en la Educación**

Las enfermeras pueden demostrar que saben por qué hacen lo que hacen ya que los conocimientos científicos multidisciplinarios y las Teorías de enfermería brindan autonomía profesional, orienta las funciones asistenciales, administrativas, docentes y de investigación. De ahí la importancia de las intervenciones de la enfermera en el equipo de salud.

La enfermera asiste, informa, forma, educa, asesora y adiestra, desde el aspecto biopsicosocial al paciente en las diferentes

etapas de vida en el ámbito de la nutrición. (24)Tras el diagnóstico nutricional la enfermera, elabora un plan de intervenciones para el monitoreo de la salud en forma integral para la evaluación continua de los resultados. Todo ello con actitud científica, abierta, constante, personalizada y con empatía.

La enfermería identifica y define las tareas y actividades a desarrollar en el entorno escolar. Dentro de este modelo entiende a la persona como un sistema abierto y en constante interacción.

**Dorothy Johnson**, considera a la persona como un sistema conductual compuesto de una serie de subsistemas interdependientes e integrados, basado en la psicología, sociología y etnología. En donde la enfermera considera al individuo como una serie de partes interdependientes, que funcionan como un todo integrado. El individuo trata de mantener un sistema balanceado, pero la interacción ambiental puede ocasionar inestabilidad y problemas de salud. La intervención de enfermería sólo se ve implicada cuando se produce una ruptura en el equilibrio del sistema. La enfermera, es responsable del mantenimiento o restablecimiento del equilibrio y la estabilidad del sistema de comportamiento, es decir actúa para preservar la organización e integración del comportamiento en un nivel óptimo bajo condiciones en las cuales el comportamiento constituye una amenaza para la salud física o social, o en las que se encuentra una enfermedad.

### **2.3. DEFINICION DE TERMINOS**

- **Conocimiento:** Conjunto de ideas, conceptos, que refieren los padres de familia sobre alimentación balanceada antes y después de la aplicación de Programa Educativo.

- **Programa Educativo** Es el conjunto de actividades planificadas sistemáticamente, que inciden diversos ámbitos de la educación dirigidas a la consecución de objetivos diseñados institucionalmente y orientados a la introducción de novedades y mejoras en el sistema educativo.
  
- **Efectividad:** Logro del resultado obtenido en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en los padres de familia.
  
- **Alimentación saludable.** Es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud.
  
- **Hábitos alimentarios:** son el resultado del comportamiento de las personas en el momento de preparar y consumir los determinados alimentos como una parte de sus costumbres sociales, culturales y religiosas, y que está influenciado por múltiples factores como los socioeconómicos, culturales y geográficos.
  
- **Desayuno:** es una de las comidas más importante del día y debería cubrir, al menos, el **20 a 25%** de las necesidades nutricionales de las niñas y niños en edad escolar.
  
- **Almuerzo:** Es el momento del día en que se come la comida más consistente y debe cubrir al menos **25 - 35%** de las necesidades nutricionales diarias de la niña o niño.
  
- **Cena:** Se debe promocionar la “cena en familia” y el consumo de alimentos variados para mantener una alimentación saludable. Debe



ser consumida no muy tarde para evitar que la proximidad al momento de dormir impida que las niñas y niños duerman bien.

## **2.4. HIPOTESIS**

**H<sub>1</sub>** = La intervención educativa sobre alimentación saludable en padres de familia de niños de 3 a 8 años, que acuden del centro de salud Materno Infantil Manuel Barreto es efectividad

**H<sub>0</sub>** = La intervención educativa sobre alimentación saludable en padres de familia de niños de 3 a 8 años, que acuden del centro de salud Materno Infantil Manuel Barreto no es efectividad

## **2.5. VARIABLE**

Intervención educativa sobre alimentación saludable

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

La intervención es un procedimiento o conjunto de pasos o habilidades que la persona aprenderá y empleará de forma intencional como instrumento flexible para el cuidado de su salud cambiando hábitos alimenticios que se han vuelto parte de su estilo de vida y lo realiza sin pensarlo.

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

Son actividades que realizan las personas de forma cotidiana e intencional para su cuidado cambiando hábitos alimenticios que forman parte de su estilo de vida.

### 2.5.3. Operacionalización de la variable

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES
Intervención educativa sobre alimentación saludable	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ra Intervención educativa: Beneficio de los alimentos</li>   <li>▪ 2da Intervención educativa: Contenido de los Alimentos</li>   <li>▪ 3ra Intervención educativa: Frecuencia de consumo de los alimentos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Alimentación saludable</li> <li>▪ Crecimiento y desarrollo</li> <li>▪ Prevención de enfermedades y trastornos alimentarios</li> <li>▪ Alimentación en el escolar</li> <li>▪ Importancia de la pirámide nutricional</li>   <li>▪ Proteínas</li> <li>▪ Grasas</li> <li>▪ Vitaminas</li> <li>▪ Minerales</li> <li>▪ Agua</li>   <li>▪ Horario</li> <li>▪ Cantidad de calorías</li> <li>▪ N° de alimentos al día</li> <li>▪ Lonchera escolar</li> </ul>

## CAPÍTULO III METODOLOGÍA

### 3.1. TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación fue de enfoque cuantitativo de diseño descriptivo cuasi experimental de nivel aplicativo, de corte longitudinal.

**Cuantitativo:** Usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías.

**Cuasi Experimental:** La investigación que se realiza es cuasi experimental ya que no se puede manipular la variable independiente y/o asignar aleatoriamente los sujetos a las condiciones experimentales.

**Longitudinal:** La información se obtiene en forma consecutiva en el espacio y tiempo.

## 3.2. DESCRIPCIÓN DEL AMBITO DE LA INVESTIGACION

El estudio de investigación se realizo en el Centro de Salud Materno Infantil Manuel Barreto, ya que brindo sesiones educativas a los padres sobre una correcta alimentación saludable.

## 3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA

### 3.3.1. Población

La población de estudio estuvo constituida por los 228 padres de familia de 137 niños entre 3 a 8 años de edad que acuden al Centro Materno Infantil Manuel Barreto del distrito de San Juan de Miraflores.

### 3.3.2. Muestra

La muestra fue determinada utilizando el muestreo probabilístico, aleatorio simple en donde se tendrán a 58 padres de familia con niños entre los 3 a 8 años de edad del Centro de Salud Materno Infantil Manuel Barreto.

#### Determinación del tamaño de la muestra

##### Formula:

N= Población

Z = Nivel de confianza

$\sigma = 0,5$

e = 0,05

##### Reemplazando valores de la fórmula se tiene:

$$n = \frac{N\sigma^2Z^2}{e^2(N-1) + \sigma^2Z^2}$$

$$n = \frac{228 \times 0,4^2 \times 1.96^2}{0,05^2 (228 - 1) + 0,5^2 \times 1.96^2}$$

$$0,05^2 (228 - 1) + 0,5^2 \times 1.96^2$$

---


$$n = \frac{228 \times 0,16 \times 3.8416}{0,0025 (227) + 0,25 \times 3.8416}$$

$$n = \frac{140,1415}{3,1405} = 58 \text{ padres}$$

### **Criterios de Inclusión**

- Padres de familia que tengan hijos entre 3 a 8 años.
- Padres de familia de ambos géneros.
- Padres de familia que acuden al C.S. M. I. Manuel B.
- Padres de familia que desea participar en la investigación.

### **Criterios de exclusión**

- Padres de familia que tengan hijos menores de 3 y mayores de 8 años.
- Padres de familia que no acuden al C.S. M. I. Manuel B.
- Padres de familia que no desean participar en la investigación.

## **3.4. TÉCNICA E INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS**

### **3.4.1. Técnica**

La técnica que se empleo en la presente investigación fue la encuesta por ser la más adecuada para cumplir con el objetivo del estudio y obtener información

### **3.4.2. Instrumento**

El instrumento que se utilizo para la recolección de datos fue un cuestionario el cual permitió obtener información de la fuente directa a través de los ítems.

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

La validez del instrumento fue dado mediante el juicio de experto, el cual estuvo conformado por profesionales docentes de enfermería y de investigación de la universidad Alas Peruanas. Lo que permitió hacer los reajustes necesarios para la aplicación de la prueba piloto.

### **3.6. PROCESAMIENTO ESTADÍSTICO DE LA INFORMACIÓN**

Para la recolección de datos se realizó el contacto con el Director del Centro de Salud Materno Infantil Manuel Barreto, con fines de conseguir autorización para la realización de la investigación.

El procesamiento de datos se realizó a través de una matriz de codificación sobre la base de códigos establecidos en el programa Microsoft Excel y SPSS.

## **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 los padres de familia con niños entre los 3 a 8 años de edad del Centro de Salud Materno Infantil Manuel Barreto y luego los gráficos, ambos relacionados con los objetivos de la investigación. En el análisis de los resultados solo se realiza en base a los 58 padres de familia.

**Tabla 1**

Perfil de los padres de familia de niños de 3 a 8 años, que acuden del centro de salud Materno Infantil Manuel Barreto. SJM. 2014

Perfil	Padres de Familia	
	f	%
<b>Edad</b>		
21 a 24	13	22%
25 a 30	12	21%
31 a 36	10	17%
37 a 42	14	24%
43 a 48	9	16%
Total	58	100%
<b>Genero</b>		
Masculino	26	45%
Femenino	32	55%
Total	58	100%
<b>Estado Civil</b>		
Soltera	5	9%
Casada	3	5%
Separada	9	16%
Conviviente	41	70%
Total	58	100%
<b>Grado de Instrucción</b>		
Primaria	4	7%
Secundaria	45	77%
Superior tec.	4	7%
Superior Univ.	5	9%
Total	58	100%
<b>Condición Laboral</b>		
Independiente	9	16%
Dependiente	34	59%
Ama de casa	15	25%
Total	58	100%

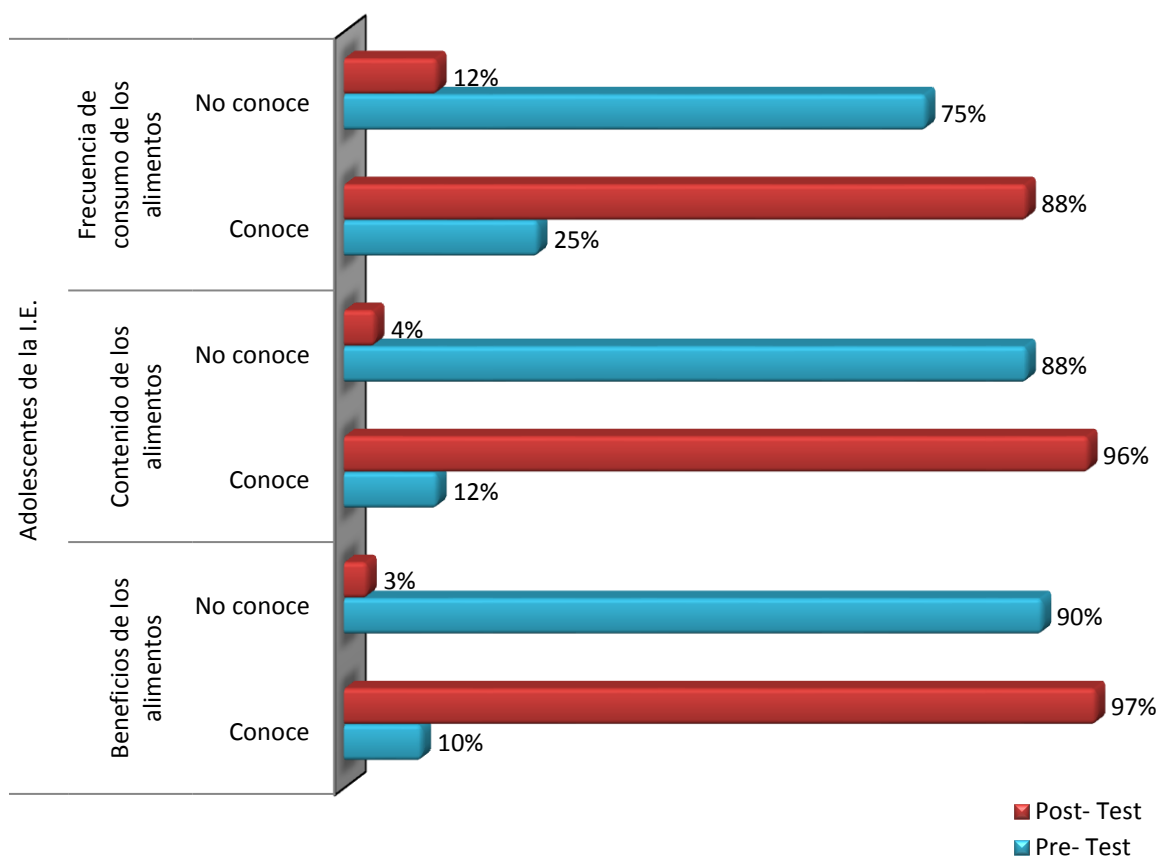
**Fuente:** Encuesta a los padres de familia de niños 3 a 8 años, que acuden del centro de salud Materno Infantil Manuel Barreto. SJM. 2014



Del 100% de los padres de familia de niños de 3 a 8 años, el 24% fluctúan entre las edades de 37 a 42 años, el 55% son de género femenino, el 70% son convivientes, el 77% tienen estudios de secundaria, el 59% su condición laboral son dependientes

**Gráfico 1**

Efectividad de la intervención educativa sobre alimentación saludable en padres de familia de niños de 3 a 8 años, que acuden del centro de salud Materno Infantil Manuel Barreto. SJM. 2014

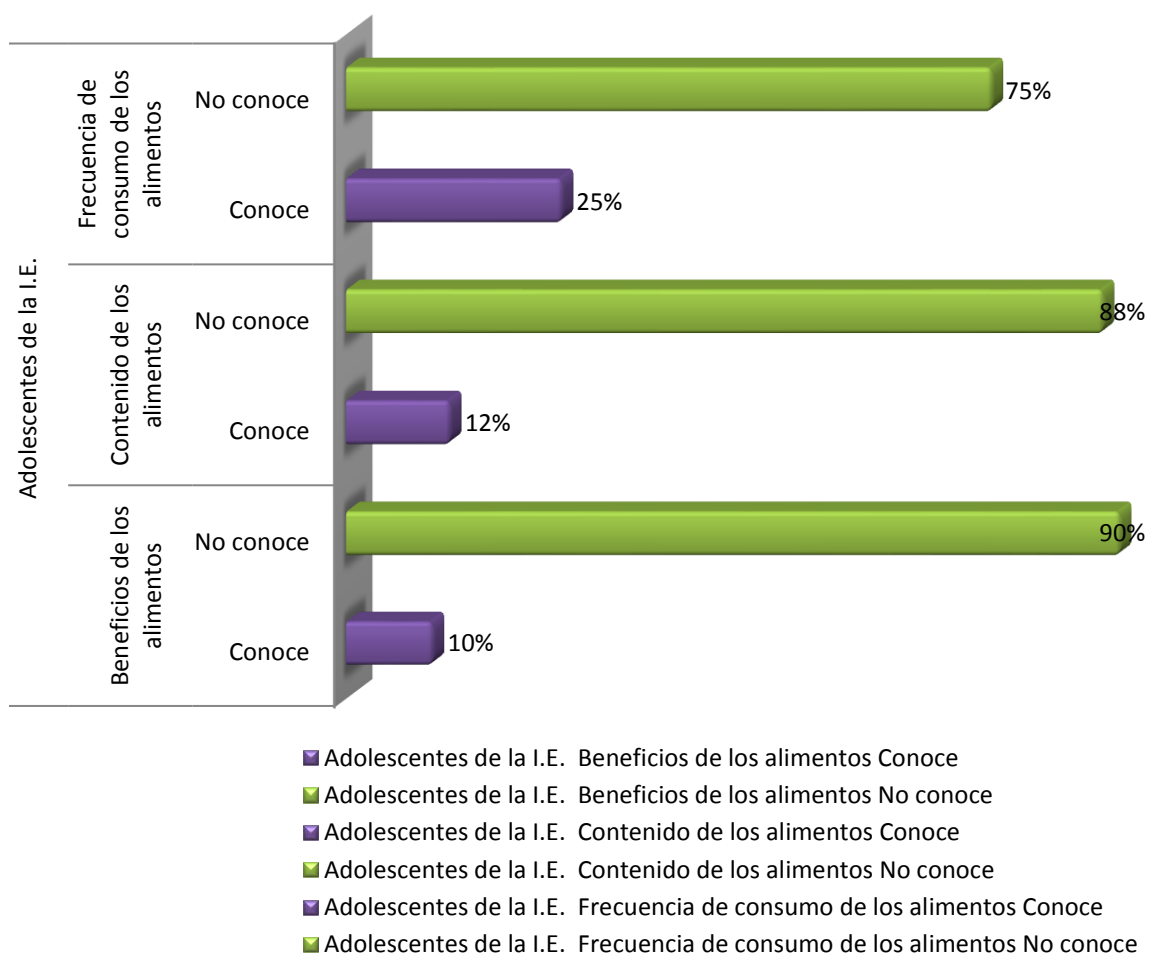


**Fuente:** Encuesta a los padres de familia de niños 3 a 8 años, que acuden del centro de salud Materno Infantil Manuel Barreto. SJM. 2014

La intervención educativa sobre alimentación saludable en padres de familia de niños 3 a 8 años, es efectiva como se observa en los resultados, en el pre-test se tuvo que el 90% de los padres de familia no conoce sobre los beneficios de los alimentos, el 88% sobre el contenido de los alimentos, el 75% sobre la frecuencia de consumo. Después de aplicado la intervención educativa se tuvo el 97% de los padres si conocen los beneficios de los alimentos, el 96% sobre el contenido de los alimentos, el 88% sobre la frecuencia de consumo

## Gráfico 2

Conocimientos sobre alimentación saludable antes de la intervención educativa en los padres de familia de niños de 3 a 8 años, que acuden del centro de salud Materno Infantil Manuel Barreto. SJM. 2014

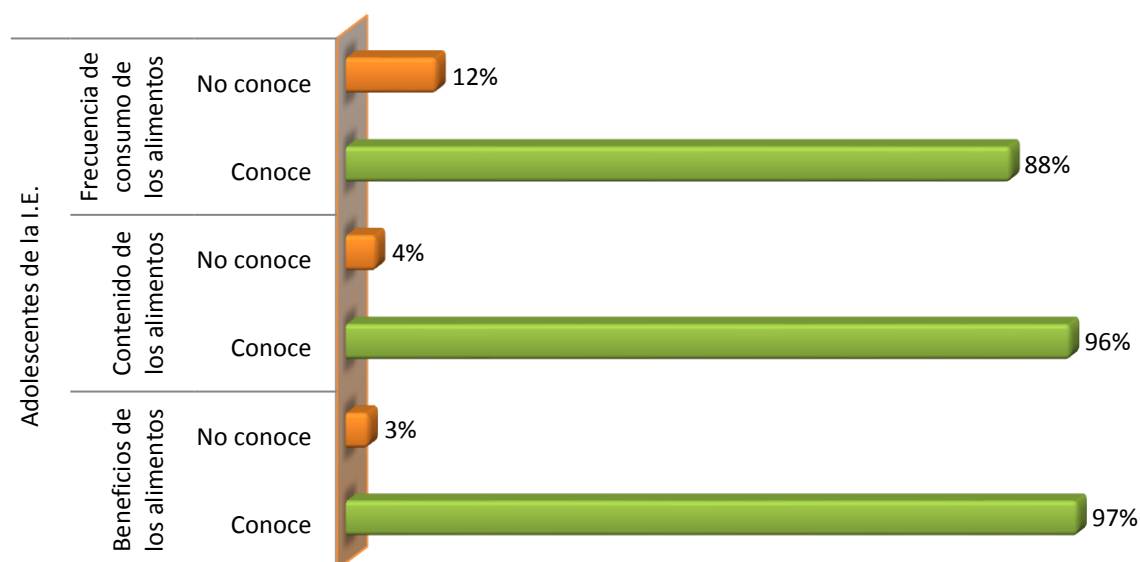


**Fuente:** Encuesta a los padres de familia de niños 3 a 8 años, que acuden del centro de salud Materno Infantil Manuel Barreto. SJM. 2014

Los conocimientos antes de la intervención educativa sobre alimentación saludable se tuvieron que el 90% de los padres de familia no conoce sobre los beneficios de los alimentos, el 88% sobre el contenido de los alimentos, el 75% sobre la frecuencia de consumo.

### Gráfico 3

Conocimientos sobre alimentación saludable después de la intervención educativa en los padres de familia de niños de 3 a 8 años, que acuden del centro de salud Materno Infantil Manuel Barreto. SJM. 2014



- Adolescentes de la I.E. Beneficios de los alimentos Conoce
- Adolescentes de la I.E. Beneficios de los alimentos No conoce
- Adolescentes de la I.E. Contenido de los alimentos Conoce
- Adolescentes de la I.E. Contenido de los alimentos No conoce
- Adolescentes de la I.E. Frecuencia de consumo de los alimentos Conoce
- Adolescentes de la I.E. Frecuencia de consumo de los alimentos No conoce

**Fuente:** Encuesta a los padres de familia de niños 3 a 8 años, que acuden del centro de salud Materno Infantil Manuel Barreto. SJM. 2014

Después de aplicado la intervención educativa se tuvo el 97% de los padres si conocen los beneficios de los alimentos, el 96% sobre el contenido de los alimentos y el 88% sobre la frecuencia de consumo.

## **CAPÍTULO V DISCUSIÓN**

La alimentación en el Perú es un tema importante, no solo por el conocido hecho de que la alimentación de la mayoría de ciudadanos en nuestro país no es óptima, lo cual no es moralmente aceptable, también tiene relevancia porque está demostrado que para que un ser humano pueda desarrollar al máximo sus facultades, el tener una dieta adecuada es absolutamente necesario.

La forma en la que nuestro cuerpo adquiere la energía necesaria para su metabolismo es a través de nutrientes de los cuales extrae calorías que nos permiten realizar todo tipo de actividades. Dentro de estas actividades podemos usar como ejemplo el aprendizaje en los niños y la efectividad en el trabajo en los adultos: si un niño no recibe una buena nutrición tendrá menos posibilidades de mostrar un buen rendimiento académico. Trasladando esto a un marco laboral, si un trabajador no se nutre adecuadamente tiene más riesgo de contraer enfermedades ya que su sistema inmunológico no se encontrará en condiciones de hacer frente a las mismas. Esto tiene gran importancia porque reduce la capacidad de producción y consecuentemente las posibilidades de percibir ingresos.

El impacto de la ingesta calórica sobre la productividad es positivo y significativo, la ingesta calórica afecta directamente la productividad del trabajador. La desnutrición va de la mano con la pobreza. Esto se evidencia al ver que dentro de nuestro país las zonas más pobres son las que presentan los índices más altos de desnutrición en niños. Son también estas zonas las que presentan indicadores más altos de analfabetismo.

En el Perú, la calidad de la alimentación está relacionada con La disponibilidad de los alimentos, con el comportamiento alimentario del individuo (cómo utiliza los alimentos, lo cual está determinado por el grupo social al que pertenece y el nivel educativo que posee) y con el aprovechamiento biológico de los alimentos, es decir qué tan bien el organismo absorbe los nutrientes obtenidos en la ingesta.

Los peruanos deberían tener los conceptos básicos de cómo debe estar conformado un plato balanceado. Una vez logrado un nivel adecuado de información es más simple que cada persona pueda idear una dieta balanceada a partir de las posibilidades económicas que posee. Especialmente en un país agricultor como el nuestro, donde los productos agrícolas se pueden conseguir relativamente baratos, el mantener una dieta apropiada no debería ser una tarea difícil cuando se tiene la educación adecuada

En los últimos años ha surgido la pandemia de las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT), llegando a instaurarse como el principal problema de Salud Pública del mundo, de las Américas y del Perú. Ello queda demostrado cuando, de los 57 millones de defunciones que se produjeron en el planeta en 2008, 36 millones se debieron a ECNT, principalmente enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes mellitus II y enfermedades pulmonares crónicas, siendo las causas más importantes las dietas malsanas, la inactividad física, el tabaquismo y el uso nocivo del alcohol

El Perú está demostrando esfuerzos en la promoción de la salud a través del proyecto de Ley de Promoción de la Alimentación Saludable para Niños, Niñas y Adolescentes. Este proyecto presenta, entre otros, cuatro elementos esenciales para el abordaje efectivo del problema: limitar la exposición de niños, niñas y adolescentes a la propaganda de alimentos y bebidas no saludables; promover kioscos de comida saludable en las escuelas públicas y privadas que ofrezcan alimentos con esas características; establecer un sistema de rotulado factible y práctico que le permita al consumidor seleccionar una dieta saludable; y promover el desarrollo de ambientes saludables integrales, incorporando además la actividad física sistemática y el deporte.

En este sentido, la Organización Panamericana de la Salud (OPS/OMS) Perú, en coordinación con el Ministerio de Salud, convocan a las sociedades científicas, colegios profesionales y ONG's especializadas en temas de nutrición e infancia, a fin de promover el intercambio de opiniones.

## CONCLUSIONES

- Del total de los padres de familia de niños entre 3 a 8 años, fluctúan entre las edades de 37 a 42 años, la mayoría son de género femenino, son convivientes, tienen estudios de secundaria y su condición laboral son dependientes
- La intervención educativa sobre alimentación saludable en padres de familia de niños 3 a 8 años, es efectiva ya que después de aplicado la intervención educativa los padres si conocen los beneficios de los alimentos, el contenido de los alimentos, y la frecuencia de consumo
- Los conocimientos antes de la intervención educativa sobre alimentación saludable era deficiente los padres no asumen la importancia de contar con una información a la hora de elegir los alimentos que se consumen, la proporción y frecuencia en la que se debe consumir, la información nutricional favorece una elección informada sobre los alimentos que se consumen.
- Después de aplicado la intervención educativa los padres si conocen los beneficios de los alimentos, el contenido de los alimentos y la frecuencia de consumo.



## RECOMENDACIONES

- Al centro de salud establecer alianzas con diversas organizaciones del Estado y de la sociedad civil, planteando una campaña de comunicación creativa y masiva para promover un estilo de alimentación sano, sabroso y nutritivo, basado en los productos emblemáticos peruanos representativos de la agricultura familiar y pesca artesanal de las diversas regiones del país.
- Promover campañas en torno a combinaciones culinarias nutritivas adaptadas a la producción y cultura de cada zona, con énfasis en la territorialidad, estacionalidad que privilegian una alimentación sana basada en productos frescos locales.
- A los padres promover hábitos saludables de alimentación sobre la base del consumo de los alimentos emblemáticos que provee nuestra agricultura
- Al Estado revalorizar a los pequeños productores agropecuarios como actores claves de la seguridad alimentaria y de la gastronomía nacional

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD  
<http://www.who.int/dietphysicalactivity/es/>
2. SALUD Y BIENESTAR. Disponible en:  
<http://www.notiarandas.com/2013/01/malos-habitos-alimenticios-afectan-el-desarrollo-de-ninos-y-jovenes/>
3. O'Donnell, Alejandro. Nutrición y rendimiento escolar. Diario: La Nación [base de datos en internet] Argentina [citado 2012 octubre 21]. Disponible en: <http://www.lanacion.com.ar/457764-nutricion-y-rendimiento-escolar>
4. Portillo, Cristian; Barrios, C; Gutiérrez, M.; De León, A.; Ojeda, A.; Barrientos, S. Relación entre el rendimiento académico y la desnutrición en los niños de 8 a 14 años. Caserío los Tapescos, Municipio de Taxisco, Santa Rosa, Guatemala. Revisto del Colegio de Médicos y Cirujanos de Guatemala. 2012
5. MINSA, Programa de Promoción de la Salud en Instituciones Educativas, Perú, 2005. Disponible en: <Http://www.hrea.net/learn/guides/ONU.html>
6. 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", México. 2010
7. 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. 2010
8. CANALES Huapaya, Omar, realizó un estudio titulado "Efectividad de la sesión educativa aprendiendo a preparar loncheras nutritivas en el incremento de conocimientos de madres de preescolares en la I.E. San José. El agustino. 2009.
9. Aliaga S, Begazo M; Morales E. Efectividad de una intervención educativa sobre conocimientos de alimentación balanceada a padres de niños de 3

- a 5 años. [Tesis de Licenciatura en Enfermería]. Lima – Perú: UNMSM, 2010.
10. Gonzales Elena. Nutrición de Sanidad y Salud. España: s.e; 1999.p.15-22, 28-33.
  11. Coleman Daniel. Los Secretos de la Psicología. Barcelona, España: Editorial Salva; 1995.p. 450-453.
  12. Organización Panamericana de la Salud. Módulo Obesidad Infantil [serie en internet] 2009 [citado 12 setiembre]; [24-25 p.]. Sitio: <http://www.paho.org/spanish/ad/fch/ca/si-obesidad1.pdf>.
  13. Gessel A. Los niños de uno a cuatro años. Barcelona, España: Editorial Paidós 1987. p. 32 – 53.
  14. Coromoto M, Pérez A, Herrera H, Hernández R. Hábitos alimentarios, actividad física y su relación con el estado nutricional-antropométrico de preescolares. Chil Nutr. [serie en internet] 2011 Setiembre [Fecha de acceso 18 Mayo 2012], 38(3):301. Sitio: <http://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v38n3/art06.pdf>.
  15. <http://www.google.com.pe/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=3&ved=0CCoQFjAC&url=http%3A%2F%2Frevistas.unitru.edu.pe%2Findex.php%2Ffacenf%2Fissue%2Fdownload%2F87%2F128&ei=DSjHVLhrOOwBKLIgZAK&usg=AFQjCNGCqsJ8dbqr1XfMM7FW3Ou4XvKJaA>
  16. Barreda P. Guía de alimentación del preescolar de 2 a 5 años [serie en internet] 2010 [citado 6 de Diciembre 2010]. Sitio: <http://www.pediatraldia.cl/guia2a5.htm>.
  17. Diario de Los Andes [serie en internet] 2011 Enero [citado 10 Marzo 2012]. Sitio: <http://diariodelosandes.com/content/view/144079/>.
  18. American Association for Physical Activity and Recreation [serie en internet] 2012 [citado 20 Mayo 2012] Sitio:[http://www.aahperd.org/naspe/template.cfm?template=ns\\_active.html](http://www.aahperd.org/naspe/template.cfm?template=ns_active.html)
  19. Spurrier N, Magarey A, Golley R, Curnow F, Sawyer M. Relationships between the home environment and physical activity and dietary patterns of preschool children: a cross-sectional study. [serie en internet] 2008

[Fecha de acceso 20 Mayo 2012]. Sitio:  
<http://www.ijbnpa.org/content/5/1/31>.

20. Frontera Pedro, Cabezuelo Gloria; Cómo alimentar a los niños y adolescentes: Guía para padres. Editorial Amat, Barcelona, 2004 – pág. 144
21. LATHAM Michael C.; “Nutrición Humana En El Mundo En Desarrollo”, Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación; Roma, 2002, Pág. 8
22. LA CLASIFICACION DE LOS ALIMENTOS. Disponibilidad:  
<http://lostriangulosmargaritapaico.blogspot.com/2008/04/los-alimentos-y-su-clasificacion.html>
23. MINSA, Programa de Promoción de la Salud en Instituciones Educativas, Perú, 2005
24. [http://www.swissinfo.ch/spa/sociedad/America\\_Latina,\\_entre\\_la\\_obesidad\\_y\\_el\\_hambre.html?cid=35270058](http://www.swissinfo.ch/spa/sociedad/America_Latina,_entre_la_obesidad_y_el_hambre.html?cid=35270058)
25. Ortega Anta, Requejo Marcos A. Nutriguía: Manual de Nutrición Clínica en atención primaria. Editorial Complutense, 2003 - pág. 41
26. OMS, “Dieta, Nutrición y Prevención de Enfermedades Crónicas”; Ginebra 2003, Pág.5

# ANEXOS



## ANEXO 1 MATRIZ DE CONSISTENCIA

**TITULO:** EFECTIVIDAD DE LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN PADRES DE FAMILIA DE NIÑOS ENTRE 3 A 8 AÑOS, QUE ACUDEN DEL CENTRO DE SALUD MATERNO INFANTIL MANUEL BARRETO. SJM. 2014

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPOTESIS	VARIABLES
<p><b>Problema general</b> ¿Cuál es la efectividad de la intervención educativa sobre alimentación saludable en padres de familia de niños entre los 3 a 8 años, que acuden del centro de salud Materno Infantil Manuel Barreto. SJM. 2014?</p> <p><b>Problemas específicos</b> ¿Cuáles son los conocimientos sobre alimentación saludable antes de la intervención educativa en los padres de familia de niños entre los 3 a 8 años, que acuden del centro de salud Materno Infantil Manuel Barreto. SJM. 2014?</p> <p>¿Cuáles son los conocimientos sobre alimentación saludable después de la intervención educativa en los padres de familia de niños entre los 3 a 8 años, que acuden del centro de salud Materno Infantil Manuel Barreto. SJM. 2014?</p>	<p><b>Objetivo General</b> Determinar la efectividad de la intervención educativa sobre alimentación saludable en padres de familia de niños entre los 3 a 8 años, que acuden del centro de salud Materno Infantil Manuel Barreto. SJM. 2014</p> <p><b>Objetivos Específico</b> Identificar los conocimientos sobre alimentación saludable antes de la intervención educativa en los padres de familia de niños entre los 3 a 8 años, que acuden del centro de salud Materno Infantil Manuel Barreto. SJM. 2014</p> <p>Identificar los conocimientos sobre alimentación saludable después de la intervención educativa en los padres de familia de niños entre los 3 a 8 años, que acuden del centro de salud Materno Infantil Manuel Barreto. SJM. 2014</p>	<p><b>H1</b> = La intervención educativa sobre alimentación saludable en padres de familia de niños entre los 3 a 8 años, que acuden del centro de salud Materno Infantil Manuel Barreto es efectividad</p> <p><b>H0</b> = La intervención educativa sobre alimentación saludable en padres de familia de niños entre los 3 a 8 años, que acuden del centro de salud Materno Infantil Manuel Barreto no es efectividad</p>	<p>Intervención educativa sobre alimentación saludable</p>

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES
Intervención educativa sobre alimentación saludable	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ra Intervención educativa: Beneficio de los alimentos</li>   <li>▪ 2da Intervención educativa: Contenido de los Alimentos</li>   <li>▪ 3ra Intervención educativa: Frecuencia de consumo de los alimentos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Alimentación saludable</li> <li>▪ Crecimiento y desarrollo</li> <li>▪ Prevención de enfermedades y trastornos alimentarios</li> <li>▪ Alimentación en el escolar</li> <li>▪ Importancia de la pirámide nutricional</li>   <li>▪ Proteínas</li> <li>▪ Grasas</li> <li>▪ Vitaminas</li> <li>▪ Minerales</li> <li>▪ Agua</li>   <li>▪ Horario</li> <li>▪ Cantidad de calorías</li> <li>▪ N° de alimentos al día</li> <li>▪ Lonchera escolar</li> </ul>

TIPO DE INVESTIGACION	POBLACION Y MUESTRA	TECNICAS E INSTRUMENTOS	VALIDEZ Y CONFIABILIDAD
<p>La presente investigación es de enfoque cuantitativo de diseño descriptivo cuasi experimental de nivel aplicativo, de corte longitudinal, se realizara en el Centro de salud Materno Infantil Manuel Barreto el 26 de junio del 2014.</p>	<p><b>Población</b> La población de estudio estuvo constituida por los 228 padres de familia de 137 niños entre 3 a 8 años de edad que acuden al Centro Materno Infantil Manuel Barreto del distrito de San Juan de Miraflores.</p> <p><b>Muestra</b> La muestra fue determinada utilizando el muestreo probabilístico, aleatorio simple en donde se tendrán a 58 padres de familia con niños entre los 3 a 8 años de edad del Centro de Salud Materno Infantil Manuel Barreto</p>	<p><b>Técnica</b> La técnica que se empleó en la presente investigación es la encuesta por ser la más adecuada para cumplir con el objetivo del estudio y obtener información</p> <p><b>Instrumento</b> El instrumento que se utilizó para la recolección de datos fue un cuestionario el cual permitirá obtener información de la fuente directa a través de los ítems.</p>	<p>La validez del instrumento fue dado mediante el juicio de experto, el cual estará conformado por profesionales docentes de enfermería y de investigación de la universidad Alas Peruanas. Lo que permitirá hacer los reajustes necesarios para la aplicación de la prueba piloto.</p> <p>Para la recolección de datos se realizó el contacto con el Director del Centro de Salud Materno Infantil Manuel Barreto, con fines de conseguir autorización para la realización de la investigación.</p> <p>El procesamiento de datos se realizó a través de una matriz de codificación sobre la base de códigos establecidos en el programa Microsoft Excel y SPSS.</p>





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

## ANEXO 2: CUESTIONARIO

### Presentación

Buenos días, soy estudiante de enfermería de la Universidad Alas Peruanas. El presente cuestionario tiene como objetivo obtener información acerca de los conocimientos que tienen las madres sobre la alimentación saludable, para lo cual se solicita su colaboración respondiendo con sinceridad, las preguntas planteadas, recordándoles que la participación en el presente cuestionario es de forma anónima, por lo cual le agradecemos de antemano su colaboración.

### Instrucciones

En el presente cuestionario usted encontrará una serie de preguntas que pedimos conteste en su totalidad.

### I. DATOS GENERALES

De la Madre

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

Grado de Instrucción: \_\_\_\_\_

Estado civil: \_\_\_\_\_

Ocupación: \_\_\_\_\_

### II. DATOS ESPECÍFICOS

Nº	ITEMS	SI	NO
1	¿Los alimentos son sustancias que nutren, reparan y dan energía al organismo?		
2	¿Un alimento contiene todos los nutrientes que necesita el cuerpo?		
3	¿Una alimentación saludable favorece el crecimiento y desarrollo del niño?		
4	¿Cree Ud. que en una alimentación saludable deben estar presente: pan y cereales, frutas, verduras, leche y derivados, y carnes y menestras?		
5	¿Las carnes, pescado y huevos ayudan a reparar los tejidos		
6	¿La leche, queso y yogur proporcionan calcio?		
7	¿Las frutas, verduras y el agua son indispensables para la vida?		
8	¿Los panes y cereales proporcionan vitaminas e hidratos de carbono?		
9	¿En la alimentación diaria de su hijo incluye más 3 comidas?		
10	¿Es el desayuno el alimento más importante del día?		
11	¿Cree Ud. que debe existir un equilibrio entre la alimentación y ejercicio físico en su hijo?		

12	¿Cree Ud. que una alimentación saludable en su hijo evite que cuando sea adulto, presente enfermedades al corazón, diabetes e hipertensión arterial?		
13	¿La lonchera repone las energías gastadas durante las actividades estudiantiles del niño?		
14	¿Solicita a su hijo que a la hora de comer guarde silencio?		
15	¿Al preparar la lonchera considera un alimento sólido, una fruta y un refresco?		
16	¿Al preparar la lonchera incluye: gaseosas, jugos en caja, chocolates y pan con mayonesa?		
17	¿La lonchera la lava solo si está sucia?		
18	¿La lonchera la prepara en casa y con alimentos que no fermenten?		
19	¿Antes de preparar los alimentos, se lava las manos con agua y jabón?		
20	¿Las frutas y verduras las lava antes de consumir?		
21	¿Las frutas y verduras las remoja antes de consumir?		
22	¿Cocina las menestras con el agua que se remoja?		
23	¿Las carnes y pescados una vez descongelados los utiliza al día siguiente?		
24	¿Las comidas las prefiere consumir saladitas?		
25	¿En la preparación de los alimentos considera cantidad y proporciones de acuerdo a su edad?		
26	¿Al preparar las comidas, éstas son variadas y emplea diferentes combinaciones?		
27	¿Al cocinar los alimentos los hace preferentemente en frituras?		
28	¿Durante la semana su hijo come en lugares de comida rápida?		
29	¿Durante la semana su hijo consume más de 3 veces: cereales y carbohidratos?		
30	¿Durante la semana su hijo consume más de 3 veces: menestras?		
31	¿Durante la semana su hijo consume diariamente: verduras?		
32	¿Durante la semana su hijo consume diariamente: frutas ?		
33	¿Durante la semana su hijo consume de 1 a 2 veces: pescado?		
34	¿Durante la semana su hijo consume más de 3 veces: carnes (pollo, chancho o res)?		
35	¿Durante la semana su hijo consume más de 3 veces: leche y derivados?		
36	¿Durante la semana su hijo consume diariamente: golosinas, gaseosas y jugos envasados?		
37	¿La lonchera reemplaza al desayuno?		
38	¿A la hora de comer enciende la TV?		

39. La palabra "ALIMENTACIÓN" es:

Comer cualquier alimento para crecer sanos.

Dar de comer al niño carnes y frutas para un buen desarrollo

Consumo sólo de leche y papillas para un buen crecimiento

Dar nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo del niño

40. ¿Cuál es el alimento(s) más importante durante el día para su niño?

Desayuno

Segundo

Segundo y sopa.

Postre y agua

41. De la siguiente lista ¿Qué alimento(s) contiene más PROTEÍNAS?

Leche.

Carnes

Frutas y verduras.

Caramelos y galletas

42. ¿Para qué sirven los alimentos que tienen PROTEÍNAS?

Para el crecimiento normal del niño.

Dan energía al cuerpo.

Brinda defensas al organismo

Mantiene los huesos y dientes sanos

43. De la siguiente lista ¿Qué alimento(s) pertenecen a las MENESTRAS?

Frutas y verduras.

Lentejas y fréjol

Arroz y quinua.

Leche y huevos

44. ¿Para qué sirven las MENESTRAS?

a) Fortalecen los huesos.

b) Favorecen la digestión de los alimentos

c) Dan fuerza y energía al cuerpo.

d) Previenen enfermedades

45. De la siguiente lista ¿Qué alimento(s) contienen más GRASAS?

Frutas.

Mantequilla

Papa y camote

Arroz

46. ¿Para qué sirven los alimentos que contienen GRASAS

Engordan al niño.

Repara los tejidos del cuerpo

Proporciona energía al niño.

Fortalece los huesos

47. De la siguiente lista ¿Qué alimentos contienen más VITAMINAS?

Frutas y verduras.

Carnes y verduras

Carnes y frutas.

Harinas y cereales

48. ¿Para que sirven los alimentos que contienen VITAMINAS?

Fortalece los huesos

Dan energía al organismo  
Ayuda a la digestión.  
Previenen ciertas enfermedades

49. ¿Su niño consume diariamente...?

Desayuno – Almuerzo.

Desayuno – Almuerzo – Lonche.

Desayuno – Refrigerio – Almuerzo – Cena.

Desayuno – Refrigerio – Almuerzo – Lonche - cena

50. ¿Cuántas veces por semana su niño toma LECHE?

1 vez por semana.

De 2 a 3 veces por semana

De 4 a 5 veces por semana.

Todos los días

51. ¿Cuántas veces por semana debe comer CARNE (pollo, pescado, menudencias, etc.) un niño?

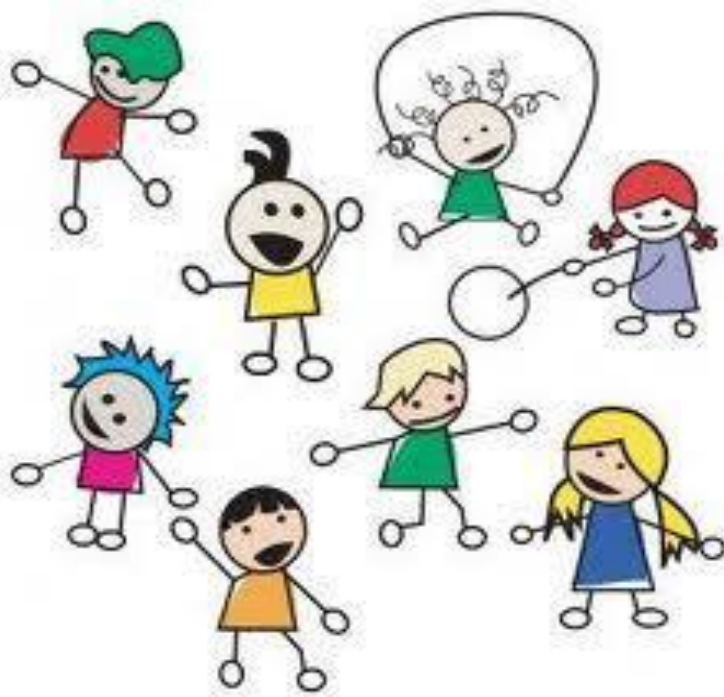
1 vez por semana.

De 2 a 3 veces por semana.

De 4 a 5 veces por semana.

Todos los días

**PROGRAMA EDUCATIVO SOBRE ALIMENTACION SALUDABLE PARA  
LOS PADRES DE FAMILIA DE NIÑOS ENTRE 3 a 8 AÑOS**



Nuestro cuerpo  
necesita consumir  
alimentos llenos de  
energía y nutrientes



## **ANEXO 3: PROGRAMA EDUCATIVO SOBRE ALIMENTACION SALUDABLE**

**Fecha:** Se dará en 3 sesiones

- ❖ 1ra Sesión 06/07/14
- ❖ 2da Sesión 18/07/14
- ❖ 3ra Sesión 24/07/14

**Lugar:** C.S MATERNO INFANTIL MANUEL BARRETO S.J.M

### **I. FORMULACION DEL PROGRAMA**

#### **1.1 IDENTIFICACION DE NECESIDADES DE APRENDIZAJE**

- ❖ Las madres no tienen conocimiento sobre alimentación saludable
- ❖ Las madres no conocen los requerimientos en la alimentación saludable
- ❖ Las madres no forman hábitos sanos de alimentación saludable
- ❖ Los niños presenta problemas nutricionales

#### **1.2 JUSTIFICACION DEL PROGRAMA**

El presente programa se justifica en la necesidad de las madres de obtener conocimientos sobre cómo alimentar a sus niños de una forma adecuada, y saludable, una buena alimentación conlleva a una sociedad de adultos capaces de desenvolverse en cualquier ámbito por la cual la madre como núcleo principal de familia debe estar preparada para mantener una familia saludable.

También se debe tener en cuenta que muchas de las enfermedades físicas como; las malformaciones, diabetes, anemias, etc y psicológicas como; la depresión, falta de concentración, etc. Son producto de una mala alimentación que se da desde el vientre materno.

Por las razones expuestas; se plantea la necesidad de realizar este programa educativo que beneficiará a las madres así como a los niños.

**1.3 DURACION:** 1 hora semanal en el Centro de Salud. Durante 4 semanas

**HORARIO:** 4:00 – 5:00 pm

#### **1.4 OBJETIVOS DEL PROGRAMA**

Al término del programa se espera:

- ✓ Concientizar a las madres sobre la importancia de una alimentación saludable para el crecimiento y desarrollo de sus niños.
- ✓ Las madres logran aprender sobre alimentación saludable con respecto a la calidad y cantidad de los alimentos

## 1.5 CONTENIDOS:

CONTENIDO	NÚMERO DE SESIONES
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Beneficios de la alimentación saludable<ul style="list-style-type: none"><li>◇ Crecimiento y desarrollo</li><li>◇ Prevención de enfermedades y trastornos alimentarios</li></ul></li></ul>	1ra Sesión
<p>Contenido de los alimentos</p> <ul style="list-style-type: none"><li>◇ Alimentación en el escolar</li><li>◇ Importancia</li><li>◇ Pirámide nutricional</li></ul>	2da Sesión
<ul style="list-style-type: none"><li>◇ Nutrientes: función, composición</li><li>◇ Proteínas, Grasas, Vitaminas</li><li>◇ Minerales, Agua</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Hábitos sanos de alimentación saludable<ul style="list-style-type: none"><li>◇ Horario</li><li>◇ Consumo, Cantidad</li><li>◇ Calorías</li><li>◇ N° de alimentos al día</li><li>◇ Lonchera</li></ul></li></ul>	3ra Sesión

## 1.6 METODOLOGIA

Para la realización de este programa educativo se efectuarán sesiones educativas sobre los temas señalados anteriormente y mediante demostraciones didácticas para un mejor aprendizaje en donde las madres prepararan alimentos según lo aprendido.

# 1

## ALIMENTACIÓN SALUDABLE



*Los niños y niñas al nacer tienen diferentes tallas y pesos. Algunos crecen más rápido que otros, algunos comen más que otros.*

*Las guaguas y los niños pueden ser saludables aún teniendo tamaños diferentes.*

**No existe una cantidad apropiada y única de alimentos que tu hijo o hija necesite para crecer.**

Esta cantidad se basa en diversos factores:

- \* La estatura.
- \* El nivel de actividad.
- \* La rapidez con la que su cuerpo quema calorías.

**El mejor modo de saber si tu hijo o hija está creciendo bien es preguntarte si disfruta comiendo y si tiene energía para jugar e interactuar con los demás.**



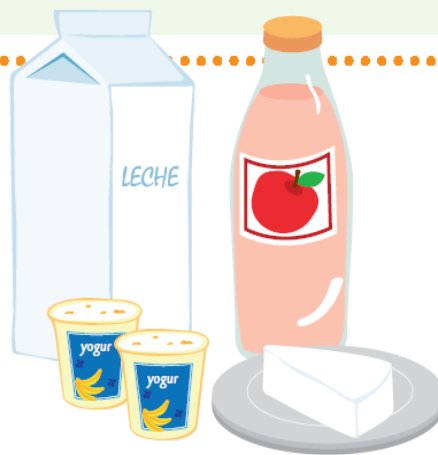
¿Sabías que hay alimentos que aportan las calorías y nutrientes que ayudan a que tu hijo o hija crezca sano y fuerte?



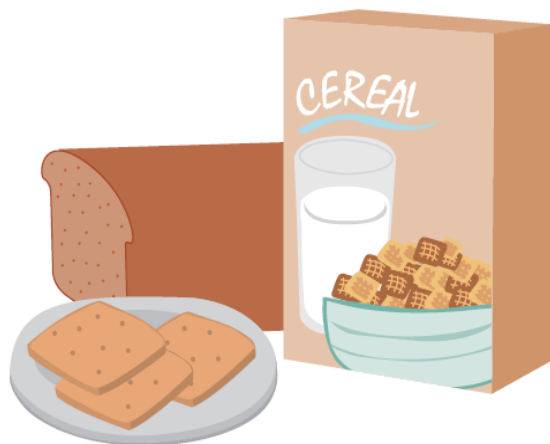
Son nutrientes esenciales, como las proteínas, minerales, vitaminas, agua y algunos ácidos grasos.

Se llaman esenciales porque el cuerpo no es capaz de producirlos y si no los recibe con los alimentos, tu hijo o hija puede dejar de crecer y enfermar.

## LÁCTEOS

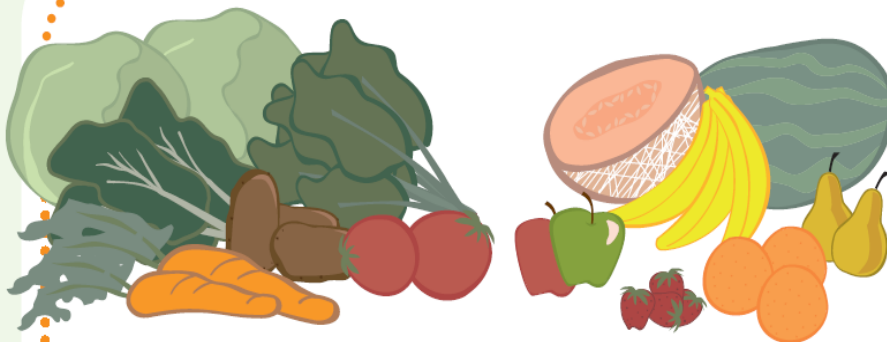


- \* Los productos lácteos como la leche, yogur, quesillo o queso fresco ayudan a tener huesos y dientes más sanos porque aportan proteínas y calcio.
- \* **Su consumo diario reduce el riesgo futuro de osteoporosis.**



## PAN Y CEREALES

- \* El pan y los cereales aportan hidratos de carbono y calorías. La avena **contiene fibra** que facilita el tránsito digestivo.



## FRUTAS Y VERDURAS

- \* Las frutas y verduras además de vitaminas y minerales contienen antioxidantes que ayudan a prevenir enfermedades del corazón y diversos tipos de cáncer.
- \* **Te recomendamos que tu hijo o hija consuma frutas y verduras de distintas variedades o colores.**

## LEGUMBRES



- \* Las legumbres como porotos, garbanzos, lentejas o arvejas contienen proteínas, minerales y vitaminas. Contienen fibra que contribuye a reducir los niveles de colesterol en la sangre y facilita la digestión.

**Reemplazan a la carne aportando menos grasa, si se comen con cereales como arroz o fideos.**

## PESCADOS



- \* El pescado contiene proteínas y minerales tan buenos como la carne. Los pescados grasos como jurel, salmón, sardinas o atún contienen ácidos grasos omega 3 que contribuyen a disminuir el colesterol en la sangre, ayudando a prevenir las enfermedades del corazón.

**El pescado puede ser fresco, en conserva o congelado.**



\* **Elige aceites vegetales (oliva, canola, soya) y úsalos en poca cantidad.**

Prefiere alimentos bajos en grasas saturadas y colesterol. El consumo frecuente de frituras y alimentos ricos en grasas saturadas, ácidos grasos trans y colesterol aumenta el colesterol sanguíneo y el riesgo de enfermarse del corazón.

GRASAS



\* **Beber agua quita la sed.**

Prefiérala a las bebidas gaseosas y jugos.

\* Es necesario que tu hijo o hija reponga el agua que pierde a través de la respiración, orina, sudor y deposiciones.

\* El agua favorece la eliminación de toxinas de su organismo y le asegura un buen funcionamiento.

AGUA

# 2

## COMENZAR EL DÍA CON ENERGÍA



*Después de 10 o 12 horas de ayuno necesitamos energía y nutrientes para realizar bien nuestras actividades diarias. Si no tomamos desayuno no cubrimos tus necesidades nutricionales diarias y te sentirás fatigado y sin energía durante el día.*

- \* Si tu hijo o hija realiza algún tipo de actividad física sin tomar desayuno puede tener una fatiga o un desmayo por falta de energía disponible.

**Recuerda que su cuerpo necesita energía para poder moverse.**



### ¿En qué consiste un buen desayuno?

Un buen desayuno debe incluir leche o yogur, pan o cereales y fruta o jugos de fruta. Puedes elegir otros alimentos como: huevos, quesillo, queso o palta.

## VENTAJAS DE TOMAR UN BUEN DESAYUNO

- \* Mejora el rendimiento físico y escolar.
- \* Ayuda a mantener un peso corporal normal.
- \* Mejora la concentración y el comportamiento.
- \* Aumenta el rendimiento y la productividad en el trabajo.
- \* Permite mantener un desarrollo saludable.
- \* Contribuye a tener un buen estado de salud.

*Organiza tu tiempo para tomar un desayuno en forma relajada y en familia.*



# 3

## YO LEO LAS ETIQUETAS



*En las etiquetas podrás encontrar toda la información que necesitas para seleccionar los alimentos más saludables y apropiados para tu familia.*

### **Te recomendamos:**

- \* Reducir el consumo habitual de azúcar y sal.
- \* Leer la información nutricional de las etiquetas de los alimentos y preferir los productos "libres", "bajos", "livianos" o "reducidos" en calorías, sal (sodio), azúcar, grasas saturadas y colesterol.

**Leer las etiquetas te permite comparar entre alimentos y elegir por precio y calidad.**

### **Importante:**

- \* Gran parte de los alimentos procesados contienen grasas, azúcar o sal.
- \* El consumo excesivo de sal puede aumentar la presión arterial, principal factor de riesgo de infartos al corazón o al cerebro.
- \* El consumo excesivo de azúcar y dulces se asocia a un mayor riesgo de obesidad y a caries dentales.

# 4

## ALIMENTACIÓN POR EDADES Y ETAPAS

**Tú puedes ayudar a tu hijo o hija a adquirir hábitos de alimentación saludable.**

Aquí te presentamos algunas ideas y estrategias para la alimentación saludable de guaguas y niñas o niños pequeños.

**La hora de comer es mucho más que la comida.**

Es un momento para conectarte con tu hijo o hija. Aprovecha de hablarle durante las comidas y no lo dejes solo.

**¡No te rindas con los nuevos alimentos!**

Ten paciencia, puede que tengas que ofrecérselo por lo menos 10 o 15 veces antes de que lo coma. Permite que te vea comer primero a ti. Los niños aprenden al observar e imitar.

**Ofrécele opciones de alimentos saludables**

en cada comida. Tu hijo o hija comenzará a preferir una dieta saludable.

**Tus propias experiencias de infancia** con respecto a los alimentos y con la imagen de tu propio cuerpo pueden cambiar el modo en el que alimentas a tu hijo o hija.







Si estás preocupado por el peso o nivel de actividad de tu hijo o hija, dirígete a tu centro de salud

No obligues a tu hijo o hija a comer, ésto suele ocasionar que los niños rechacen los alimentos y coman menos.

Las costumbres, tradiciones y creencias con las que creciste, influyen al momento de abordar la hora de comer. Piensa cómo tu propia cultura afecta el modo en que enfrentas la alimentación.

*A medida que tu hijo o hija va creciendo, su alimentación cambia y queremos mostrarte lo que puedes hacer en cada etapa para ayudar a desarrollar hábitos de alimentación saludable.*



## DE 24 A 36 MESES

### LO QUE TU HIJO O HIJA PUEDE HACER

- \* Elegir qué alimentos comer.
- \* **Usar palabras** para expresar sus pensamientos, sentimientos y necesidades.
- \* Ayudar a la hora de comer.

### LO QUE TÚ PUEDES HACER



- \* Prepara para tu hijo o hija la misma comida saludable que para el resto de la familia.
- \* Conversa con tu hijo o hija, pregúntale y escúchalo.
- \* Deja que tu hijo o hija vea que preparas comida saludable para la familia.
- \* Ofrécele agua o líquidos saludables durante el día.
- \* Ofrécele tareas simples como colocar las servilletas, revolver o mezclar.

## ¿QUÉ ESTÁ APRENDIENDO TU HIJO O HIJA?

- \* A realizar elecciones de alimentos saludables.
- \* A conocer su cuerpo.
- \* A comer cuando siente hambre y detenerse cuando está satisfecho.
- \* Nuevas palabras.
- \* Que la hora de comer es divertida.
- \* Que sus ideas importan.
- \* Que es un miembro importante de la familia.
- \* Que es capaz y que ayudar lo hace sentir bien.

A los niños y niñas les encanta cocinar e involucrarse con los alimentos.

### RELACIONARSE CON LOS ALIMENTOS

- \* Preparen juntos un delicioso y saludable **queque de zanahoria**.

#### Ingredientes

- \* 1 ½ taza de harina
- \* 4 claras de huevo
- \* 2 cdas. de té de bicarbonato
- \* 2 cdas. de aceite vegetal
- \* 1 taza de azúcar
- \* 1 cda. de té de canela molida
- \* 1 taza de zanahoria cocida

En un bol batan los huevos con el azúcar y luego agréguele el resto de los ingredientes. Coloquen la mezcla en moldes. Prendan el horno a fuego medio.  
**¡En una hora estará listo el queque!**

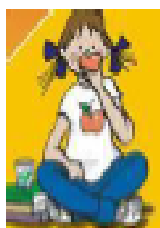


# Merienda Escolar

## Merienda Escolar

La merienda no debe ser excesiva, para que las niñas y niños mantengan el apetito a la hora del almuerzo o de la cena, pero que debe ser lo suficiente para asegurar el derecho a la alimentación adecuada.

No debe reemplazar al desayuno y los alimentos que se elijan para ese momento deben ser de fácil digestión y no en grandes cantidades.



La preparación de la merienda y/o almuerzo escolar es una maravillosa oportunidad para que las niñas y niños participen y aprendan a seleccionar de los alimentos que contribuyen a su bienestar tanto físico y mental y para poder adoptar hábitos alimentarios saludables desde la infancia. La familia y la escuela deben apoyar para que las niñas y niños participen de ese proceso.

## Que se recomienda para la Merienda Escolar?

En una merienda saludable no deben faltar alimentos del grupo de los cereales, de los lácteos y las frutas.

Del grupo de los cereales se deben consumir alimentos como el pan, galletas, palitos, que son ricos en carbohidratos complejos que aportan la energía necesaria para alimentar los músculos y también el cerebro de los niños y niñas.



# Merienda Escolar

Los alimentos del grupo de los lácteos son los encargados de proporcionar calcio y proteínas, nutrientes básicos para el crecimiento de los niños y niñas. Por eso es importante que todos los días consuman leche, yogur o un pedazo de queso.



También lo que no debe faltar en la merienda escolar son las frutas. Éstas son ricas en vitaminas que protegen el cuerpo y fibras que ayudan al buen funcionamiento del intestino.




Incentivar a que los niños y niñas consuman mucha agua o jugos de frutas y acostumbrarles a evitar las gaseosas y los juguitos que tienen mucha azúcar. Tener en cuenta además que los jugos de frutas no deben remplazar a las frutas que de posible deben comerse enteras y como postres.

Es importante limitar los alimentos con alto contenido en grasa y azúcares así como el contenido de sal.



# Menus para la Merienda Escolar

## PRIMERA SEMANA

Sándwich de queso con jugo de fruta de estación	
Leche con torta de miel	
Leche con cocido y mbeju	
Leche chocolatada con galletitas de vainilla	
Ensalada de frutas de la estación con barra de cereal	

## SEGUNDA SEMANA

Fruta de estación con un vaso de leche	
Licuada de frutas de estación con 1 pan de mandioca con queso	
Yogur con barra de cereal	
Leche con mani kui	
Leche con torta de zanahoria	

## TERCERA SEMANA

Yogur con banana	
Sándwich de verdura con un vaso de jugo de fruta de la estación	
Leche con galletitas de zanahoria	
Cocido con leche con chipa mestizo	
Leche chocolatada con torta marmolada	

## CUARTA SEMANA

Yogur con galletitas de maní	
Leche con torta de banana	
Ensalada de fruta con yogur	
Leche con barra de cereal	
Arroz con leche con pepitas	

## ANEXO 4

### TABLA BINOMIAL DE JUECES EXPERTOS

<b>INSTRUMENTO:</b>	<b>CUESTIONARIO</b>
---------------------	---------------------

JUECES	INDICADORES	A	B	C	D	E	F	G	TOTAL	Proporción de Concordancia (P)	
CRITERIOS											
1. CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado	0.6	0.7	0.6	0.69	0.8	0.74	0.79	4.92	0.70	
2. OBJETIVO	Está expresado en capacidades observables	0.55	0.66	0.62	0.7	0.8	0.79	0.88	5	0.71	
3. ACTUALIDAD	Adecuado a la identificación del conocimiento de las variables de investigación	0.6	0.7	0.68	0.7	1	0.9	0.94	5.52	0.79	
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica en el instrumento	0.51	0.7	0.64	0.7	0.75	0.93	0.8	5.03	0.72	
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad con respecto a las variables de investigación	0.6	0.66	0.64	0.63	1	0.95	0.9	5.38	0.77	
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las variables de investigación	0.55	0.7	0.7	0.7	1	0.8	0.9	5.35	0.76	
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos de conocimiento	0.6	0.7	0.7	0.67	0.95	0.83	0.9	5.35	0.76	
8. COHERENCIA	Existe coherencia entre los índices e indicadores y las dimensiones	0.6	0.7	0.64	0.7	0.95	0.9	0.94	5.43	0.78	
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación	0.6	0.66	0.68	0.62	0.95	0.9	0.95	5.36	0.77	
<b>TOTAL</b>		0.58	0.69	0.66	0.68	0.91	0.86	0.89		6.76	
<b>Es válido si P es <math>\geq</math> 0.60</b>										<b>P=</b>	<b>0.75</b>

Para que exista confiabilidad del instrumento se requiere  $p < 0.05$  Obteniendo con la prueba binomial. Si “P”  $< 0.05$  el grado de concordancia de los jueces es favorable.



## ANEXO 5

### DETERMINACIÓN DE LA CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

Para determinar la confiabilidad del instrumento, se procedió aplicar la prueba piloto y mediante la fórmula de ALFA DE CRONBACH, se determinó:

$$\alpha = \left[ \frac{K}{K - 1} \right] \left[ 1 - \frac{\sum_{i=1}^k S_i^2}{S_t^2} \right]$$

Siendo:

$S_i^2$  : La suma de varianzas de cada ítem.

$S_t^2$  : La varianza del total de filas (puntaje total de los jueces).

$K$  : El número de preguntas o ítems.

Entonces:

$$= \left[ \frac{51}{51 - 1} \right] \left[ \frac{1 - 9.678}{5.989} \right]$$

$$= \left[ \frac{51}{50} \right] \left[ 1 - 1.6159 \right]$$

$$= \left[ 1.026 \right] \left[ 0.6159 \right]$$

$$= 0.6319$$

$$= 0.63$$

Para que exista confiabilidad del instrumento se requiere  $\alpha > 0.5$ , por lo tanto este **instrumento es confiable**.

