



Universidad Nacional
Federico Villarreal

**VICERRETORADO DE
INVESTIGACION**

Facultad de Medicina Humana "Hipólito Unanue"

EFFECTIVIDAD DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA SOBRE LONCHERAS EN
CUIDADORES DE PREESCOLARES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL

N°161 MI PERU-VENTANILLA 2019

Línea de investigación: Salud Pública

Tesis para optar Título Profesional de Licenciada en enfermería

AUTOR

Caroline Wendy Nole Chacaliaya

ASESOR

Mg. Atuncar Tasayco Urbano

JURADO

Mg. Rita Yolanda Quispe Ruffner

Mg. Isolina Gloria Landauro Rojas

Mg. Karla Vicky Galarza Soto

Callao, Perú

2021

DEDICATORIA

A Dios por darme la vida y la sabiduría en escoger esta profesión de ayuda y entrega al prójimo; por guiarme, encaminarme y darme la fortaleza de cruzar cada obstáculo que se me ha presentado.

A mi madrina Vilma Chacaliaza Venegas que siempre me apoyo durante mi formación profesional, ahora ella desde el cielo guiará mis pasos, y como lo hizo en vida estará presente en cada logro que realice. Lo que fue un sueño hoy es realidad gracias a ti.

AGRADECIMIENTO

A dios, por darme el don de la perseverancia para lograr mis metas. A mis padres Wendy Chacaliaza y Luis Nole, a mi hermanita Melissa que con su amor me ayudan a enfrentar mis derrotas y celebrar mis triunfos. A mi gran familia, por brindarme las energías de seguir adelante, por nunca dejarme caer, sino levantarme y apoyarme en todo momento.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

I. Introducción	1
1.1. Descripción y formulación del problema.....	2
1.2. Antecedentes	7
1.3. Objetivos	12
1.4. Justificación	12
1.5. Hipótesis	14
II. Marco teórico	15
2.1. Promoción de la salud.....	15
2.2. Etapa preescolar	16
2.3. Lonchera escolar	18
III. Método	26
3.1. Tipo de investigación.....	26
3.2. Ámbito temporal y espacial	26
3.3. Variables	26
3.4. Población/muestra.....	26
3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.	27
3.5.1. Valides del instrumento.....	28
3.5.2. Confiabilidad del instrumento.....	28
3.6. Procedimiento	28
3.7. Análisis de datos	29
3.8. Consideraciones éticas	29

IV. Resultados	31
V. Discusión de resultados	40
VI. Conclusiones	44
VII. Recomendaciones.....	45
VIII.Referencias bibliográficas	46
IX. Anexos.....	51

Índice de tablas

Tabla 1.....	31
Edad de los cuidadores de preescolares en la IEI N° 161 Mi Perú – Ventanilla, que participaron en la intervención educativa según etapa de vida (MINSA).	
Tabla 2.....	32
Ocupación de cuidadores de la IEI N° 161 Mi Perú – Ventanilla que participaron en la intervención educativa.	
Tabla 3.....	33
Grado de instrucción de cuidadores de la IEI N° 161 Mi Perú – Ventanilla que participaron en la intervención educativa.	
Tabla 4.....	34
Nivel de conocimientos de cuidadores en la IEI N° 161 Mi Perú – Ventanilla sobre lonchera escolar antes de la intervención educativa.	
Tabla 5.....	35
Nivel de conocimientos que poseen los cuidadores de la IEI N° 161 Mi Perú – Ventanilla, sobre lonchera escolar después de la intervención educativa.	
Tabla 6.....	36
Comparación del nivel de conocimiento que poseen los cuidadores de la IEI N° 161 Mi Perú – Ventanilla, en el pre test y post test.	

Tabla 7..... 37

Tipo de lonchera escolar antes de la intervención educativa.

Tabla 8..... 38

Tipo de lonchera escolar después de la intervención educativa.

Tabla 9..... 39

Comparación del tipo de lonchera escolar antes y después de la Intervención educativa.

Índice de figuras

Figura 1.....	31
Edad de los cuidadores de preescolares en la IEI N° 161 Mi Perú – Ventanilla, que participaron en la intervención educativa según etapa de vida (MINSA).	
Figura 2.....	32
Ocupación de cuidadores de la IEI N° 161 Mi Perú – Ventanilla que participaron en la intervención educativa.	
Figura 3.....	33
Grado de instrucción de cuidadores de la IEI N° 161 Mi Perú – Ventanilla que participaron en la intervención educativa.	
Figura 4.....	34
Nivel de conocimientos de cuidadores en la IEI N° 161 Mi Perú – Ventanilla sobre lonchera escolar antes de la intervención educativa.	
Figura 5.....	35
Nivel de conocimientos que poseen los cuidadores de la IEI N° 161 Mi Perú – Ventanilla, sobre lonchera escolar después de la intervención educativa.	
Figura 6.....	36
Comparación del nivel de conocimiento que poseen los cuidadores de la IEI N° 161 Mi Perú – Ventanilla, en el pre test y post test.	

Figura 7.....	37
Tipo de lonchera escolar antes de la intervención educativa.	
Figura 8.....	38
Tipo de lonchera escolar después de la intervención educativa.	
Figura 9.....	39
Comparación del tipo de lonchera escolar antes y después de la intervención educativa.	

Resumen

La presente investigación fue realizada con el objetivo de determinar la efectividad de una intervención educativa sobre loncheras en cuidadores de preescolares de la IEI N°161 Mi Perú- Ventanilla en el año 2019. Es un estudio de nivel aplicativo, con corte transversal, enfoque cuantitativo y con un método cuasiexperimental. Participaron 54 cuidadores de preescolares a las cuales se les aplicó un pre test, luego se brindó la intervención educativa y para finalizar la actividad se aplicó un pos test. También se evaluó las loncheras escolares antes y después de la intervención educativa. Los instrumentos fueron validados mediante la prueba binomial ($p < 0.05$) y la confiabilidad se obtuvo mediante alfa de Cronbach.

Los resultados obtenidos se detallan a continuación: en la dimensión conocimientos sobre lonchera escolar tenemos que antes de la intervención educativa, los cuidadores de preescolares presentaron: el 55.6% nivel bajo de conocimientos, el 33.3% un nivel medio y solo el 11.1% tuvo un nivel alto; luego de la aplicación de la intervención educativa solo el 1.8% obtuvo un nivel bajo, el 9.3% tuvo un nivel medio y el 88.9% un nivel alto. En relación a la dimensión composición de lonchera escolar, antes de la intervención educativa pudimos observar que solo el 18.5% presentaron loncheras saludables y el 81.4% tuvieron una lonchera no saludable, posterior a la intervención el 63% obtuvo una lonchera saludable y solo el 37% tuvieron una lonchera no saludable.

Después de la investigación se llegó a la conclusión que la intervención educativa sobre loncheras escolares fue efectiva ya que incrementó los conocimientos de los cuidadores de preescolares y mejoró la composición de la lonchera escolar.

Palabras claves: intervención educativa, lonchera escolar, cuidadores de preescolares.

Abstract

The present research was carried out with the objective of determining the effectiveness of an educational intervention on lunch boxes in preschool caregivers of IEI N ° 161 Mi Perú-Ventanilla in 2019. It is an applicative-level study, with a cross-sectional, quantitative approach and with a quasi-experimental method. 54 preschool caregivers participated to whom a pre-test was applied, then the educational intervention was provided and a post-test was applied to finish the activity. School lunch boxes were also evaluated before and after the educational intervention. The instruments were validated using the binomial test ($p < 0.05$) and the reliability was obtained using Cronbach's alpha.

The results obtained are detailed below: in the dimension knowledge about school lunchbox we have that before the educational intervention, the preschool caregivers presented: 55.6% low level of knowledge, 33.3% a medium level and only 11.1% had a high level; After the application of the educational intervention, only 1.8% obtained a low level, 9.3% had a medium level and 88.9% a high level. Regarding the school lunch box composition dimension, before the educational intervention we could observe that only 18.5% had healthy lunch boxes and 81.4% had an unhealthy lunch box, after the intervention 63% obtained a healthy lunch box and only 37 % had an unhealthy lunch box.

After the investigation, it was concluded that the educational intervention on school lunch boxes was effective since it increased the knowledge of preschool caregivers and improved the composition of the school lunch box.

Keywords: educational intervention, school lunch box, preschool caregivers

I. Introducción

La promoción de la salud no solo se debe brindar dentro del primer nivel de atención, por el contrario, las acciones que se realizan dentro de la atención primaria como la educación para la salud, se puede impartir a la población antes, durante y después de la enfermedad.

Al primer nivel de atención en diversas oportunidades, no se le toma la debida importancia, a pesar de que el personal de salud conoce que es la pieza fundamental para la promoción y prevención de enfermedades. El profesional de enfermería demuestra sus capacidades y pone en práctica sus conocimientos mediante estrategias e intervenciones que ayudan a mejorar y/o cambiar el modo de vida de la persona, familia y/o comunidad.

En esta oportunidad nos enfocaremos en desarrollar una intervención educativa con el fin de mejorar y/o incrementar los conocimientos que poseen los cuidadores de preescolares; decimos cuidadores ya que no siempre son los padres los que se encuentran al cuidado del menor; en diversos casos son los hermanos mayores, abuelos, tíos (as), primos los que realizan esta función, con relación a su vestimenta, higiene, alimentación, entre otras actividades. Para fines de esta investigación tomaremos como referencia la alimentación del niño enfocándonos en las loncheras escolares, ya que la correcta alimentación y por ende una adecuada preparación del refrigerio escolar, dará como resultado niños sanos y adultos con mejores hábitos alimenticios.

Las loncheras escolares son esenciales para un correcto desarrollo físico, mental y social del niño; es por ello que los cuidadores deben tener todos los conocimientos posibles

sobre la función, contenido, preparación, beneficios, entre otros; para así enseñarle al niño a tener una adecuada alimentación en el presente y prevenir enfermedades a futuro.

Es por ello que esta investigación se titula efectividad de una intervención educativa sobre loncheras en cuidadores de preescolares de una Institución Educativa Inicial N°161 Mi Perú-Ventanilla en el año 2019 y el presente trabajo se encuentra organizado por capítulos, los cuales nos permiten una mejor comprensión del tema a investigar.

1.1.Descripción y formulación del problema

Los medios de comunicación influyen de forma considerable en la alimentación de la población, y son los niños los más propensos a consumir alimentos inadecuados, pero en diversas oportunidades los cuidadores desconocen el nivel nutricional de cada alimento y por ende no le toman la adecuada importancia a una alimentación balanceada produciendo así que sus hijos consuman alimentos con bajo contenido nutricional. (Abanto, 2016).

Dentro de las principales enfermedades no transmisibles que se producen a causa de una inadecuada alimentación y que afectan a los niños preescolares son la malnutrición, anemia y caries dental; gran parte de los niños preescolares que poseen estas enfermedades durante la infancia las mantienen hasta la adolescencia y/o adultez ya que siguen poseyendo los mismos hábitos alimenticios, estas enfermedades son la causa de otros padecimientos de mayor complejidad y muchos de ellos pueden producir secuelas a largo plazo.(OMS, 2020).

Según la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura) la malnutrición es definida como una “condición fisiológica anormal causada por un consumo insuficiente, desequilibrado o excesivo de las macronutrientes que aportan energía y los micronutrientes que son esenciales para el crecimiento y desarrollo físico y

cognitivo”; este concepto abarca principalmente a enfermedades como desnutrición, sobrepeso, obesidad y otras afecciones relacionadas con la alteración de vitaminas y minerales. (Minsa, 2018).

Según Sausa (2018), en un artículo publicado en el diario Perú 21, nos dice que 1 de cada 10 niños de 0 a 5 años presentan obesidad, teniendo así una población de 7.6% que padecen de esta enfermedad; originado principalmente por actividades como el sedentarismo y una inadecuada alimentación, Moreno (2015) nos dice que para tener una alimentación adecuada debemos de considerar tres aspectos; los alimentos brindados al preescolar tanto en la preparación como presentación deben ser variados, deben de ajustarse a las necesidades nutricionales según edad del niño y deben de distribuirse en el transcurso del día.

La revista mexicana en el año 2016 nos expone que enfermedades como sobrepeso u obesidad se dan tras una inadecuada alimentación relacionada al consumo de alimentos industrializados, alimentos que se encuentran con un desbalance nutricional ya que poseen índices elevados de sal, azúcar y grasas trans saturadas; entre los más comunes tenemos la comida ultra procesada, las golosinas, las bebidas carbonatadas, conocidas comúnmente como “comida chatarra”. (Castañeda, E.; Ortiz, H.)

El objetivo N°2 de los ODS (Objetivos del desarrollo sostenible) comprende: “Poner fin al hambre, lograr la seguridad alimentaria y la mejora de la nutrición y promover la agricultura sostenible” dentro de esta meta se pudo observar que el tipo de anemia que posee mayor prevalencia es la leve con 23.5% seguida por la anemia moderada con 10.3% y por último la anemia severa con 0.3%. (INS, 2018). Síntomas como sueño aumentado, fatiga, alteración en el crecimiento y rendimiento físico e intelectual disminuido son señales

que ayudan a diagnosticar que los preescolares estén bajo un cuadro de anemia (Vásquez, B. 2018).

Estas afecciones producen que el preescolar no se desarrolle de forma equitativa con sus demás compañeros; Zarate, Castro y Tirado (2017), en una revista pediátrica relacionado al crecimiento y desarrollo del preescolar nos afirma que en esta etapa del niño aparecen cambios a nivel del neurodesarrollo que son los mecanismos de interacción del niño con el medio que los rodea, y si el menor se encuentra con enfermedades que no permitan que su organismo trabaje de forma adecuada tendrá complicaciones como falta en la atención y concentración, deficiencia de actividades motoras gruesas y finas, incapacidad para expresar sentimientos y relacionarse con otros. (Isep, 2019).

Dentro de las consecuencias que brinda una inadecuada alimentación tenemos a las enfermedades bucales, hoy en día se relacionan al estilo de vida cambiante que posee la población, en esta oportunidad nos enfocamos en la caries dental que es causada por dos aspectos especiales: los malos hábitos alimenticios, que incluye dietas en alto contenido de azúcares (Mejía, Lomelí, Gaxiola, 2012), y por una inadecuada higiene bucal. (Rev Estomatol, Herediana, 2019). Las personas que cuidan a los preescolares en su mayoría desconocen sobre la importancia de la ingesta de alimentos con altos índices en azúcares, grasas, colorantes, etc; por lo que aun los siguen incluyendo diariamente en las comidas de sus hijos. (Rev Estomatol, Herediana, 2019).

Como podemos observar los niños son los principales afectados ya que se encuentran en proceso de formación a nivel físico, intelectual y social, pero son los padres y/o cuidadores los que brindan ese tipo de alimentación, los preescolares deben de consumir cinco comidas diarias (desayuno, merienda de la mañana, almuerzo, merienda de la tarde y

cena), no todas se consumen en el ámbito familiar; son dos de ellas merienda de la mañana y merienda de la tarde las que se consumen respectivamente en el colegio y que son conocidos popularmente como “lonchera”.

La lonchera escolar está compuesta por alimentos que proporcionan al niño las energías para su adecuado desarrollo en la escuela, según Piñero (2010), “La alimentación es un poderoso condicionante del aprendizaje y se debe procurar una dieta suficiente, variada y equilibrada que asegure todos los nutrientes que el organismo necesita para que esa función se desarrolle eficazmente”(pag.143), sin embargo gran número de personas no se encuentran debidamente concientizados sobre lo importante que es mejorar el tipo de alimentación para así tener una alimentación saludable, y conocer los beneficios que posee al mejorar el aprendizaje, la concentración; así como otras enfermedades físicas, mentales y sociales.

Castro en una publicación en el “Diario de Sevilla” concuerda con Piñero en que “Una alimentación saludable y equilibrada es fundamental para el estado de salud de los niños, y determinante para un correcto funcionamiento del organismo, buen crecimiento, una óptima capacidad de aprendizaje, comunicarse, pensar y socializar.” (pag.1). Los preescolares en el ámbito escolar necesitan tener relaciones de sociabilización con otros niños de su edad y una adecuada alimentación hará posible que ellos se desarrollen y se desenvuelvan de manera adecuada.

Muchas de estas loncheras no se encuentran debidamente preparadas en relación al contenido y presentación, existen diversos factores como el tiempo, falta de conocimiento, cultura de la familia, entre otros que influyen a que la mayoría de los cuidadores, que son los que preparan el contenido de las loncheras, envíen a la escuela una lonchera inadecuada.

Según un artículo publicado en la revista “El Comercio” nos señala que la lonchera escolar simboliza entre el 10 y 15% de la alimentación por día que requiere un niño, algunos cuidadores aún desconocen o no le toman la debida importancia a la lonchera escolar, ya que puede parecer insignificante, pero aquella cifra es la proporción necesaria que necesita el niño para el buen desarrollo y crecimiento.

La alimentación del preescolar debe de contener alimentos de los diferentes grupos alimenticios y la lonchera escolar no debe ser la excepción, los nutrientes se encuentran almacenados en todos los alimentos, pero ninguno de ellos es completo por lo que se deben de mezclar de forma adecuada alimentos como: cereales, verduras, frutas, grasas, aceites, carne, pescado, leche, huevos, leguminosas y otros, para así formar una dieta variada que, además de energía, proporcione los tres tipos de nutrientes (energéticos, constructores y sustancias reguladoras) en cantidad y calidad suficiente. (Moreno, 2015).

En las prácticas de enfermería realizada en el curso de niño, pude realizar visitas a instituciones educativas para la aplicación de diversos instrumentos sobre salud del niño; donde se pudo evidenciar problemas relacionados a una inadecuada alimentación teniendo como consecuencia higiene bucal deficiente, malnutrición; que incluye obesidad, sobrepeso y desnutrición, anemia, entre otros.

Son los cuidadores los que preparan estas loncheras, por ende, son ellos los que deben ser evaluados en relación al nivel de conocimiento y si poseen nociones sobre la adecuada presentación de la lonchera escolar, debemos evaluar si lo preparan adecuadamente tanto en higiene como en la practicidad que debe de tener para mayor comodidad y seguridad del niño al momento de su consumo.

Para el cumplimiento de dicho cometido , la ejecución de una intervención educativa a mi parecer es una de las estrategias de la educación para la salud que se adapta mejor; Castro (2008), la define como “una herramienta o instrumento constituido por un grupo de contenidos sistemáticamente organizados e insertados en una estructura creciente y evolutiva centrada en la prevención y promoción de la salud”, según esta definición la intervención educativa es una de las funciones que realiza la enfermera en diversas circunstancias , en esta oportunidad nos basaremos en los conceptos y prácticas asertivas o erróneas de los padres y/o cuidadores sobre la lonchera escolar para poder hacer efectiva nuestra sesión.

Es por lo que decidí investigar sobre la efectividad de una intervención educativa relacionada a loncheras en los cuidadores de niños de 3, 4 y 5 años; para lo cual primero se hallará el nivel de conocimientos de los cuidadores de prescolares y se detectará que prácticas poseen los mismos sobre la preparación de la lonchera escolar, todos estos procedimientos serán desarrollados en una Institución Educativa Inicial de Ventanilla – Perú en el año 2019.

Por lo expuesto anteriormente, se plantea la interrogante de la investigación: “¿Cuál es la efectividad de una intervención educativa sobre loncheras en los cuidadores de preescolares en una Institución educativa inicial N° 161 en Mi Perú – Ventanilla en el año 2019?

1.2. Antecedentes

Chunga, C. (2017) Piura, Perú, en su investigación determinó la efectividad de una intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables en las madres de familia de niños en edad preescolar de la I.E. N°1447 “San José” - La Unión. El estudio fue de tipo

cuantitativo, aplicativo, pre experimental, longitudinal y prospectivo, de diseño de un solo grupo con pretest y posttest. La población estuvo conformada por 50 madres de familia que cumplieron con los criterios de inclusión, a quienes se entrevistó y se les aplicó un cuestionario, previamente validado, antes y después de la intervención educativa. Del 100% (50) madres encuestadas, antes de participar en la Intervención educativa, el 54% (11) demostraron un nivel de conocimiento bajo, sobre la preparación de la lonchera saludable, y tan solo el 22% evidenciaron un nivel alto de conocimientos. Después de participar en la intervención educativa el 84% (52) de madres evidenciaron un nivel de conocimiento alto sobre la preparación de loncheras saludables. Ninguna madre evidencio un nivel bajo. La intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables fue efectivo, pues se evidencio un incremento en el nivel de conocimientos de las madres, luego de la aplicación del programa educativo, demostrado a través de la prueba de Chi cuadrado, con un nivel de significación del 5%. Los resultados de la prueba conducen a rechazar la hipótesis nula en favor de la alternativa, lo que significa, que la Intervención Educativa sobre preparación de Loncheras Saludables mejoró significativamente ($\text{Sig.} < 0.05$) el nivel de conocimientos en las madres de familia.

Conde, J. y Contreras Y. (2017); Lima, Perú en su investigación el objetivo fue determinar el nivel de conocimiento sobre loncheras nutritivas en madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial Santa Rosita - Santa Anita, 2016. Tipo y diseño de estudio: se realizó un estudio cuantitativo con diseño no experimental, descriptivo de corte transversal. La población estuvo constituida por el total de 144 madres de niños preescolares. El instrumento: que se aplicó fue un cuestionario que consta de 20 preguntas y como técnica la encuesta. Con la información obtenida se ingresó a una base de

datos en el programa de Microsoft Office Excel 2010 y los resultados fueron analizados con el programa IBM SPSS versión 23, con el cual se obtuvo tablas, gráficos, parámetros o medidas que servirán para describir la variable de estudio. Resultados: la mayoría de las madres encuestadas tenían las edades entre 31- 40 años (45.8%), de procedencia de la costa (65.3%) y con instrucción secundaria (56.9%). Sobre la variable de estudio se encontró, que el 61.1% de las madres tenían un nivel medio, el 32.6% un nivel de alto y el 6.3% nivel bajo. Según las dimensiones del grupo de alimentos energéticos el 51.4% tenían un nivel medio, el grupo de alimentos constructores el 63.9% tenían un nivel alto y el grupo de alimentos reguladores el 69.4% tenían un nivel medio. Conclusiones: las madres de niños preescolares encuestadas que participaron en el estudio, en general obtuvieron un conocimiento de nivel medio sobre loncheras nutritivas.

Abanto, J. (2016) Trujillo, Perú en una investigación donde tuvo como objetivo general, determinar la efectividad del Programa Educativo "Loncherita saludable", en el nivel de conocimiento en madres de preescolares de la I.E.I Virgen de Fátima N°1682. La metodología fue de tipo cuantitativo, de nivel cuasi experimental prospectivo, para el recojo de la información se seleccionó al azar una muestra de 52 madres de familia que cumplieron los criterios de selección considerados en la investigación, a quienes se les aplicó un cuestionario con la técnica de la entrevista, obteniéndose los siguientes resultados antes del programa educativo, pre test, el 13,5% de madres de preescolares presentaron un nivel de conocimientos bueno, el 42,3% nivel de conocimientos regular y el 44,2% nivel de conocimientos deficiente. Una vez culminado el programa educativo, se aplicó el post test obteniéndose los siguientes resultados: 71,2% de madres de preescolares presentaron un nivel de conocimientos bueno y el 28,8% un nivel de conocimientos

regular. Con los resultados obtenidos se concluye que el Programa Educativo “Loncherita Saludable” fue efectivo al incrementar el nivel de conocimientos en madres de preescolares.

Hallasi, D. y Condori, M. (2016) Juliaca, Perú realizaron un investigación que tuvo como objetivo determinar la efectividad del programa educativo “Loncheras saludables” para mejorar el conocimiento sobre la preparación de loncheras en madres con niños de 4 años de Educación inicial de la Institución Educativa Inicial N° 305, Juliaca - 2016. La metodología que se utilizó en esta investigación fue un diseño pre experimental, la muestra que se utilizó fue el no probabilístico estuvo considerada por 90 madres de la Institución Educativa Inicial N° 305, se utilizó como instrumento el cuestionario con 15 preguntas, se llegó a los siguientes resultados antes de la aplicación del programa “loncheras saludables”, el 16.7% de madres de familia tuvo un nivel de conocimiento alto, y después de dicho programa el 81.1% de madres tuvo un conocimiento alto, en la dimensión de importancia de la lonchera saludable los resultados antes de la aplicación del programa el 5.6% de madres de familia tuvo un nivel de conocimiento alto, luego de la aplicación del programa el 45.6% de madres tuvo un conocimiento alto, en la dimensión de importancia de grupo de alimentos antes de la aplicación del programa educativo “loncheras saludables” se obtuvo un 8.9% de madres de familia que tuvieron un nivel de conocimiento alto, luego de la aplicación del programa hubo un 66.7% de madres que tuvo un conocimiento alto, el cual aumenta y se ve reflejada en la mejora del conocimiento sobre la preparación de loncheras en madres con niños de 4 años de Educación inicial de la Institución Educativa Inicial N° 305, se llegó a la conclusión que el programa aplicado es efectivo para mejorar los

conocimientos en loncheras saludables en madres con niños de 4 años de la Institución Educativa Inicial N° 305, Juliaca - 2016.

Reyes, S. (2015) Lima, Perú realizó una investigación que tuvo como objetivo: Determinar la efectividad de una intervención educativa en el mejoramiento de los conocimientos y prácticas sobre la preparación de la lonchera que tienen las madres de preescolares en una Institución Privada en Santa Anita-Lima. Material y Método: El estudio de tipo cuantitativo, nivel aplicativo, método cuasi - experimental y de un solo diseño y de corte transversal. La población estuvo conformada por 27 madres de familia. La técnica que se utilizó fue la entrevista y el instrumento un cuestionario, el cuál fue sometido a juicios de expertos aplicado antes de la ejecución de programa educativo dirigido a los conocimientos y prácticas ejercidas por las madres de familia. Resultados: Del 100%(27) madres encuestados, antes de participar de la intervención educativa, 30% (8) tienen conocimientos y prácticas sobre los tipos de alimentos y preparación de la lonchera. Después de participar del programa educativo 70 %(19) madres, incrementaron los conocimientos y prácticas sobre los tipos de alimentos y preparación de la lonchera. Conclusión: El programa educativo sobre la preparación de lonchera nutritiva fue efectivo en el mejoramiento de conocimientos y prácticas de las madres, el cual fue demostrado a través de la prueba de t de student, obteniéndose un t calc 11.8, con un nivel de significancia de $\alpha : 0.05$, por lo que se acepta la hipótesis de estudio y se comprueba la efectividad de la intervención educativa.

Retamozo, C. (2015) Lima, Perú realizó una investigación titulada: “Efectividad de un Programa Educativo con Metodología Interactiva en la preparación de loncheras saludables en padres de niños preescolares de una Institución Educativa, 2014”, buscó

determinar la efectividad de la Metodología Interactiva. La investigación de tipo cuantitativo, de diseño cuasi experimental se efectuó en 48 padres de una Institución Educativa Inicial de Lima. Los resultados permitieron comprobar la hipótesis mediante la prueba t de student, con un nivel de significancia del 95%, donde se demostró que el Programa Educativo con Metodología Interactiva es efectivo para comportamientos relacionado a la preparación de loncheras saludables.

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo General

- Determinar la efectividad de una intervención educativa sobre loncheras en cuidadores de preescolares de la IEI N°161 Mi Perú- Ventanilla en el año 2019.

1.3.2. Objetivos específicos

- Identificar antes y después de la intervención educativa, el nivel de conocimiento sobre loncheras, que poseen los cuidadores de preescolares de la IEI N°161 Mi Perú – Ventanilla.
- Identificar antes y después de la intervención educativa, la composición de las loncheras escolares de la IEI N°161 Mi Perú – Ventanilla.
- Comparar el nivel de conocimiento que poseen los cuidadores de preescolares y la composición de la lonchera escolar antes y después de la intervención educativa.

1.4. Justificación

En la actualidad una inadecuada alimentación es una de las principales y más graves problemas de salud que ataca a la sociedad, ya que no solo se centra en una etapa de la vida, sino que se encuentra presente en todo el crecimiento y desarrollo de la persona.

Por esta razón desde la infancia se debe inculcar e incentivar hábitos y estilos de alimentación adecuados para así evitar problemas de salud y/o enfermedades a futuro.

En el colegio los preescolares se desarrollan en diversas actividades físicas, sociales e intelectuales por ende para recuperar la energía empleada consumen alimentos que se encuentran incluidos dentro de la lonchera escolar, los cuales deben ser variados y contener los requerimientos nutricionales adecuados para que el niño pueda desarrollarse adecuadamente dentro del colegio.

Son los cuidadores de preescolares, los que deben preparar la loncheras de forma adecuada y saludable, pero en los diferentes colegios a nivel inicial de nuestro país se puede observar que los cuidadores compran de manera habitual las loncheras en kioskos que se encuentran fuera de las instalaciones, donde la gran mayoría de productos contienen altos índices de azúcar como las galletas, dulces y/o chocolate, snacks, bebidas gasificadas, jugos industrializados, entre otros, todos estos productos conocidos comúnmente como comida chatarra.

El profesional de enfermería en el primer nivel de atención desarrolla actividades de promoción y prevención ya sea de forma individual o grupal, las cuales con ayuda de técnicas y estrategias educativas ayudan a la población a mejorar su estilo de vida, los mismos que se le recomienda a la población, difundir dentro de su comunidad.

Es por ello, la justificación de esta investigación abarca enfoques metodológicos, teóricos, prácticos y sociales; los cuales se presentarán a continuación:

A nivel metodológico, se puede utilizar como base esta investigación para tener mayor enfoque en instituciones educativas tanto privadas como públicas, sobre los

conocimientos de los cuidadores en relación con el contenido y presentación de las loncheras escolares.

En el nivel teórico incentiva a los cuidadores por medio de una intervención educativa a ampliar y mejorar sus conocimientos sobre el contenido de la lonchera escolar y las correctas prácticas para prepararla.

En el enfoque práctico lograremos que los preescolares consuman alimentos que les proporcionen nutrientes y energía necesaria para desenvolverse dentro del ámbito escolar, ya que las madres conocerán los beneficios que tiene enviar una adecuada lonchera al niño.

A nivel social esta investigación ayuda a tener cuidadores con mayores conocimientos en el correcto envío de la lonchera escolar y como consecuente tendremos niños con una adecuada nutrición, evitando problemas de salud a futuro y con mayores capacidades intelectuales y sociales.

De esta forma nuestra investigación ayuda a reforzar las capacidades del profesional de enfermería en el nivel primario, donde se demostrará que se puede obtener cambios significativos en el comportamiento de la comunidad para beneficio de su salud y de sus pares a través de una intervención educativa.

1.5. Hipótesis

Hi: La intervención educativa sobre loncheras es eficaz en cuidadores de preescolares de la Institución Educativa Inicial N°161 Mi Perú – Ventanilla en el año 2019.

Ho: La intervención educativa sobre loncheras no es eficaz en cuidadores de preescolares de la Institución Educativa Inicial N°161 Mi Perú – Ventanilla en el año 2019.

II. Marco teórico

2.1.Promoción de la salud

La Salud Pública tiene como objetivo principal mejorar la salud de las personas y comunidades de acuerdo con sus prioridades y necesidades, la cual se realiza mediante diversas estrategias, una de ellas es la Promoción de la Salud; la cual promueve estilos de vida saludable a través de intervenciones sanitarias, educación para la salud, entre otras.

Teniendo como referencia la Primera Conferencia Internacional de Promoción de la Salud el 21 de noviembre de 1986, se presenta un documento conocido como carta de Ottawa con el fin de brindar “salud para todos en el año 2000”, teniendo como base la promoción de la salud y mostrando estrategias indispensables para producir cambios saludables en la salud de la población. (Salud Pública Educ. Salud, 2001).

Según la OMS (2016), la promoción de la salud comprende diversas intervenciones ambientales, sociales y culturales dirigidas a favorecer y proteger la calidad de vida y la salud de la población, tomando como referencia los principales problemas de salud, ayudando a que las personas posean un mayor control de su salud y no enfocándose únicamente en el tratamiento y/o curación de una enfermedad.

La promoción de salud está motivada por el deseo de aumentar el bienestar y de actualizar el potencial humano (Marrier, 2011), para Nola Pender en su modelo de promoción de la salud; nos dice “Hay que promover la vida saludable, que es primordial

antes que los cuidados porque de ese modo hay menos gente enferma, se gastan menos recursos, se le da independencia a la gente y se mejora hacia el futuro”

Asimismo, la teoría del Modelo de promoción de la salud sostiene que el profesional de enfermería debe brindar enseñanzas mediante actividades y/o estrategias preventivo, promocionales donde se observen los procesos biopsicosociales que mejoren el estilo de vida y favorezca al cambio de conducta del individuo. (Carpio, Laurencio, V. 2011)

Educación para la salud

Pérez, K.(2016), define educación para la salud (EpS) como aquel proceso que a través de diversas estrategias produce en la población y/o comunidad a adoptar prácticas y estilos de vida saludable, este concepto lo reafirma Ponti, L. y agrega que son las enfermeras las que además de realizar actividades asistenciales, tienen numerosas oportunidades de ofrecer información y evitar la enfermedad en el individuo, familia y/o comunidad.

2.2.Etapa preescolar

Crecimiento y desarrollo en el preescolar:

En la etapa preescolar empieza el crecimiento desacelerado ya que a partir de los dos años existe un freno en el crecimiento corporal, por ende, existen variaciones en el peso, talla y perímetro cefálico del niño; estos son evaluados y monitorizados ya que es aquí donde empiezan las enfermedades relacionadas a la alimentación, el niño tiene pérdida del apetito, inclinación por alimentos inadecuados y es ahí donde los cuidadores deben de inculcar buenos hábitos alimenticios para lograr un adecuado crecimiento.

Alimentación del preescolar:

La alimentación del ser humano inicia desde la concepción, la cual en los primeros años de vida es brindada y guiada por la madre y/o cuidador; pero al transcurrir los años el ser humano empieza a tomar autonomía que le permite orientar sus preferencias alimenticias a través del ejemplo o de conductas brindadas por la sociedad.

“El ser humano no necesita ningún alimento determinado para mantener su salud, sino solamente energía y nutrientes en cantidad suficiente” (SEPEAP, 2015); ningún alimento es completo por lo tanto las personas debemos de incluir alimentos de diferentes grupos alimenticios para mantener una dieta variada y equilibrada y además que nos brinden la energía y nutrientes necesarios para poder crecer y desarrollarnos adecuadamente, tanto a nivel físico como psicosocial.

En la etapa preescolar, el niño se encuentra con diversos factores que influyen en tener un correcto uso de sus hábitos alimenticios: los medios publicitarios fácilmente accesibles y el ingreso a la escuela le permiten observar conductas de la sociedad y orientar sus preferencias alimenticias de forma incorrecta.

Es por ello que los cuidadores; padres de familia, abuelos, hermanos, tíos (as), deben procurar brindar alimentos con alto contenido nutricional y explicarle los beneficios que le producen el adecuado consumo de estos alimentos en su infancia y en su futuro.

Requerimientos nutricionales en el preescolar:

Los pediatras Moreno J. y Galiano L., nos dice que “Los patrones de alimentación y las necesidades de nutrientes durante la niñez van a estar condicionados por las necesidades metabólicas basales, así como por el ritmo de crecimiento y el grado de actividad física,

junto al desarrollo psicológico”, es por ello que cuando existe un desequilibrio en el consumo de alimentos y el gasto que se produce a nivel físico, psicológico y metabólico, origina enfermedades conocidas como malnutrición la cual comprende: desnutrición, sobrepeso y obesidad.

Por consiguiente los requerimientos nutricionales que necesita el niño tienen que cumplir con ciertos objetivos primordiales que son: (Anyari y Gonzales, 2019)

- Lograr un óptimo estado de crecimiento en el preescolar, una adecuada nutrición y una madurez biopsicosocial.
- Prevenir enfermedades nutricionales en el preescolar ya que estas perduran hasta la adolescencia y adultez.

2.3.Lonchera escolar

La lonchera escolar es importante en la alimentación del niño de 3 a 5 años ya que actúa como complemento para sus necesidades nutricionales. Chambilla (2018), define la lonchera escolar como el conjunto de alimentos que proporciona al preescolar la energía y nutrientes necesarios para desarrollarse adecuadamente a nivel físico, intelectual y social, además que ayuda al correcto crecimiento y desarrollo.

El Doctor Meyer Magarici (como se citó en Chunga, 2017), expresa que “la lonchera es la representación de una cajita portadora de alimentos que contribuyen a que el niño mantenga una dieta balanceada y realmente nutritiva”, la cual debe contener los tres grupos de alimentos necesarios para una buena nutrición: energéticos, reguladores y constructores.

Por otro lado, la nutricionista pediatra Gianchetti (2020), nos dice que adicional a los 3 grupos de alimentos se debe considerar aquellos que hidraten al niño, ya que por la

actividad física que realiza el menor, necesita líquidos suficientes para evitar la deshidratación.

Función de la lonchera escolar

Según el Instituto Nacional de Salud el refrigerio debe cubrir del 10 al 15% de los requerimientos calóricos que el preescolar necesita, fortaleciendo un óptimo rendimiento físico y mental durante la jornada escolar.

La función principal de la lonchera es brindar al preescolar la energía y nutrientes necesarios para cubrir los requerimientos nutricionales según su edad, ayuda a desarrollar diversas actividades físicas, intelectuales y sociales dentro de la jornada escolar y también ayuda en la estimulación del crecimiento y desarrollo. (Nelly, Valencia, 2018)

Características de la lonchera escolar:

Según Siña T. y Valencia A. (2015) una lonchera escolar debe tener las siguientes características:

- **INOCUIDAD:** los alimentos que serán enviados dentro de la lonchera escolar deben de ser manipulados cuidadosamente, con la higiene necesaria para evitar cualquier contacto con gérmenes, bacterias o algún agente patógeno que sea dañino para la salud del niño. Se debe evitar enviar alimentos con rápida oxidación, procurando que el recipiente sea apropiado para evitar su descomposición.
- **PRACTICIDAD:** los alimentos enviados deben de encontrarse dentro de envases herméticos e higiénicos, deben ser fáciles de transportar y manipular, asegurando al preescolar las condiciones óptimas de la lonchera.

- **VARIEDAD O DIVERSIDAD:** la forma más factible que el niño consuma todo el contenido nutricional de la lonchera escolar es que sean visualmente atractivos para él/ella, deben de ser variados en la presentación de alimentos y combinación de colores y texturas, por ello se recomienda que se debe programar con anticipación los alimentos que serán enviados dentro de la misma para así enviarla de forma completa y adecuada.
- **IDONEIDAD:** la edad del preescolar (3-5 años), el grado o nivel de actividad física e intelectual que realiza dentro de la jornada escolar y el tiempo que se encuentra lejos de casa deben de tomarse en cuenta para la preparación de la lonchera escolar, ya que son indicadores que nos ayudan a cumplir todos los requerimientos nutricionales que necesita el niño, asimismo Colquehuanca nos dice que aproximadamente la energía que requiere el menor durante el refrigerio es de 200kcal. (Ejemplo: pan con pollo, mango, refresco de limonada).

El Instituto Nacional de Salud considera que una adecuada lonchera escolar debe ser ligera, practica, adecuada según la edad del niño y debe contener alimentos nutritivos libre de octógonos.

Frecuencia del consumo de la lonchera escolar

La lonchera o refrigerio escolar se considera como un complemento a las tres comidas básicas del ser humano (desayuno, almuerzo y cena) por ende, debe ser enviada y consumida todos los días.

El niño debe consumir el contenido de la lonchera entre las comidas (desayuno – almuerzo, almuerzo - cena) por ende no tiene que sustituir a ninguna de ellas, la lonchera

es la que ayuda a distribuir las cantidades de nutrientes que el niño debe consumir durante todo el día; la cual debe de estar compuesta por alimentos ligeros pero saludables. (Giacchetti, 2020).

Beneficios de la lonchera escolar

Según el boletín informativo de la marca Nestlé nos dice, que una lonchera adecuadamente preparada aporta 5 beneficios esenciales al niño preescolar, que comprende, en primer lugar el aporte de energía que el niño necesita durante las actividades que realiza dentro del colegio, también potencia el desempeño escolar; “Es una fuente de energía adicional para que los menores presten mayor atención y concentración en la clase y no se duerman” (Velarde, 2007), como tercer beneficio nos dice que mejora los hábitos alimenticios, ya que si el niño consume alimentos nutritivos desde pequeño en la etapa adulta también lo hará, complementándose con el cuarto beneficio que es prevenir diversas enfermedades en cualquier etapa del crecimiento de la persona, para finalizar tenemos como quinto beneficio que contribuye a un adecuado crecimiento y desarrollo del preescolar.

Composición de la lonchera escolar

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

- Alimentos energéticos: Estos alimentos brindan la energía necesaria que los niños requieren para realizar las actividades cotidianas como: correr, jugar, saltar, entre otros. Los alimentos energéticos incluyen principalmente los carbohidratos, pero también se encuentran dentro de este grupo las grasas. Es importante saber que los alimentos que contienen carbohidratos complejos constituidos por fibra son

importantes para que el niño pueda tener una mejor regulación del sistema digestivo, dentro de estos alimentos tenemos al pan (blanco, integral), hojuelas de maíz, cereales, avena, maíz, etc. Con relación a las grasas las principales que deben ser consumidas por el menor deben ser aquellas que se encuentren en alimentos como el maní, pecanas, palta, aceitunas; ya que estas son grasas no saturadas que favorecen al correcto funcionamiento del organismo del niño especialmente al sistema cardiovascular.

- Alimentos constructores: Ayudan a la formación de tejidos (músculos, órganos, masa ósea) y fluidos (sangre). En este grupo se ubican las proteínas de origen animal y vegetal, con mayor énfasis el consumo de proteínas de origen animal, por su mejor calidad nutricional y mejor utilización en el organismo en crecimiento. Ej.: derivados lácteos (yogurt, queso), huevo, carnes, etc.
- Alimentos reguladores: Proporcionan las defensas que los niños necesitan para enfrentar las enfermedades. Ej.: Frutas (naranja, manzana, pera, etc.) y verduras (zanahoria, lechuga, brócoli, etc.) Líquidos: Se deberá incluir agua o toda preparación natural como los refrescos de frutas (refresco de manzana, de piña, de maracuyá, limonada, naranjada, etc.), cocimiento de cereales (cebada, avena, quinua, etc.), infusiones (manzanilla, anís, etc., excepto té); adicionando poco o nada de azúcar. (manual de lonchera saludable, 2012)

Alimentos que no deben ser incluidos en la lonchera escolar

En las loncheras del preescolar se debe de evitar ciertos alimentos que contengan elevados índices de azúcar, sal y grasas saturadas, ya que aumenta el riesgo a padecer sobrepeso, obesidad, hiperactividad, entre otros.

El Ministerio de Salud en la Resolución Ministerial N°195-2019, nos muestra la clasificación de alimentos no saludables en:

- Alimentos procesados:

Dentro de esta clasificación se encuentran los alimentos artesanales y/o industriales que por medio de diversos procedimientos para su elaboración se adiciona al alimento en estado natural sustancias como sal, azúcar, u otro elemento de uso culinario con el fin de obtener productos con mayor duración y que sigan siendo agradables para el consumidor.

- Alimentos ultra procesados

Los alimentos ultra procesados a diferencia de los procesados se encuentran formados principalmente por sustancias extraídas de alimentos como los aceites, grasas, azúcar, almidón, proteínas; a los cuales se les añade aromatizantes, colorantes, resaltadores de sabor, entre otros con el fin de parecer verdaderos alimentos y que presentan pobre calidad nutricional (MINSAL,2019).

Tenemos algunos ejemplos de alimentos no saludables:

- Bebidas artificiales o sintéticas: Como gaseosas y jugos artificiales, debido a que contienen colorantes y azúcares, que causan problemas alérgicos y favorecen la obesidad en los niños y adolescentes
- Embutidos: Como hot dog, salchichas, mortadelas, ya que contienen mucha grasa y colorante artificial.
- Alimentos con salsa: Como mayonesa o alimentos muy condimentados, debido a que ayudan a la descomposición del alimento.
- Alimentos chatarra: Caramelos, chupetines, chicles, marmeladas, galletas, gomitas, hojuelas de maíz, papas fritas, etc. Estos no aportan ningún valor nutricional, sólo

aportan cantidades elevadas de azúcares y grasa de tipo saturada, promovedor de enfermedades. (Manual del kiosco y lonchera escolar saludable”, 2012).

Preparación correcta de la lonchera escolar.

Según el “Manual del kiosco y lonchera escolar saludable” (2012), nos dice que “La cantidad de alimentos destinado para la lonchera debe ser relacionado con la edad, peso, talla, calidad nutricional del desayuno, cantidad de horas en la escuela y actividad física del niño (Pág. 13).

La fruta que se envía en la lonchera debe ser entera, que se pueda pelar con facilidad, o en trozos, de preferencia de la estación manteniendo su cáscara para aprovechar la fibra, si está en trozos, agregar jugo de limón para evitar que se oxide y cambie a un color oscuro, se debe de enviar en depósitos herméticos. Se debe de planificar con anticipación la lonchera para no improvisar en el envío, evitando así alimentos con bajo contenido nutricional (Manual del kiosco y lonchera escolar saludable, 2012).

Estado de conservación

Para prepara la lonchera se debe de tomar en cuenta el estado de conservación de los alimentos, tomaremos como referencia un folleto realizado por la universidad de California, área de agricultura y recursos naturales (2004), donde nos dice que existen tres aspectos importantes que debemos tomar en consideración para evitar cualquier tipo de intoxicación provocado por bacterias:

1. El tipo de comida: Existen alimentos que son más propensos a la proliferación de bacterias o gérmenes, entre ellos tenemos las carnes, las frutas picadas, los

productos lácteos (leche, yogurt, huevo); por ello, debemos de asegurar que el niño al momento de consumirlo los encuentre en condiciones óptimas para su consumo.

2. La temperatura: “Conserve caliente los alimentos calientes; y fríos los alimentos fríos”. Debemos tener en cuenta que las temperaturas altas destruyen las bacterias y las temperaturas bajas hacen más lento su reproducción. (pag.3)
3. El tiempo: se debe de elegir correctamente los alimentos que se enviaran en la lonchera escolar ya que muchos de ellos (dependiendo de la estación), suelen malograrse o infectarse por bacterias en solo 2 horas.

Higiene adecuada de la lonchera escolar.

Según el ministerio de salud los padres de familia y /o cuidadores que manipulen la lonchera escolar deben de tener una adecuada higiene al elaborar las loncheras y se debe de realizar el lavado de manos correctamente (lavado de manos social), antes y después de manipular los alimentos que serán enviados a los niños; para así evitar cualquier contaminación en los insumos y preocupar la adecuada limpieza e higiene en los alimentos.

Los utensilios utilizados al preparar la lonchera escolar no deben contener residuos de otros alimentos, los envases y los tapers donde serán enviados los alimentos y/o bebidas deben de estar correctamente limpios y aseados para evitar cualquier propagación de microbios o microorganismos que sean perjudiciales durante el consumo del niño.

III. Método

3.1. Tipo de investigación

Teniendo en cuenta los objetivos del presente estudio, pertenece a una investigación de nivel aplicativo, ya que permite la solución de un problema práctico inmediato, con corte transversal y siendo de enfoque cuantitativo, el método es cuasi experimental ya que se aplicará un pretest antes de la intervención educativa y al finalizar un pos-test con un solo grupo.

3.2. Ámbito temporal y espacial

El estudio se desarrolló en un periodo de tiempo, desde el mes de setiembre 2019 a febrero del año 2020.

El presente estudio de investigación se realizó en una Institución Educativa Inicial N°161, ubicado en la Mz. C lote 11 agrupación Familiar 7 de junio y confraternidad Mi Perú – Ventanilla.

3.3. Variables

Variable independiente: Efectividad de una intervención educativa

Variable dependiente: Loncheras escolares

3.4. Población/muestra

Población:

Constituida por cuidadores de los preescolares comprendidos entre las edades de 3, 4 y 5 años teniendo una población de 84 participantes.

Muestra:

De tipo probabilístico, se obtuvo mediante la fórmula para población finita, teniendo los siguientes valores: nivel de confianza 95% (1.96), margen de error de 5% (0.05), proporción positiva y negativa ambos de 0.5 y una población de 84 participantes.

Teniendo como resultado una muestra de 54 cuidadores.

➤ Criterio de Inclusión:

- Los cuidadores deben de tener niños matriculados en la Institución Educativa dentro de las edades correspondientes.
- Cuidadores de los preescolares que deseen participar del estudio.

➤ Criterio de exclusión:

- Cuidadores de los preescolares que no desean participar del estudio.
- Cuidadores que no tengan tiempo para participar del estudio.

3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

Las técnicas e instrumentos seleccionados en la presente investigación son las siguientes:

La técnica que se utilizó para la primera dimensión fue la encuesta, se aplicó un instrumento de tipo cuestionario de 21 preguntas con alternativas múltiples; para medir el nivel de conocimiento de los cuidadores de preescolares sobre la lonchera escolar, si la respuesta es correcta se considera un punto, si la respuesta es incorrecta se considera 0 puntaje; teniendo como puntajes nivel alto (17-21 puntos), nivel medio (11 – 16 puntos) y nivel bajo (0-10 puntos).

Para la segunda dimensión la técnica utilizada fue la observación y se hizo uso del instrumento llamado lista de cotejo para tipo de lonchera escolar (LCTLE) teniendo como autor Ministerio de Salud (MINSA) el Checklist consiste en evaluar el contenido de la lonchera escolar, consta de 10 ítems y están consignados en la dicotomía SI – NO , si la respuesta es SI se considera 1 punto , si la respuesta es NO se considera 0 puntaje, teniendo como unidad de medición saludable (9-10 puntos), no saludable (0-8 puntos).

3.5.1. Valides del instrumento

Se realizó la validación del instrumento según la prueba binomial, mediante juez experto donde se tomó a 6 profesionales especialistas en el tema investigado que brindaron su punto de vista de acuerdo con el instrumento establecido. Al finalizar el instrumento “Cuestionario para medir el nivel de conocimientos de los cuidadores de los preescolares sobre las loncheras”, fue valido con un valor de 0.026

3.5.2. Confiabilidad del instrumento

Se realizó la confiabilidad del instrumento a través una prueba piloto, ejecutada en la institución educativa inicial N°171, Mi Perú - Ventanilla, luego se utilizó la prueba estadística KR20, obteniéndose un valor de 0.8 lo cual demostró que el instrumento es confiable.

3.6.Procedimiento

El estudio se realizó previas coordinaciones con la directora de la institución educativa inicial N° 161, a quien se le explicó el procedimiento de la actividad. En primer lugar, se citó a los cuidadores de preescolares pertenecientes a las aulas de 3, 4 y 5 años a una

reunión, informándoles que se realizaría una intervención educativa sobre loncheras escolares.

Previo a la sesión se verificó las loncheras de los preescolares para observar su contenido, seguido a eso se dio inicio a la sesión educativa donde se les proporcionará el cuestionario para que respondan acorde a los conocimientos que tienen (pre test); finalizado se recogerá y se desarrollará la intervención educativa brindándole información sobre el contenido, importancia, componentes, beneficios, entre otros contenidos de la lonchera escolar, Después se aplicará nuevamente el cuestionario (pos test) y se dará por finalizada la actividad.

Para la evaluación y término de nuestra investigación se fijó una fecha al azar, donde se evaluó nuevamente las loncheras escolares con ayuda de la lista de cotejo para tipo de lonchera escolar (LCTLE).

3.7. Análisis de datos

Los datos recolectados fueron registrados en una base de datos elaborada en IBM SPSS v 25, también se utilizó el programa Microsoft Office Excel.

Finalmente, los hallazgos obtenidos fueron tabulados y representados mediante tablas y gráficos estadísticos para su análisis e interpretación.

3.8. Consideraciones éticas

Para la realización de la presente investigación se tomó en cuenta los cuatro principios bioéticos, el principio de beneficencia nos dice que la persona debe ser beneficiaria en

relación de su salud sin buscar un beneficio propio; evidenciándose en la realización de la sesión educativa brindando mayores conocimientos sobre loncheras escolares a los encuestados, evitando así cualquier tipo de daño cumpliéndose también el principio de no maleficencias. También la aplicación de la encuesta se realiza bajo el consentimiento de los participantes donde se observa el principio de autonomía en aceptar la aplicación de la misma. La aplicación de la intervención educativa e instrumentos utilizados en la investigación, fueron efectuados mostrando respeto y empatía a los participantes, cumpliéndose así el último principio bioético.

IV. Resultados

4.1. Resultados sociodemográficos

Tabla 1

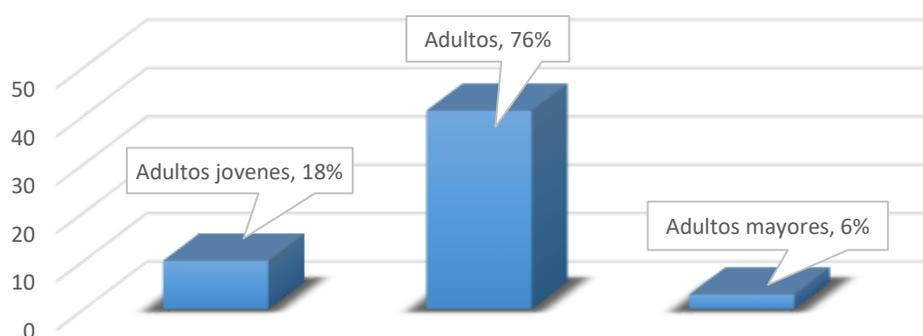
Edad de los cuidadores de preescolares en la IEI N°161 Mi Perú – Ventanilla, que participaron en la intervención educativa según etapa de vida (MINSa)

Edad	Etapa de vida	N	%
18-29 años	Adultos jóvenes	10	18.0%
30-59 años	Adultos	41	76.0%
60 a mas	Adulto mayor	03	6.0%
	Total	54	100.00%

Fuente. Elaboración propia, datos obtenidos a través del cuestionario

Figura 1

Edad de los cuidadores de preescolares en la IEI N°161 Mi Perú – Ventanilla, que participaron en la intervención educativa según etapa de vida (MINSa)



Fuente. Elaboración propia, datos obtenidos a través del cuestionario

El gráfico N°1 nos muestra las edades de los cuidadores que participaron en la investigación, donde el 18% son adultos jóvenes, 76% pertenece a la categoría adultos, y el 6% incluye a adultos mayores.

Tabla 2

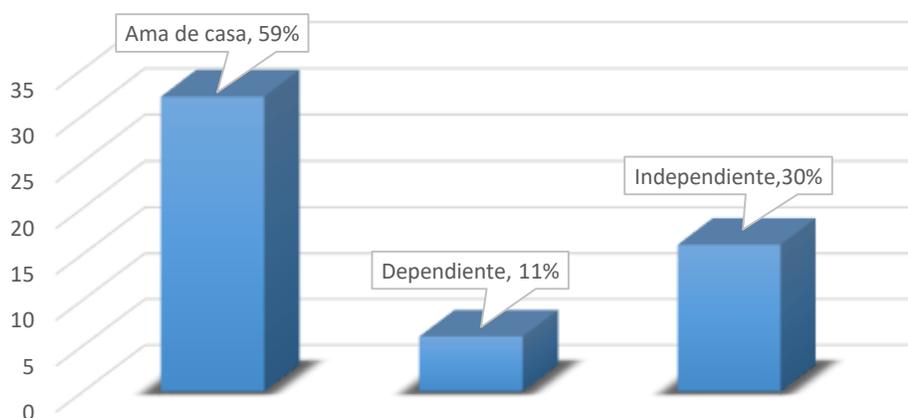
Ocupación de cuidadores de la IEI N° 161 Mi Perú-Ventanilla, que participaron en la intervención educativa

Ocupación	N	%
Ama de casa	32	59%
Dependiente	6	11%
Independiente	16	30%
Total	54	100.00%

Fuente. Elaboración propia, datos obtenidos a través del cuestionario

Figura 2

Ocupación de cuidadores de la IEI N° 161 Mi Perú-Ventanilla, que participaron en la intervención educativa



Fuente. Elaboración propia, datos obtenidos a través del cuestionario

La tabla N°2 y el gráfico N°2 nos muestra la ocupación de los cuidadores que participaron en la intervención educativa, donde el 59% no presenta un trabajo fijo y por ende son amas de casa, luego el 30% son independientes y solo el 11% posee un trabajo dependiente.

Tabla 3

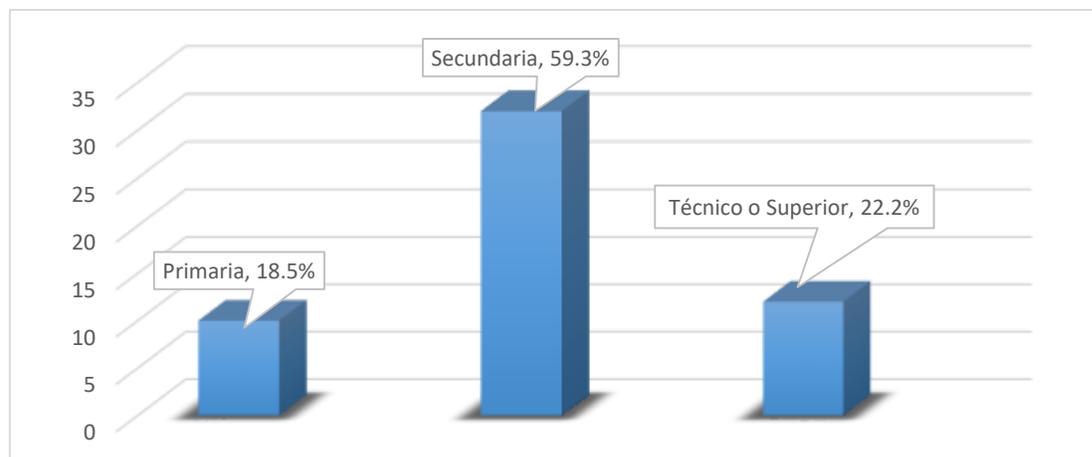
Grado de instrucción de cuidadores en la IEI N° 161 Mi Perú-Ventanilla, que participaron en la intervención educativa.

Grado de instrucción	N	%
Primaria	10	18.5%
Secundaria	32	59.3%
Técnico o Superior	12	22.2%
Total	54	100.00%

Fuente. Elaboración propia, datos obtenidos a través del cuestionario

Figura 3

Grado de instrucción de cuidadores de la IEI N° 161 Mi Perú-Ventanilla, que participaron en la intervención educativa.



Fuente. Elaboración propia, datos obtenidos a través del cuestionario

El gráfico N°3 nos muestra el grado de instrucción de los cuidadores que participaron en la intervención educativa, donde el 33.3% de participantes expresa tener solo estudios primarios, el 59.3% posee estudios secundarios y solo el 7.4% de los cuidadores tienen estudios técnicos o superiores.

4.2. Resultados específicos

Tabla 4

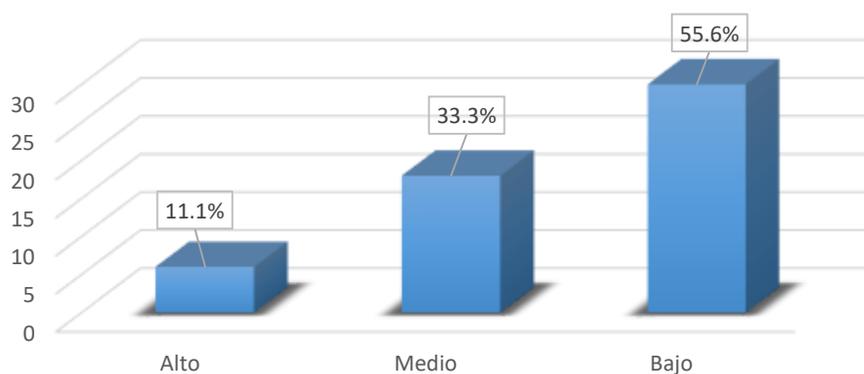
Nivel de conocimientos de cuidadores en la IEI N° 161 Mi Perú-Ventanilla, sobre lonchera escolar antes de la intervención educativa

	N	%
Bajo	30	55.6%
Medio	18	33.3%
Alto	6	11.1%
Total	54	100.00%

Fuente. Elaboración propia, datos obtenidos a través del cuestionario

Figura 4

Nivel de conocimientos de cuidadores en la IEI N° 161 Mi Perú-Ventanilla, sobre lonchera escolar antes de la intervención educativa



Fuente. Elaboración propia, datos obtenidos a través del cuestionario

El gráfico N°4 nos muestran el nivel de conocimiento de los cuidadores sobre loncheras escolares antes de la intervención educativa, donde el 11%, presentan un nivel de conocimientos alto, el 33% posee conocimientos de nivel medio, y el 56%, tiene un nivel de conocimientos bajo.

Tabla 5

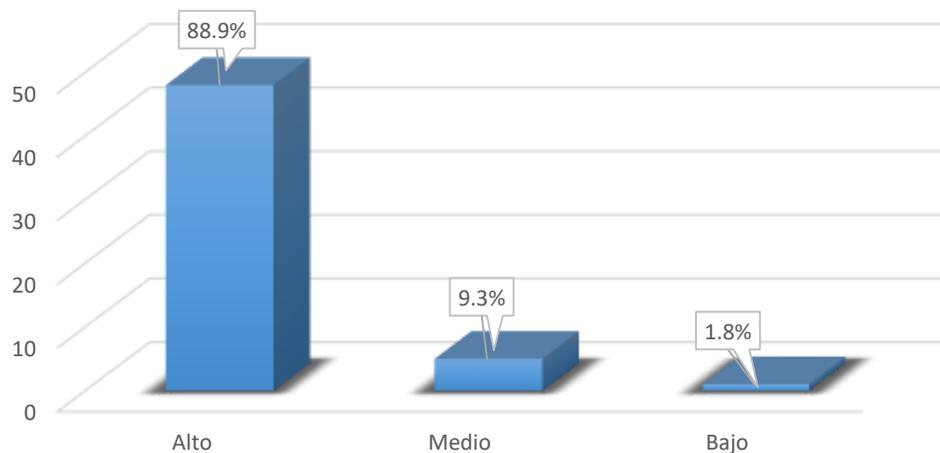
Nivel de conocimientos que poseen los cuidadores de la IEI N° 161 Mi Perú-Ventanilla, sobre lonchera escolar después de la intervención educativa.

	N	%
Bajo	1	1.8%
Medio	5	9.3%
Alto	48	88.9%
Total	54	100.00%

Fuente. Elaboración propia, datos obtenidos a través del cuestionario

Figura 5

Nivel de conocimientos que poseen los cuidadores de la IEI N° 161 Mi Perú-Ventanilla, sobre lonchera escolar después de la intervención educativa.



Fuente. Elaboración propia, datos obtenidos a través del cuestionario.

El gráfico N°5 nos muestra el nivel de conocimiento que poseen los cuidadores de la IEI N°161 Mi Perú-Ventanilla, sobre lonchera escolar después de la intervención educativa donde el 1.8% poseen conocimientos bajos, el 9.3% tienen conocimientos medios, y el 88.9 poseen conocimientos altos.

Tabla 6

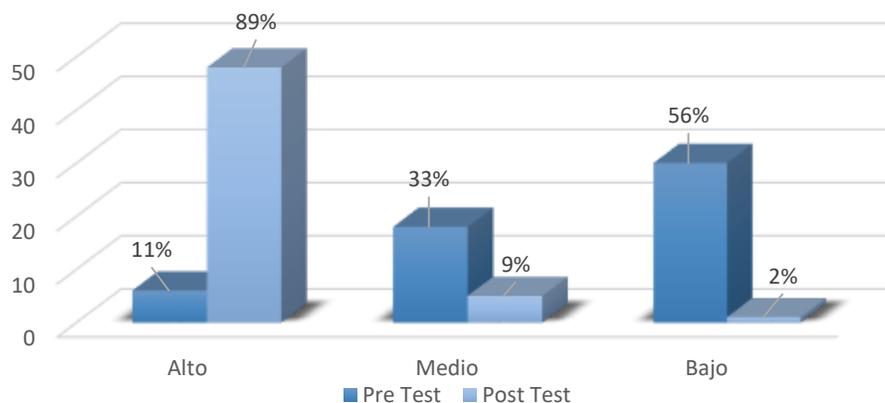
Comparación del nivel de conocimiento que poseen los cuidadores de la IEI N° 161 Mi Perú – Ventanilla, en el Pre test y Post test.

	Pre test	%	Post test	%
Bajo	30	56%	1	2%
Medio	18	33%	5	9%
Alto	6	11%	48	89%
Total	54	100.00%	54	100.00%

Fuente. Elaboración propia, datos obtenidos a través del cuestionario

Figura 6

Comparación del nivel de conocimiento que poseen los cuidadores de la IEI N° 161 Mi Perú-Ventanilla, en el Pre test y Post test.



Fuente. Elaboración propia, datos obtenidos a través del cuestionario

La figura 6 nos muestra la comparación del nivel de conocimiento que poseen los cuidadores de la IEI N°161 Mi Perú-Ventanilla, antes y después de la intervención educativa, se observa que el 11% que se obtuvo en el Pre test se revirtió a un 89% en el post test, en el nivel medio de conocimientos tenemos que el 33% (pre test) disminuyó a 9% (post test), y el nivel de conocimiento bajo se modificó de 56% (pretest) a 2% (post test).

Tabla 7

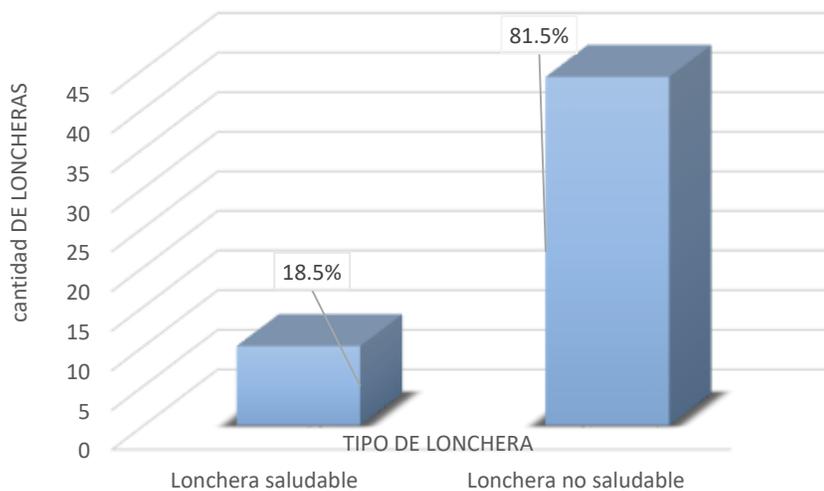
Tipo de Lonchera escolar antes de la intervención educativa.

	N	%
Lonchera saludable	10	18.5%
Lonchera no saludable	44	81.5%
Total	54	100.00%

Fuente. Elaboración propia, datos obtenidos a través del cuestionario

Figura 7

Tipo de Lonchera escolar antes de la intervención educativa.



Fuente. Elaboración propia, datos obtenidos a través del cuestionario.

La figura N°7 nos muestra que de un total de 54 loncheras escolares evaluadas antes de la intervención educativa solo el 19% (10) se encuentran dentro de la categoría de saludable, mientras que el 81% (44) pertenecen al tipo de lonchera no saludable.

Tabla 8

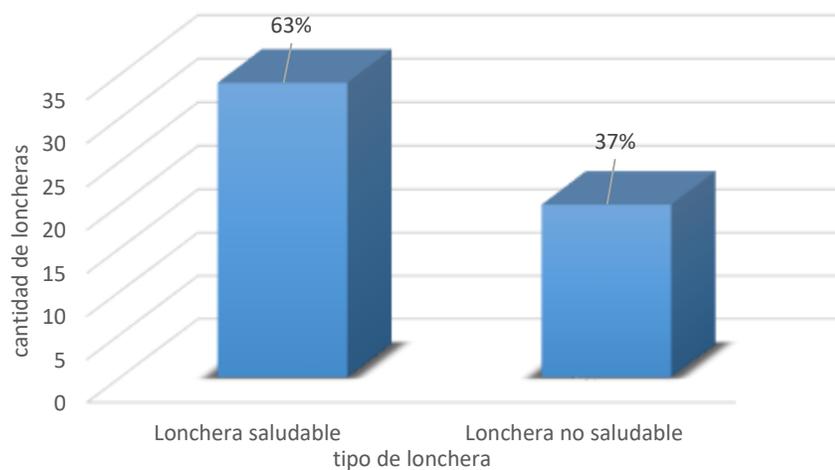
Tipo de Lonchera escolar después de la intervención educativa.

	N	%
Lonchera saludable	34	63%
Lonchera no saludable	20	37%
Total	54	100.00%

Fuente. Elaboración propia, datos obtenidos a través del cuestionario.

Figura 8

Tipo de Lonchera escolar después de la intervención educativa.



Fuente. Elaboración propia, datos obtenidos a través del cuestionario.

La figura N°8 nos muestra que de un total de 54 loncheras escolares loncheras escolares evaluadas después de la intervención educativa el 63% (34) se encuentran dentro de la categoría de saludable, mientras que el 37% (20) pertenecen al tipo de lonchera no saludable.

Tabla 9

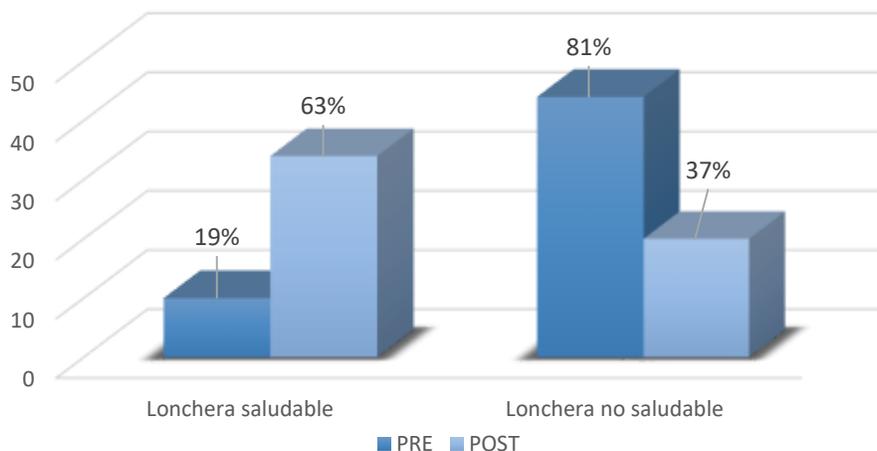
Comparación del tipo de lonchera escolar antes y después de la Intervención educativa.

	Antes de la intervención educativa	%	Después de la intervención educativa	%
Lonchera saludable	10	19%	34	63%
Lonchera no saludable	44	81%	20	37%
Total	54	100%	54	100%

Fuente. Elaboración propia, datos obtenidos a través del cuestionario.

Figura 9

Comparación del tipo de lonchera escolar antes y después de la Intervención educativa.



Fuente. Elaboración propia, datos obtenidos a través del cuestionario.

En el gráfico podemos observar que hubo un incremento en la categoría de lonchera saludable, donde antes de la intervención educativa fue un 19% (10), y después obtuvimos un 63% (34), de un total del 54; mientras que en la categoría de lonchera no saludable se evidenció un descenso de 81% (44) a 37% (20).

V. Discusión de resultados

La lonchera escolar es importante para el adecuado crecimiento y desarrollo del niño, además que fortalece sus capacidades intelectuales y habilidades físicas dentro del ambiente escolar. Es por ello que los cuidadores deben conocer mediante intervenciones o sesiones educativas, la forma correcta del envío, preparación y adecuado contenido de la lonchera escolar.

Dentro de las funciones que realiza el personal de salud en el nivel de atención primaria, están las estrategias de prevención y promoción de la salud, promoviendo la realización de actividades para mejorar e incentivar los estilos de vida saludable. Tomando como referencia lo ya mencionado, se realiza la siguiente investigación a través de la realización de una intervención educativa sobre loncheras dirigido a cuidadores de prescolares de la IEI N°161 Mi Perú- Ventanilla en el año 2019.

En los primeros gráficos podemos observar datos sociodemográficos que nos reflejan la situación social de los encuestados, por ejemplo la figura N°1 nos muestra la edad de los cuidadores de prescolares donde prevalece según la categorizaciones del MINSA, la etapa adulta con un 76%, luego siguen los jóvenes con total de 18% y tan solo el 6% pertenece a la etapa de adulto mayor; estos datos son semejantes a los hallados en la investigación de Conde y Contreras donde también predominó la etapa adulta pero solo con un 53.4% mientras que la categoría de jóvenes obtuvo un 46.6%.

La figura N°2 muestra que el 59% de los cuidadores son amas de casa, el 30% posee un trabajo independiente y solo el 11% presenta un trabajo dependiente; por último la figura N°3 refleja que de un total de 54 cuidadores solo el 22.2% (12) presentan estudios superiores, el 18.5% (10) presentan estudios primarios y el grado académico que prevalece

es el nivel secundario con un 59.3% (32); estos datos nos muestra las condiciones laborales y educativas de la población estudiada.

Esto nos muestra que los cuidadores de preescolares se encuentran en la etapa media de la vida, por ende, no son ni tan jóvenes ni adultos mayores, que el grado académico que más predomina es el nivel secundario con 32 participantes donde la misma cantidad no presenta algún tipo de trabajo por ende son amas de casa.

En esta oportunidad se brindó una intervención educativa a los cuidadores de preescolares sobre loncheras; teniendo como objetivo general determinar la efectividad de dicha intervención en cuidadores de preescolares de la IEI N°161 Mi Perú- Ventanilla en el año 2019, los resultados obtenidos nos muestran que la intervención educativa fue efectiva, corroborado estadísticamente mediante la prueba t de student con un nivel de significancia al 95%, afirmando también nuestra hipótesis de estudio.

Sánchez, afirma en su investigación que las intervenciones educativas sobre nutrición modifican las conductas alimenticias de las madres, fomentando mejores hábitos alimenticios en sus hijos preescolares.

Como pudimos evidenciar en los resultados, el nivel de conocimiento que predominó en los cuidadores antes de la intervención educativa fue el nivel bajo, con un total de 30 participantes, pero luego de realizar la intervención educativa disminuyó a solo 1, modificándose en porcentajes de 55.6% a 1.8%; estos resultados difieren de la investigación realizada por Abanto y Barrionuevo, donde los resultados mostraron que el nivel de conocimiento bajo, tanto en el pre test como en el post test fue de 0 participantes. Esto puede deberse al grado de instrucción, localidad donde se encuentran y/o ocupación que poseen los participantes de cada investigación.

El nivel de conocimiento alto, antes de la intervención educativa fue el más deficiente con un total de 6 participantes; pero después de la aplicación de la intervención educativa en el post test se pudo evidenciar un incremento significativo, teniendo un total de 54 cuidadores, 48 de ellos mejoraron sus conocimientos sobre loncheras escolares; esto quiere decir en porcentajes que el nivel de conocimientos alto aumento de 11.1% a 88.9%, asimismo en la investigación de Hallasi y Condori, se pudo evidenciar el incremento de conocimientos, en el nivel alto, luego de la aplicación del programa educativo de un 16.7% a 81.1%.

Al evaluar la composición de 54 loncheras antes de la intervención educativa, evidenciamos que solo el 18.52% que corresponde a 10 loncheras se encontraban en la clasificación de “lonchera saludable”, mientras que el 81.48% equivalente a 44 loncheras, pertenecieron a una lonchera no saludable. Después de la aplicación de la intervención educativa se observó una mejora en la composición y presentación de las loncheras escolares donde la clasificación de lonchera no saludable disminuyo a un 37% (20), y la lonchera saludable aumentó a 63% (34). Esto muestra similitud en la investigación de Retamozo, donde también hubo cambios en las loncheras después de la aplicación del programa educativo, la categoría no saludable disminuyo de 87.5% a 29.2%, mientras que la categoría saludable se incrementó de 12.5% a 70.8%, esto nos demuestra que la aplicación de una intervención educativa no solo ayuda a incrementar los conocimientos sobre loncheras escolares en la población sino también modifica las conductas que poseen y ayudan a mejorar los estilos de vida.

Si bien se sigue encontrando loncheras escolares que pertenecen o se encuentran dentro de la categoría no saludable se puede observar una gran mejoría en la preparación y composición de las loncheras, ya que los cuidadores de los niños pre escolares al conocer

los beneficios, importancia, composición, forma correcta de enviar una lonchera escolar y los riesgos o consecuencias que trae una incorrecta alimentación, toman mayor interés e importancia y mejoran sus hábitos alimenticios, enviando una lonchera más saludable.

Como se ha podido comprobar en nuestros cuadros y gráficos estadísticos, no solo hubo un incremento de conocimientos sobre loncheras en cuidadores de preescolares, sino que también aumento la cantidad de loncheras escolares saludables, esto quiere decir que las intervenciones educativas ayudan a la población en general no solo en ampliar, mejorar o incrementar sus conocimientos sobre un tema determinado, sino que es más efectivo cuando plasmamos y ponemos en práctica los conocimientos recibidos.

Esta investigación tiene similitud con las realizadas por Abanto y Barrionuevo; Hallasi y Condori; Chunga donde también a través de una intervención educativa se pudo evidenciar mejorías en el nivel de conocimiento y prácticas de los cuidadores.

Por último, cabe mencionar que nuestra intervención educativa sobre loncheras aplicada a cuidadores de preescolares fue efectiva, al mejorar los conocimientos y prácticas de los cuidadores, evidenciándose no solo en el incremento de los conocimientos plasmados en el pre y post test; por consiguiente, fue comprobado de forma práctica en la evaluación de las loncheras escolares de forma aleatoria.

VI. Conclusiones

1. Se determinó que la intervención educativa en cuidadores de preescolares fue efectiva demostrado mediante la relación de variables dependiente e independiente.
2. La investigación evidencia que los cuidadores de preescolares en la ejecución de cuestionario antes de la investigación tenían un nivel de conocimiento bajo sobre loncheras escolares los cuales se incrementaron a causa de la intervención educativa.
3. La investigación demuestra que la composición de las loncheras escolares en el primer contacto se encontraba dentro de la clasificación no saludable, luego de la intervención educativa, predominó la clasificación de lonchera saludable.

VII. Recomendaciones

1. Las intervenciones educativas sobre alimentación y nutrición del preescolar incrementan los conocimientos de los cuidadores, se sugiere distribución de afiches sobre loncheras saludables en las escuelas.
2. Promover que las instituciones educativas inviten a profesionales de la salud a realizar intervenciones educativas a los padres de familia y/o cuidadores, relacionadas a la salud nutricional del preescolar.
3. Se recomienda a los profesionales de la salud responsables de su jurisdicción, realizar visitas de seguimiento en las instituciones educativas para asegurar el consumo adecuado de alimentos nutritivos en la lonchera escolar.

VIII. Referencias bibliográficas

- Abanto J., (2016). Efectividad del programa educativo: loncherita saludable y el conocimiento de las madres de preescolares Institución Educativa Inicial Virgen De Fátima 1682. La Esperanza, 2014. [Tesis de Magister, Universidad Católica Los Ángeles Chimbote]
- http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/359/programa_educativo_abanto_abanto_jenny_lisset.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Anyarin R., Gonzales W., (2019). Conocimientos y actitudes sobre la composición de loncheras saludables en madres de pre escolares de la Institución Educativa Inicial Pública de Gestión Privada N° 1137 PNP Milagroso Divino Niño De Jesús Morales. Abril – agosto [tesis de licenciatura, Universidad Nacional De San Martín - Tarapoto]
- <http://repositorio.unsm.edu.pe/bitstream/handle/11458/3598/ENFERMERIA%20-%20Rosa%20Steigner%20Anyarin%20S%C3%A1nchez%20%26%20Wendy%20Gonzalez%20Guerra%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Boletín informativo Nestlé, (2018). La lonchera 20 en nutrición.
- https://www.nestle.com.pe/sites/g/files/pydnoa276/files/nestle-en-la-sociedad/para-las-personas-y-familias/nutricion-salud-y-bienestar/nutrigroup/documents/actualizacion_2018/boletin-18.pdf
- Carpio D., Laurencio J., Vergara F. (2011). Teoría de Nola Pender “Promoción De Salud”
- file:///C:/Users/user/Downloads/Teoria_de_Nola_Pender.pdf

Castañeda E., Ortiz H., Robles G., Molina N., (2016). Consumo de alimentos chatarra y estado nutricional en escolares de la Ciudad de México.

<https://www.medigraphic.com/pdfs/pediat/sp-2016/sp161d.pdf>

Chambilla J., Condori P., (2018). Influencia de la calidad de las loncheras en el rendimiento escolar de los niños y niñas de la institución educativa inicial gorriones del distrito de cerro colorado, Arequipa- 2017 [Tesis de segunda especialidad, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]

<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/6931/EDSchalj.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Chunga C., (2017). “Efectividad de una intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables en las madres de niños en edad preescolar de la institución educativa inicial N0 1447 San José - La Unión, Marzo - Abril 2017” [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional De Piura]

<http://repositorio.unp.edu.pe/bitstream/handle/UNP/1012/Med-Chu-Tum-17.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Conde J., contreras Y., (2016). “Nivel de conocimiento sobre loncheras nutritivas en madres de niños preescolares de la institución educativa inicial santa rosita – santa anita, 2016” [Tesis de licenciatura, Universidad Privada Arzobispo Loayza]

<http://repositorio.ual.edu.pe/bitstream/handle/UAL/66/T-ENF%200048%20%28Conde%20Huaman%20y%20Contreras%20Macavilca%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

El comercio. (2018). ¿Qué debe contener una lonchera saludable?

<https://elcomercio.pe/tecnologia/ciencias/salud-debe-contener-lonchera-saludable-noticia-501366-noticia/?ref=ecr>

FAO. (2014). Por qué la nutrición es importante. <http://www.fao.org/3/as603s/as603s.pdf>

FAO. (2001) Salud Publica Educ. Salud. http://www.fao.org/fileadmin/user_upload/red-icean/docs/OMS_politicas%20y%20estrategias_carta%20de%20otawa_2001_REDICEAN.pdf.pdf

Hallasi D., Condori M., (2016). “Efectividad del programa educativo “Loncheras saludables” para mejorar conocimientos sobre la preparación de loncheras en madres con niños de 4 años de Educación inicial de la Institución Educativa Inicial N° 305, Juliaca - 2016” [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Unión Facultad Ciencias De La Salud]
https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/523/Doriselly_Tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Instituto Nacional de Salud. INS. (s.f.) Refrigerio Escolar
<https://web.ins.gob.pe/es/alimentacion-y-nutricion/recetas-y-refrigerios/refrigerio-escolar>

Moreno J., Galiano M., (2015). Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente. https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2015/xix04/05/n4-268-276_Jose%20Moreno.pdf

Organizacion Mundial de la Salud OMS. (2016). <https://www.who.int/features/qa/health-promotion/es/>

OMS. (2020). Malnutrición. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/malnutrition>

Perez K., Serrano M., Hernández K., Fernández H. (2016) Educación para la salud y acciones de Enfermería: una articulación en el control del riesgo preconcepcional
<http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/903/169>

- Ponti L., (2016). La enfermería y su rol en la educación para la salud
<https://www.uai.edu.ar/media/109545/la-enfermer%C3%ADa-y-su-rol-en-la-educaci%C3%B3n-para-la-salud.pdf>
- Retamozo C., (2014). “Efectividad de un programa educativo con metodología interactiva en la preparación de loncheras saludables en padres de niños pre escolares de una institución educativa, 2014.” [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Mayor De San Marcos]. <https://core.ac.uk/download/pdf/323348984.pdf>
- Reyes S., (2015). “Efectividad de una intervención educativa en el mejoramiento de los conocimientos y prácticas sobre la preparación de la lonchera, que tienen las madres de preescolares en una Institución Educativa Privada en Santa Anita-Lima.” [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Mayor De San Marcos].
<https://core.ac.uk/download/pdf/323353079.pdf>
- Sanchez A., Sihuay K.,(2019). Estrategias para el abordaje de caries dental en preescolares.
https://www.researchgate.net/publication/336844395_Estrategias_para_el_abordaje_de_caries_dental_en_preescolares. Rev Estomatol Herediana.29(3). 247-48
- Sausa M., (2018). Perú es el país de América donde la obesidad infantil creció más rápido.
<https://peru21.pe/peru/peru-pais-america-obesidad-infantil-crecio-rapido-informe-399856-noticia/>
- SEPEAP, (2015). Alimentación del niño preescolar, escolar y adolescente.
<https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2015-05/alimentacion-del-nino-preescolar-escolar-y-del-adolescente/>
- Siña E., Valencia N., (2018). “Conocimientos sobre lonchera saludable según características sociodemográficas de madres de niños del nivel primaria: centro educativo particular líder ingenieros uni, distrito san juan de Lurigancho, Lima”

[Tesis de licenciatura, Universidad Privada Norbert Wiener]

<http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1988/TITULO%20-%20Nelly%20Alejandra%20Valencia%20Alvarado.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Vásquez B. (2018). Anemia en el preescolar.

http://repositorio.unapiquitos.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/6175/Carolina_Informe_Titulo_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Zarate A., Castro U., Tirado I., (2017). Crecimiento y desarrollo normal del preescolar, una mirada desde la atención primaria.

http://www.revistapediatria.cl/volumenes/2017/vol14num2/pdf/crecimiento_desarrollo_normal_preescolar.pdf, Vol. 14, N° 2

IX. Anexos

- A. Matriz de consistencia
- B. Operalización de la variable
- C. Instrumentos
- D. Cálculo de la muestra
- E. Validez del instrumento
- F. Confiabilidad del instrumento
- G. Consentimiento informado
- H. Solicitud de autorización institucional
- I. Plan de intervención educativa
- J. Evidencias fotográficas

Anexo A - Matriz de consistencia

VARIABLES	DEFINICION CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA
VARIABLE INDEPENDIENTE EFECTIVIDAD DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA	Una intervención es la participación en un asunto o situación que conociendo su realidad exige una respuesta profesional a cierta problemática. (Chunga, 2017)	INTERVENCIÓN EDUCATIVA	- Introducción - Motivación - Desarrollo del tema - Retroalimentación - Evaluación	1° Sesión educativa	Eficaz No eficaz
VARIABLE DEPENDIENTE LONCHERA ESCOLAR	Conjunto de alimentos que proporciona al preescolar la energía y nutrientes necesarios para desarrollarse adecuadamente a nivel físico, intelectual y social, además que ayuda al correcto crecimiento y desarrollo. (Chambilla,2018)	CONOCIMIENTOS SOBRE LA LONCHERA ESCOLAR	Concepto de Lonchera escolar	1. Función de la lonchera escolar. 2. Características de la lonchera escolar 3. Frecuencia del consumo de la lonchera 4. Beneficios de la lonchera escolar	Nivel alto (17-21) Nivel medio (11-16) Nivel bajo (0-10)
			Grupo de alimentos que debe contener la lonchera y las funciones de cada uno.	5. Contenido de la lonchera 6. Función de los carbohidratos 7. Ejemplos de alimentos energéticos 8. Función de las proteínas. 9. Ejemplos de alimentos constructores 10. Función de las vitaminas y los minerales 11. Ejemplos de alimentos reguladores 12. Función de las fibras 13. Bebida que debe contener la lonchera	

			Alimentos que no debe contener la lonchera escolar	<p>14. Alimentos que se debe evitar en la lonchera escolar</p> <p>15. Alimentos no procesados que debe contener la lonchera escolar</p> <p>16. Alimentos que no debe contener la lonchera escolar.</p>	
			Preparación y presentación correcta de la lonchera escolar	<p>17. Ejemplo de lonchera escolar</p> <p>18. Correcto estado de conservación de las frutas en la lonchera escolar</p> <p>19. Presentación de las frutas en la lonchera</p> <p>20. Adecuada temperatura de los alimentos</p> <p>21. Correcta higiene de la lonchera escolar.</p>	
		COMPOSICIÓN DE LA LONCHERA ESCOLAR	Contenido de la lonchera	<ul style="list-style-type: none"> • La lonchera contiene alimentos constructores (lácteos, huevos y carnes) • La lonchera contiene alimentos energéticos (harinas y cereales) • La lonchera contiene por lo menos una porción de fruta y verdura. • La lonchera tiene una proporción adecuada de alimentos de acuerdo a la edad, peso, talla y actividad física del niño (a) (03-05 años) 	<p>Saludable (10 puntos)</p> <p>No saludable (0-9 puntos)</p>

				<ul style="list-style-type: none"> • La lonchera contiene líquidos como refrescos naturales, infusiones saludables, jugo de frutas. • Los alimentos de la lonchera no contienen alimentos demasiado elaborados como tortas, budines, empanadas, queques, hamburguesas. 	
			Presentación de la lonchera	<ul style="list-style-type: none"> • Si la lonchera contiene productos industrializados este viene etiquetado y presenta fecha de vencimiento • La lonchera no contiene productos envasados que tienen en su composición grasas trans, y altos contenidos de sal y azúcar. • En la lonchera existen alimentos frescos de fácil manipulación y consumo. • Los envases de los alimentos de la lonchera son herméticos y seguro. No se derraman ni combinan los alimentos. 	

Anexo B – Operalización de la variable

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPOTESIS	VARIABLES	METODO
<p>Problema general: ¿Cuál es la efectividad de una intervención educativa sobre loncheras en cuidadores de preescolares de una institución educativa Inicial N°161 Mi Perú – Ventanilla en el año 2019</p> <p>Problemas específicos: - ¿Cuál es el nivel de conocimiento que poseen los cuidadores sobre la lonchera escolar antes y después de la intervención educativa?</p>	<p>Objetivo general:</p> <ul style="list-style-type: none"> Determinar la efectividad de una intervención educativa sobre loncheras en cuidadores de preescolares de una institución educativa Inicial N°161 Mi Perú – Ventanilla en el año 2019. <p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificar antes y después de la intervención educativa, el nivel de conocimiento sobre loncheras, que poseen los cuidadores de preescolares de 	<p>Hi:</p> <p>La intervención educativa sobre loncheras es eficaz en cuidadores de preescolares de la Institución Educativa Inicial N°161 Mi Perú – Ventanilla, en el año 2019.</p> <p>Ho:</p> <p>La intervención educativa sobre loncheras no es eficaz en cuidadores</p>	<p>VARIABLE INDEPENDIENTE</p> <p>Efectividad de una intervención educativa</p> <p>VARIABLE DEPENDIENTE</p> <p>Lonchera escolar</p>	<p>Tipo y diseño de investigación: Estudio de nivel aplicativo, con corte transversal, enfoque cuantitativo y con un método cuasiexperimental</p> <p>Área de estudio:</p> <ul style="list-style-type: none"> El estudio se realizó en la Institución Educativa Inicial N° 161, ubicado en la Mz. C lote 11 agrupación Familiar 7 de junio y confraternidad Ventanilla – Callao. <p>Población de estudio:</p> <ul style="list-style-type: none"> Constituida por cuidadores de los preescolares comprendidos entre las edades de 3, 4 y 5 años

<p>- ¿Cuál es la presentación de la lonchera escolar antes y después de la intervención educativa?</p> <p>- ¿Existe diferencia en el nivel de conocimiento que poseen los cuidadores y la presentación de la lonchera escolar antes y después de la intervención educativa?</p>	<p>la IEI N°161 Mi Perú – Ventanilla.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar antes y después de la intervención educativa, la composición de las loncheras escolares de la IEI N°161 Mi Perú – Ventanilla. - Comparar el nivel de conocimiento que poseen los cuidadores de preescolares y la composición de la lonchera escolar antes y después de la intervención educativa. 	<p>de preescolares de la Institución Educativa Inicial N°161 Mi Perú – Ventanilla, en el año 2019.</p>		<p>teniendo una población de 84 participantes</p> <p>Muestra:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se obtuvo mediante la fórmula para calcular el tamaño de la muestra y utilizando criterios de inclusión y exclusión. <p>Técnica e instrumento:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La técnica que se utilizó para la primera dimensión fue la encuesta y el instrumento utilizado es el cuestionario, para la segunda dimensión se utilizó la técnica de observación utilizando como instrumento una lista de cotejo. <p>Análisis de datos descriptivos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tablas y gráficos estadísticos elaborados en SPSS Versión 25.0 y Microsoft Office Excel.
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Anexo C - Instrumentos

- Instrumento para determinar el nivel conocimientos sobre la lonchera escolar.

Universidad Nacional Federico Villarreal
Facultad De Medicina
Escuela Profesional De Enfermería

Presentación

Buenos días, señores de familia, mi nombre es Caroline Wendy Nole Chacaliaza soy estudiante de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villareal.

El presente cuestionario tiene como objetivo obtener información acerca de las nociones que poseen los padres de familia sobre loncheras escolares; para lo cual se solicita su colaboración respondiendo verazmente y con sinceridad a 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 con un lapicero (no llenar con lápiz). En la primera parte, encontrará una secuencia de datos generales los cuales completará con letra clara y legible. En la segunda parte, se presentan preguntas cerradas con alternativas múltiples, pero usted deberá responder marcando un con aspa una sola alternativa como respuesta.

I. DATOS GENERALES

- Edad de la madre:
- Grado de Instrucción: a) Primaria b) Secundaria c) Técnico o Superior
- Ocupación: a) Ama de casa b) Independiente c) Dependiente

II. DATOS ESPECÍFICOS

1) La función de la lonchera escolar es:

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

2) La característica que no debe tener una lonchera escolar es:

- a) Todos los alimentos deberán de ser manipulados con higiene.
- b) Los alimentos deben ser enviados en bolsas.
- c) Variedad en las presentaciones enviadas en la lonchera.
- d) La lonchera debe ser pensada y elaborada según la edad del niño.

3) Con que frecuencia el escolar debe consumir alimentos de una lonchera:

- a) Tres veces por semana
- b) Todos los días de la semana
- c) Los días de clases escolares
- d) Solo una vez a la semana

4) Es un beneficio de la lonchera escolar:

- a) Aporta la energía que necesita su niño durante todo el día.
- b) Evita solamente enfermedades nutricionales.
- c) Ayuda en el desarrollo intelectual del niño.
- d) Protege a su niño sobre enfermedades respiratorias.

5) Una lonchera escolar debe contener alimentos:

- a) Constructores, energéticos, reguladores y rehidratantes.
- b) Constructores, energéticos, reguladores y bebidas con colorante.
- c) Energéticos, constructores, bebidas azucaradas, enriquecidos con calcio.
- d) Reguladores, energéticos, bebidas naturales y suplementos alimenticios.

6) Los carbohidratos tienen la función de:

- a) Construir y sanar células del cuerpo.
- b) Ayudar en la digestión y asimilación de otros alimentos
- c) Llevar oxígeno y nutrientes a las células del cuerpo
- d) Dar energía a las células del cuerpo.

7) Son ejemplos de alimentos energéticos:

- a) Sangrecita y palitos de ajonjolí
- b) Verduras verdes y huevo
- c) Frutos secos y pan integral
- d) Pan de molde y yogurt

8) Las proteínas tienen la función de:

- a) Dar energía a las células del cuerpo
- b) Regular la proporción de líquidos en el cuerpo
- c) Construir y sanar células y tejidos del cuerpo
- d) Ayudar en la digestión y asimilación de otros alimentos

9) Son ejemplos de alimentos constructores:

- a) Carnes y huevo
- b) Pollo y frutas
- c) Sangrecita y pan de molde
- d) Huevo frito y cereales

10) Las vitaminas y los minerales tienen la función de:

- a) Proporcionar defensas al cuerpo
- b) Ayudar en la digestión y asimilación de otros alimentos
- c) Regular la proporción de líquidos en el cuerpo
- d) Construir y sanar las células del cuerpo

11) Son ejemplos de alimentos reguladores:

- a) Cereales y plátano
- b) Zanahoria y pollo sancochado
- c) Manzana y choclo
- d) Mandarina y lechuga

12) La función que cumple las fibras en el organismo es:

- a) Ayuda a mantener un mejor físico
- b) Ayuda a la digestión
- c) Incrementa la capacidad de concentración del niño
- d) Es recomendable para tener una mejor visión.

13) La bebida que debe estar presente en toda lonchera escolar es:

- a) Refrescos gasificados
- b) Frugos
- c) Refresco natural
- d) Bebidas con colorantes

14) De los alimentos que se presenta a continuación, cuáles cree Ud. que se debe evitar en una Lonchera Saludable:

- a) Gelatina y queque
- b) Snack, frugos y dulces
- c) Yogurt y cereal.
- d) Frutos secos y pan

15) Marque usted el alimento no procesado, que debe ser considerado en una lonchera escolar:

- a) Jamonada, hot-dog.
- b) Chorizo y cereales.
- c) Huevo y pescado.
- d) Pan y salchicha.

16) ¿Cuál de los siguientes alimentos no debe estar presente dentro de la lonchera escolar?

- a) Agua de manzanilla
- b) Yogurt
- c) Galletas con dulce
- d) Cereales

17) ¿Cuál de las siguientes alternativas es una adecuada lonchera escolar?

- a) Pan con pollo, frugos, cereales.
- b) Manzana, refresco de hierbas, pan con huevo frito con hot-dog.
- c) Agua de maracuyá, pan con queso, plátano.
- d) Agua, pan con mantequilla.

18) Las frutas que se envían en la lonchera escolar deben ser:

- a) Difíciles de pelar, colocadas directamente en la lonchera.
- b) Fáciles de pelar, de la estación y enviadas en depósitos herméticos.

- c) Deben enviarse peladas y en bolsas.
- d) De difícil transporte y con cascara.

19) Si se prepara la fruta en trozos se debe:

- a) Esparcir agua a la fruta para mantenerla hidratada.
- b) Ponerla en bolsa para mantener una temperatura adecuada.
- c) Esparcir gotas de jugo de limón a la fruta para evitar la oxidación de la misma.
- d) Enviarla sin gotas de limón, ya que el limón.

20) Son alimentos seguros a temperatura ambiente y que pueden ser enviados en una lonchera:

- a) Quesos blandos y frutas cortadas.
- b) Leche, verduras cortadas.
- c) Panes, frutas enteras sin cortar, quesos duros, jugos no abiertos.
- d) Huevo sancochado sin cascara, jugo de manzana.

21) El cuidador al preparar los alimentos de la lonchera escolar debe:

- a) Lavarse las manos antes de preparar la lonchera y lavar los envases donde irán los alimentos.
- b) Lavarse las manos después de preparar los alimentos.
- c) Lavarse las manos antes y después de preparar los alimentos y lavar previamente la lonchera y depósitos en los cuales los enviará.
- d) Debe comprar productos envasados para enviar en la lonchera.

- Instrumento para evaluar la composición de la lonchera escolar

Universidad Nacional Federico Villarreal

Facultad De Medicina

Escuela Profesional De Enfermería

LISTA DE COTEJO PARA EVALUAR UNA LONCHERA ESCOLAR

Edad del niño: _____

Fecha: _____

N°	ALIMENTOS / CONTENIDO	SI CUMPLE (1P)	NO CUMPLE (0P)
1.	La lonchera contiene alimentos del grupo constructor		
2.	La lonchera contiene alimentos del grupo regulador		
3.	La lonchera contiene alimentos del grupo energético		
4.	La lonchera contiene líquidos como refrescos naturales, infusiones saludables, jugo de frutas.		
5.	La lonchera no contiene alimentos no saludables como frugos, gaseosas, caramelos, snack, galletas con dulce, etc.		
	PRESENTACION/ CONSERVACIÓN	SI CUMPLE (1p)	NO CUMPLE(0p)
6.	La lonchera contiene las porciones necesarias según edad del niño		
7.	La lonchera se encuentra con una higiene correcta. (Limpia).		
8.	Los alimentos se encuentran en una temperatura óptima.		
9.	Los alimentos están frescos, sin malos olores, sin abolladura y protegidos		
10.	Los envases de los alimentos de la lonchera son herméticos, seguros con tapa.		
Total de respuestas:			

Anexo D - Cálculo de la muestra

$$n = \frac{z^2 pqN}{E^2(N-1) + Z^2 pq}$$

Donde:

N = 63 (población)

Z = 1.96 (valor de confianza)

P = 0.5 (Proporción positiva, 50.00%)

Q = 0.5 (Proporción negativa, 50.00%)

E = 5 % (Error máximo permitido)

N = Tamaño de la muestra

$$n = \frac{(1.96)^2(0.5)(0.5)(63)}{(0.05)^2(64 - 1) + (1.96)^2(0.5)(0.5)}$$

$$n = \frac{(3.8416) (15.75)}{(0.0025) (62) + (3.8416) (0.25)}$$

$$n = \frac{60.5052}{(0.1555) + (0.9604)}$$

$$n = \frac{60.5052}{1.1179}$$

$$n = \mathbf{54.12}$$

La muestra obtenida fue de 54 cuidadores.

Anexo E - Valides de los instrumentos:

INSTRUMENTO 1: Cuestionario para medir el nivel de conocimiento de los cuidadores de preescolares sobre la lonchera escolar

	Experto 1	Experto 2	Experto 3	Experto 4	Experto 5	Experto 6	Suma	P valor probabilidad x ítem
Ítem 1	1	1	1	1	1	1	6	0.015625
Ítem 2	1	1	1	1	1	1	6	0.015625
Ítem 3	1	1	1	1	1	0	5	0.09375
Ítem 4	1	1	1	1	1	1	6	0.015625
Ítem 5	1	1	1	1	1	1	6	0.015625
Ítem 6	1	1	1	1	1	1	6	0.015625
Ítem 7	1	1	1	1	1	1	6	0.015625
Ítem 8	1	1	1	1	1	1	6	0.015625
Ítem 9	1	1	1	1	1	1	6	0.015625
Ítem 10	1	1	1	1	1	1	6	0.015625
Ítem 11	1	1	1	1	1	1	6	0.015625
Ítem 12	1	1	1	1	1	1	6	0.015625
Ítem 13	1	1	1	1	1	1	6	0.015625
Ítem 14	1	1	1	1	0	1	5	0.09375
Ítem 15	1	1	1	1	0	1	5	0.09375
Ítem 16	1	1	1	1	1	1	6	0.015625
Ítem 17	1	1	1	1	1	1	6	0.015625
Ítem 18	1	1	1	1	1	1	6	0.015625
Ítem 19	1	1	1	1	1	1	6	0.015625
Ítem 20	1	1	1	1	1	1	6	0.015625
Ítem 21	1	1	1	1	1	1	6	0.015625
								0.5625

- Análisis del instrumento

$$P = \frac{\sum p \text{ valor}}{N^{\circ} \text{ items}} = \frac{0.5625}{21} = 0.026$$

En conclusión se afirma que el instrumento es válido, ya que el P valor es igual a 0.026 siendo menor a 0.05.

Instrumento 2: Lista de cotejo para tipo de lonchera escolar (LCTLE)

	Juez 1	Juez 2	Juez 3	Juez 4	Juez 5	Juez 6	SUMA	p valor probabilidad por ítems
Ítem 1	1	1	1	1	1	1	6	0.015625
Ítem 2	1	1	1	1	1	1	6	0.015625
Ítem 3	1	1	1	1	1	1	6	0.015625
Ítem 4	1	1	1	1	1	1	6	0.015625
Ítem 5	1	1	1	1	0	1	5	0.09375
Ítem 6	1	1	1	1	1	1	6	0.015625
Ítem 7	1	1	1	1	1	1	6	0.015625
Ítem 8	1	1	1	1	1	1	6	0.015625
Ítem 9	1	1	1	1	1	1	6	0.015625
Ítem 10	1	1	1	1	1	1	6	0.015625
								0.234375

- Análisis del instrumento

$$P = \frac{\sum p \text{ valor}}{N^{\circ} \text{ items}} = \frac{0.2343}{10} = 0.023$$

En conclusión se afirma que el instrumento es válido, ya que el P valor es igual a 0.023 siendo menor a 0.05

Para determinar el grado de confiabilidad del instrumento utilizado en nuestra investigación se realizó una prueba piloto, donde se ejecutó la intervención educativa y se aplicó el pre test y el post test, a un grupo de 16 cuidadores de preescolares.

Los datos obtenidos fueron verificados mediante el alfa de Cronbach, haciéndose uso del programa Microsoft Office Excel.

Se hizo uso del coeficiente de confiabilidad Alpha de Cronbach, aplicándose la siguiente fórmula:

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

Donde:

α = Coeficiente de confiabilidad

K = Número de ítems

$\sum S_i^2$ = Sumatoria de la varianza de los ítems.

S_t^2 = Varianza de la suma de los ítems.

$$\alpha = (21/20) (0.78) = \mathbf{0.81}$$

Para que el instrumento tenga un nivel de confiabilidad aceptable, el valor de alfa de Cronbach debe de ser > 0.7 , por ende al obtener un resultado de 0.81, afirmamos la confiabilidad del mismo.

Anexo G – Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Mediante este documento expreso haber sido informado(a) sobre los objetivos de la investigación titulada; “Efectividad de una intervención educativa sobre loncheras a cuidadores de preescolares de una Institución Educativa Inicial N° 161 Mi Perú – Ventanilla”, confirmo que he tenido la posibilidad de formular preguntas a la señorita Caroline Wendy Nole Chacaliaza, sobre este estudio y estoy satisfecho con las respuestas y las explicaciones referidas; se me garantiza además que la información que se vierta en el instrumento será solo y exclusivamente para fines de la investigación asegurándome la máxima confidencialidad y el anonimato.

Entiendo además que al participar de esta investigación de forma voluntaria, soy libre de abandonarlo en cualquier momento aun empezada la investigación, Sin otro particular hago llegar mis deferencias personales a usted.

DNI

FIRMA

Anexo H – solicitud de autorización institucional

Solicitud: Permiso para realizar investigación

Wendy Liz Chacaliaza luna

Directora de la Institución Educativa Inicial N°161

Mi Perú – Ventanilla

Estimada directora, soy estudiante de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal, y me encuentro realizando un proyecto de investigación titulado “Efectividad de una intervención educativa sobre loncheras a cuidadores de preescolares de una Institución Educativa Inicial N°161 Mi Perú – Ventanilla”, para la cual solicito me conceda la autorización del campo de investigación y así poder ejecutar mi proyecto en los cuidadores de preescolares de la institución.

Dicha investigación se dará a cabo mediante el desarrollo de una intervención educativa y aplicación de un cuestionario, el cual será anónimo y tendrá el consentimiento informado del participante.

Cabe mencionar que el proyecto de investigación será aplicado solo con fines académicos.

Sin otro particular y esperando su comprensión, me despido. Atte.

Remitente: Caroline Wendy Nole Chacaliaza

DNI 73267159

ANEXO I – INTERVENCION EDUCATIVA

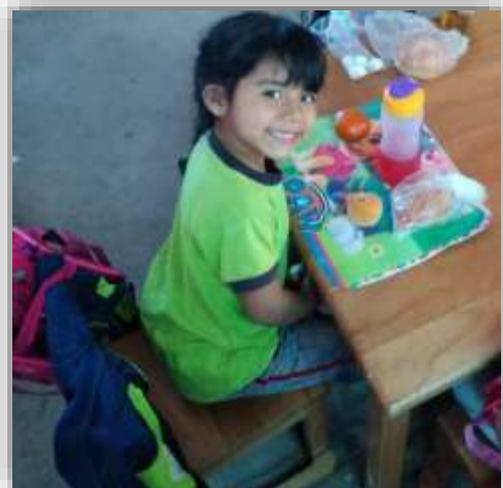
UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL

FACULTAD DE MEDICINA

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA



PLAN DE INTERVENCION EDUCATIVA LONCHERITA NUTRITIVA



PLAN DE INTERVENCION EDUCATIVA



I. TITULO: "LONCHERITA NUTRITIVA"

- Hora : Turno mañana
- Duración de la sesión: 20 - 30 minutos
- Grupo a quien va dirigido: cuidadores de preescolares (3-5 años)

II. OBJETIVOS

- Objetivo General:
 - Lograr que cuidadores de los estudiantes de 3, 4 y 5 años de la I.E.I. N°161 adquieran conocimientos y mejore sus practicas sobre la lonchera escolar
- Orientar Objetivos Especificos:
 - Proporcionar conocimientos generales sobre la lonchera escolar.
 - Proporcionar conocimientos sobre los grupos de alimentos que debe contener la lonchera escolar y sus funciones de cada uno.
 - Proporcionar conocimientos sobre los alimentos que no deben ser incluidos dentro de la lonchera escolar.
 - Proporcionar conocimientos sobre la adecuada preparación y presentación de la lonchera escolar.



III. BOSQUEJO DEL CONTENIDO EDUCATIVO

TEMA: LONCHERITA NUTRITIVA	
1. Introducción:	<p>Buenos días con todos ustedes, mi nombre es Caroline Nole soy alumna de enfermería de la universidad nacional Federico Villarreal, en esta oportunidad les voy a brindar una sesión educativa acerca de la lonchera escolar: importancia, componentes, beneficios y prácticas adecuadas de preparación y presentación.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preguntas de inicio: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Conoce usted la importancia de la lonchera escolar? - ¿Qué alimentos envía en la lonchera escolar de su niño? - ¿Cuántas veces a la semana le envía la lonchera? 
2. ¿Qué es la alimentación saludable?	<p>Según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación define al alimento como: producto natural o elaborado susceptible a ser ingerido y digerido, cuyas características lo hacen apto y agradable al consumo; pero lo diferencia con el concepto de un alimento sano el cual además de las características ya mencionadas aportan energía y nutrientes necesarios y también se encuentran libre de contaminación.</p> <p>Teniendo como base estos conceptos la FAO define una alimentación saludable como: el proceso consiente y voluntario que consiste en el acto de ingerir los alimentos ricos en nutrientes y energía para mantenerse sano.</p>

	
<p>3. ¿Qué es una lonchera escolar nutritiva?</p>	<p>Según Meyer Magarici, expresa que la lonchera es la representación de una cajita portadora de alimentos que contribuyen a que el niño mantenga una dieta balanceada y realmente nutritiva. Sus funciones son mantener suficientes reservas de nutrientes durante el día escolar, suministrar alimentos nutritivos que al pequeño le gusten y crear hábitos saludables de alimentación.</p> 
<p>4. Beneficios de la lonchera escolar</p>	<p>Una lonchera adecuadamente preparada brinda 5 beneficios principales al niño, que son:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aporta la energía que el niño necesita para realizar actividades dentro del colegio 2. Potencia el desempeño escolar 3. Mejora los hábitos alimenticios 4. Previene enfermedades futuras 5. Contribuye a un adecuado crecimiento y desarrollo del preescolar
<p>5. ¿Cuáles son las características de una lonchera nutritiva?</p>	<p>La lonchera escolar debe tener las siguientes características:</p> <ul style="list-style-type: none"> • INOCUIDAD: los alimentos que serán enviados dentro de la lonchera escolar deben de ser manipulados cuidadosamente, con la higiene necesaria para evitar cualquier contacto con gérmenes, bacterias o algún agente patógeno que sea dañino para la salud del niño.

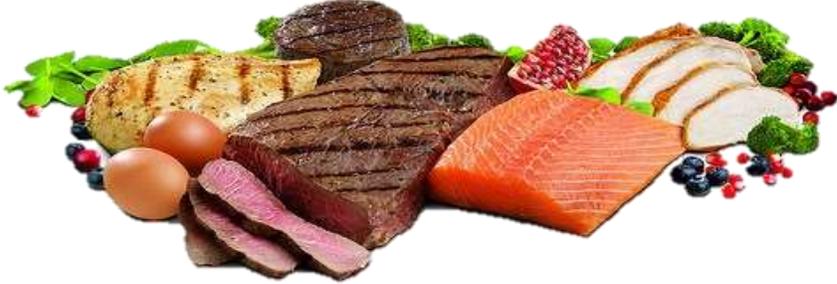
- **PRACTICIDAD:** los alimentos enviados deben de encontrarse dentro de envases herméticos e higiénicos, deben ser fáciles de transportar y manipular, asegurando al preescolar las condiciones óptimas de la lonchera.
- **VARIEDAD O DIVERSIDAD:** la forma más factible que el niño consuma todo el contenido nutricional de la lonchera escolar es que sean visualmente atractivos para él/ella, deben de ser variados en la presentación de alimentos y combinación de colores y texturas.
- **IDONEIDAD:** la edad del preescolar (3-5 años), el grado o nivel de actividad física e intelectual que realiza dentro de la jornada escolar y el tiempo que se encuentra lejos de casa deben de tomarse en cuenta para la preparación de la lonchera escolar, ya que son indicadores que nos ayudan a cumplir todos los requerimientos nutricionales que necesita el niño.

Los niños deben de consumir la lonchera todos los días, ya que ayuda en el crecimiento e incrementar el nivel de concentración y atención durante el horario de colegio.

6. Composición de la lonchera escolar

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



<p>7. ¿Cuáles son los alimentos energéticos?</p>	<p>Los alimentos energéticos son aquellos que aportan la energía que los niños necesitan para realizar sus actividades diarias como correr, jugar, saltar, etc. Dentro de este grupo se encuentran los carbohidratos y grasas en general. Haciendo la salvedad de la importancia de los carbohidratos complejos constituidos por la fibra. Ej.: pan (blanco, integral), hojuelas de maíz, avena, maíz, etc. En cuanto a las grasas: maní, pecanas, palta, aceitunas, etc.</p> 
<p>8. ¿Cuáles son los alimentos constructores?</p>	<p>Ayudan a la formación de tejidos (músculos, órganos, masa ósea) y fluidos (sangre). En este grupo se ubican las proteínas de origen animal y vegetal, con mayor énfasis el consumo de proteínas de origen animal, por su mejor calidad nutricional y mejor utilización en el organismo en crecimiento .Ej.: derivados lácteos (yogurt, queso), huevo, carnes, etc.</p> 
<p>9. ¿Cuáles son los alimentos reguladores?</p>	<p>Proporcionan las defensas que los niños necesitan para enfrentar las enfermedades. Ej.: Frutas (naranja, manzana, pera, etc.) y verduras (zanahoria, lechuga, brócoli, etc.) Líquidos: Se deberá incluir agua o toda preparación natural como los refrescos de frutas (refresco de manzana, de piña, de maracuyá, limonada, naranjada, etc.), cocimiento de cereales (cebada, avena, quinua, etc.), infusiones</p>

	<p>(manzanilla, anís, etc., excepto té); adicionando poco o nada de azúcar.</p> 
<p>10.Recomendaciones para la preparación de la lonchera</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ La cantidad de alimentos destinado para la lonchera debe ser relacionado con la edad, peso, talla, calidad nutricional del desayuno, cantidad de horas en la escuela y actividad física del niño. ➤ La fruta que se envía en la lonchera debe ser entera, que se pueda pelar con facilidad, o en trozos, de preferencia de la estación manteniendo su cáscara para aprovechar la fibra (si está en trozos, agregar jugo de limón para evitar que se oxide y cambie a un color oscuro), se debe de enviar en depósitos herméticos. Planificar con anticipación la lonchera del escolar para no improvisar y enviar alimentos no nutritivos y/o saludables. ➤ Tampoco es buena idea depender de los embutidos como jamón y mortadela para preparar los sándwiches de la lonchera, porque tienen demasiado sodio y grasa. Es preferible enviar sándwiches de carne molida, pollo, pavo o atún. 
<p>11.Estado de conservación de la lonchera escolar</p>	<p><i>El tipo de comida:</i> Existen alimentos que son más propensos a la proliferación de bacterias o gérmenes, entre ellos tenemos las carnes, las frutas picadas, los productos lácteos (leche, yogurt, huevo); por ello,</p>

	<p>debemos de asegurar que el niño al momento de consumirlo los encuentre en condiciones óptimas para su consumo.</p> <p>La temperatura: “Conserve caliente los alimentos calientes; y fríos los alimentos fríos”. Debemos tener en cuenta que las temperaturas altas destruyen las bacterias y las temperaturas bajas hacen más lento su reproducción. (pag.3)</p> <p>El tiempo: se debe de elegir correctamente los alimentos que se enviaran en la lonchera escolar ya que muchos de ellos (dependiendo de la estación), suelen malograrse o infectarse por bacterias en solo 2 horas.</p>
<p>12.Higiene de la lonchera escolar</p>	<p>Según el ministerio de salud los padres de familia y /o cuidadores que manipulen la lonchera escolar deben de tener una adecuada higiene al elaborar las loncheras y se debe de realizar el lavado de manos correctamente antes de manipular los alimentos que serán enviados a los niños.</p> <p>Los utensilios utilizados no deben contener residuos de otros alimentos, los envases y los tapers donde serán enviados los alimentos deben de estar correctamente limpios y aseados para evitar cualquier propagación de microbios o microorganismos que sean perjudiciales para el consumo del niño.</p>
<p>13.Alimentos no recomendables en la lonchera escolar</p>	<p>En las loncheras del preescolar se debe de evitar ciertos alimentos que contengan elevados índices de azúcar, sal y grasas saturadas, ya que aumenta el riesgo a padecer sobrepeso, obesidad, hiperactividad, entre otros.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tenemos algunos ejemplos de alimentos no saludables: ➤ Bebidas artificiales o sintéticas: Como gaseosas y jugos artificiales, debido a que contienen colorantes y azúcares, que causan problemas alérgicos y favorecen la obesidad en los niños y adolescentes ➤ Embutidos: Como hot dog, salchichas, mortadelas, ya que contienen mucha grasa y colorante artificial. ➤ Alimentos con salsa: Como mayonesa o alimentos muy condimentados, debido a que ayudan a la descomposición del alimento. ➤ Alimentos chatarra: Caramelos, chupetines, chicles, masmelows, grageas, gomitas, hojuelas de maíz, papas fritas, etc. Estos no

aportan ningún valor nutricional, sólo aportan cantidades elevadas de azúcares y grasa de tipo saturada, promovedor de enfermedades.



IV. RETROALIMENTACION

- Los participantes con ayuda de tarjetas de alimentos saludables formaran loncheras nutritivas por grupos para reforzar los conocimientos adquiridos o reforzados durante la sesión.
- Se evaluará con ellos si están formadas adecuadamente las loncheras escolares.

V. MATERIALES

- Rotafolio
- Tríptico
- Fichas para retroalimentación

VI. CONCLUSIONES

- La lonchera es un conjunto de alimentos esenciales para el desarrollo y crecimiento del niño durante la etapa escolar.
- Las loncheras deben de contener un alimento de cada grupo : reguladores, energéticos, constructores e hidratantes
- Las loncheras deben ser higiénicas y prácticas para un mejor uso del niño.

ANEXO J: EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS

Aplicación del pre test, sesión educativa y post test



Fotos tomadas por la autora

Loncheras escolares antes de la intervención educativa.



Fotos tomadas por la autora

Loncheras escolares después de la intervención educativa.



Fotos tomadas por la autora