



**FACULTAD DE MEDICINA “HIPÓLITO UNANUE”**

EFFECTIVIDAD DE UNA INTERVENCION EDUCATIVA SOBRE LA  
PREPARACION DE LONCHERAS SALUDABLES POR MADRES DE  
PREESCOLARES DE LA I.E. GAUSS – 2022

**Línea de investigación:**

**Salud Pública**

Tesis para optar Título Profesional de Licenciada en enfermería

**Autor**

Vasquez Pino, Susan Arody

**Asesor**

Galarza Soto, Karla Vicky

ORCID: 0000000348307952

**Jurado**

Sanchez Salazar, Silvia

Marcos Santos, Hilda Lita

Huaman Astocondor, Flor De Maria

**Lima - Perú**

**2024**



# 2A-EFECTIVIDAD DE UNA INTERVENCION EDUCATIVA SOBRE LA PREPARACION DE LONCHERAS SALUDABLES POR MADRES DE PREESCOLARES DE LA I.E. GAUSS – 2022

## INFORME DE ORIGINALIDAD

26%

INDICE DE SIMILITUD

26%

FUENTES DE INTERNET

1%

PUBLICACIONES

10%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

1	<a href="https://repositorio.unfv.edu.pe">repositorio.unfv.edu.pe</a> Fuente de Internet	8%
2	<a href="https://hdl.handle.net">hdl.handle.net</a> Fuente de Internet	2%
3	<a href="https://dspace.unitru.edu.pe">dspace.unitru.edu.pe</a> Fuente de Internet	2%
4	<a href="https://repositorio.upsjb.edu.pe">repositorio.upsjb.edu.pe</a> Fuente de Internet	2%
5	<a href="https://core.ac.uk">core.ac.uk</a> Fuente de Internet	1%
6	<a href="https://repositorio.ucv.edu.pe">repositorio.ucv.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
7	<a href="https://1library.co">1library.co</a> Fuente de Internet	1%
8	<a href="https://repositorio.urp.edu.pe">repositorio.urp.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%



**FACULTAD DE MEDICINA “HIPOLITO UNANUE”**

EFFECTIVIDAD DE UNA INTERVENCION EDUCATIVA SOBRE LA PREPARACION DE  
LONCHERAS SALUDABLES POR MADRES DE PREESCOLARES DE LA I.E. GAUSS –

2022

Línea de investigación: Salud Publica

Tesis para optar Título Profesional de Licenciada en enfermería

**Autor**

Vasquez Pino, Susan Arody

**Asesor**

Galarza Soto, Karla Vicky

ORCID: 0000000348307952

**Jurado**

Sanchez Salazar, Silvia

Marcos Santos, Hilda Lita

Huaman Astocondor, Flor De Maria

**Lima –Peru**

**2024**

### Agradecimiento

A Dios por darme la vida, la salud, la sabiduría para seguir su ejemplo y servir al prójimo; y así cumplir la misión que implica esta hermosa carrera.

A mis padres por su amor y apoyo incondicional; por celebrar mis logros y sostenerme en las pruebas.

A mis hijos por ser mi motivación, mi orgullo y darme la fortaleza necesaria para superar las adversidades.

## Índice de contenidos

I. Introducción.....	9
1.1 Descripción y formulación del problema.....	9
Formulación del problema.....	13
1.2 Antecedentes .....	13
A. Antecedentes internacionales.....	13
B. Antecedentes nacionales.....	15
1.3 Objetivos .....	18
1.3.1 Objetivo general.....	18
1.3.2 Objetivos específicos.....	18
1.4 Justificación.....	18
II. Marco teórico conceptual.....	20
2.1 Promoción de la salud.....	20
2.2 Intervención educativa.....	20
2.3 Lonchera escolar.....	21
2.3.1 Funciones.....	21
2.3.2 Características.....	21
2.3.3 Beneficios.....	22
2.3.4 Contenido.....	22
2.3.5 Alimentos saludables recomendados por el MINSA.....	23
2.3.6 Ejemplos de loncheras saludables.....	23
2.3.7 Tips.....	24
2.3.8 Alimentos no saludables.....	25

III. Método.....	26
3.1 Tipo de investigación.....	26
3.2 Ámbito temporal y espacial.....	26
3.3 Variable.....	26
3.4 Población y muestra.....	27
3.5 Instrumento.....	27
3.6 Procedimiento de Recolección de Datos.....	28
3.7 Análisis, e Interpretación de Datos.....	29
3.8 Consideraciones Éticas.....	29
IV. Resultados.....	31
V. Discusión de resultados.....	39
VI. Conclusiones.....	40
VII. Recomendaciones .....	41
VIII. Referencias.....	42
IX. Anexos.....	47

### Índice de tablas

Tabla 1. Nivel de conocimientos que poseen las madres sobre la preparación de loncheras, antes de la intervención.....	32
Tabla 2. Nivel de conocimientos que poseen las madres sobre la preparación de loncheras, después de la intervención.....	33
Tabla 3. Composición de la lonchera preparada por las madres, antes de la intervención educativa.....	35
Tabla 4. Composición de la lonchera preparada por las madres, antes de la intervención educativa.....	36

## Índice de figuras

Figura 1. Nivel de conocimientos que poseen las madres sobre la preparación de loncheras, antes de la intervención.....	32
Figura 2. Nivel de conocimientos que poseen las madres sobre la preparación de loncheras, después de la intervención.....	34
Figura 3. Efectividad de una intervención educativa sobre la preparación de loncheras saludables en la dimensión conocimientos que poseen las madres sobre la preparación de loncheras por las madres de preescolares de la I.E. “Gauss” - 2022.....	34
Figura 4. Composición de la lonchera preparada por las madres, antes de la intervención educativa.....	35
Figura 5. Composición de la lonchera preparada por las madres, antes de la intervención educativa.....	36
Figura 6. Efectividad de una intervención educativa sobre la preparación de loncheras saludables en la dimensión composición de las loncheras por las madres de preescolares de la I.E. “Gauss” - 2022.....	37

## RESUMEN

La presente investigación fue realizada con el objetivo de determinar la efectividad de una intervención educativa sobre loncheras en madres de preescolares de la I.E.P Karl Friedrich Gauss -Ate en el año 2022. Es una investigación de corte longitudinal, enfoque cuantitativo y con un método cuasiexperimental. Participaron 81 madres 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 resultados obtenidos muestran que la intervención educativa fue efectiva, fue corroborado estadísticamente mediante la prueba t de student mostrando que el análisis realizado muestra que, el promedio de los puntajes (dimensión 1 y dimensión 2) respecto a los resultados del pre y post test es de 6.5 puntos. Dado que este un valor es mayor a “0”, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la nula. Después de la investigación se llegó a la conclusión que la intervención educativa sobre loncheras escolares fue efectiva ya que incremento los conocimientos de las madres de preescolares y mejoró la composición de la lonchera escolar.

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

## ABSTRAC

This investigation was carried out with the objective of determining the effectiveness of an educational intervention on lunch boxes in mothers of preschoolers from the I.E.P Karl Friedrich Gauss -Ate in the year 2022. It is a longitudinal investigation, quantitative approach and with a quasi-experimental method. 81 mothers of preschoolers participated to whom a pre-test was applied, then the educational intervention was provided and to finish the activity a post-test was applied. School lunch boxes were also evaluated before and after the educational intervention. The results obtained show that the educational intervention was effective, it was statistically corroborated by the student's t test, showing that the analysis carried out shows that the average of the scores (dimension 1 and dimension 2) with respect to the results of the pre and post test is of 6.5 points. Since this value is greater than "0", the alternate hypothesis is accepted and the null is rejected. After the investigation, it was concluded that the educational intervention on school lunch boxes was effective since it increased the knowledge of preschool mothers and improved the composition of the school lunch box.

*Keywords:* educational intervention, school lunch box, preschool caregivers

## I. INTRODUCCIÓN

### 1.1 Descripción y formulación del problema

Es en los primeros años de vida en los que podemos y debemos impulsar un “crecimiento y desarrollo sano” para así formar, en un futuro un adulto saludable. Subsana la carencia que se presenta en el escenario familiar, escolar y comunitario, en los que se observa una alimentación deficiente, y la cual se incrementó durante la pandemia, dentro de casa y en el envío de loncheras poco saludables para consumo en el nivel inicial en la actualidad. Es necesario implementar iniciativas educativas que fomenten la creación de comidas saludables para los niños en la educación inicial. Esto ayudará a prevenir la desnutrición y el sobrepeso en el futuro.

Los niños deben recibir una ingesta de alimentos adecuada, adaptada a sus necesidades, para prevenir la vulneración de malestares y mantener un desarrollo mental y físico saludable (Organización Mundial de la Salud, 2020).

Actualmente, investigaciones han revelado que 52 millones de niños menores de 5 años sufren de desnutrición en todo el mundo y 41 millones padecen de obesidad y sobrepeso (OMS, 2014 – 2018).

Así mismo, estudios mencionan que uno de cada tres niños a nivel mundial sufre de desnutrición, emaciación o sobrepeso. En el 2018, los niños tenían retraso en el crecimiento y emaciación conformado por 149 y 50 millones respectivamente (United Nations International Children`s Emergency Fund, 2019).

También en nuestra región América Latina existe aún prevalencia de desnutrición crónica infantil en algunos países como es el caso de Guyana, Guatemala y Haití, donde los niños padecen

de desnutrición más del 10%; caso contrario sucede en Argentina, Brasil y Chile, en los que solo representa un 2,5%. Es así que en nuestra región tendríamos más de siete millones de niños con desnutrición (Comisión Económica Para América Latina y el Caribe, 2018).

La desnutrición crónica está en declive en el Perú. A nivel nacional había un 14,6% de niños menores de cinco años con desnutrición crónica en 2014 frente a un 19,5% en 2011 y un 23,8% en 2009. Ha ido disminuyendo sus cifras, pero sigue siendo un problema que existe en la actualidad y aún no ha sido eliminado por completo. La desnutrición crónica afectaba al 13,1% de los niños menores de cinco años en 2016, según la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (Instituto Nacional de Estadística e Informática, 2016), aunque esta cifra descendió al 12% en 2019 (UNICEF, 2019). Huancavelica (33%), Cajamarca (26%), Pasco y Ucayali (24,8%), Loreto (23,6%) y Junín (20,5%) fueron los departamentos más afectados, mientras que Tacna (2,3%), Moquegua (4,5%), y Lima (5%) fueron los menos afectados.

Según la Organización Mundial de la Salud, aportar la cantidad necesaria de nutrientes desde las primeras etapas de la vida es fundamental para el desarrollo y preservación de la salud de las personas (OMS, 2014, p. 57).

También el Observatorio de nutrición y estudio del sobrepeso y la obesidad, indicaron que el 6,1% de los niños menores de cinco años presentaba sobrepeso a nivel nacional en el 2016. Los departamentos más afectados Tacna (57%), Moquegua (42%) y Lima (41%), esta cifra aumenta cada año. Como resultado, la población infantil está predispuesta a desarrollar enfermedades de adultos como hipertensión arterial, diabetes y artritis (Observa-T Perú, 2016). Por ello la importancia de formar hábitos de alimentación saludables en niños pequeños; para que siendo adultos afronten mejor las enfermedades y tengan una mejor adaptación a los cambios de edad.

La educación inicial contribuye a la formación de nuestros niños y tiene como meta promover el aprendizaje basado en vivencias, por lo expuesto, es importante fomentar una adecuada alimentación en estas edades; ya que se asimilarán y perdurarán inclusive en la edad adulta. (UNICEF, 2007, p.335). Enfatizar la prevención y promoción de la salud con la ayuda de programas educativos que son herramientas construidas sobre un conjunto de conceptos. Estos programas también inspirarán a las personas a cambiar sus hábitos porque deben ser sencillos de entender, adaptarse a las realidades de las personas y producir nuevos conocimientos.

Hoy en día los padres no preparan las loncheras de sus hijos de manera saludable, ya que envían en ellas alimentos como papitas fritas, golosinas, gaseosas, frugos u otras comidas con excesiva cantidad de grasas, azúcares y carbohidratos.

Al asistir a un centro de nivel inicial en Huaycán, pude observar que algunos niños llevan golosinas en la lonchera, otros llevan alimentos ricos en carbohidratos y azúcares; y otros no llevan lonchera escolar. Al preguntar a los niños sobre sus loncheras, estos mencionan:

“(.. ) mi mamá trabaja y no puede preparar mi lonchera”

“(.. ) mi papá me da plata para comprar papita para comer”

“(.. ) mi papá se fue y mi mamá no tiene plata, por eso no traje lonchera”

Dialogando con las maestras, mencionan que han observado:

“(.. ) los padres envían a sus hijos galletas y gaseosas en su lonchera y no hay una orientación adecuada en preparación de loncheras saludables”

“(.. ) mis niños traen siempre comida rica en grasas, y los padres consienten el consumo de alimentos que no aporta valor nutricional”

“(…) algunos niños traen dinero para comprar en el cafetín, ya he conversado con sus padres para que manden alimentos saludables; pero no hacen caso”

Según mi experiencia en el centro educativo, y lo que las maestras me comentaron, puedo darme cuenta la falta de formación en el consumo de una alimentación saludable.

Al conversar con algunas madres de familia, me comentan: “no tengo mucho tiempo para prepararle otro alimento; porque tengo más niños que estudian y lo más fácil es enviarle papitas fritas con huevito”, “yo trabajo señorita todo el día, no puedo hacer su lonchera, por eso le mando propina”, “yo le mando yogurt y galletas en su lonchera, porque me parece que eso es sano”. Según el testimonio de estas madres de familia se puede corroborar lo antes planteado; la falta de conocimiento en alimentación saludable, y esto no solo es un problema en los niños pequeños, esto viene desde la familia en la cual por falta de conocimiento; y muchas veces por falta de interés, los niños se ven perjudicados y esto hace que no adopten una alimentación saludable.

Teniendo a consideración los conceptos mencionados, la experiencia vivida en el jardín y los testimonios de las madres de familia. Considero de gran importancia crear un programa, el cual desarrollaré en este centro de nivel inicial, para lograr mejorar las loncheras que consumirán estos pequeños.

Frente a lo expuesto anteriormente se formula el siguiente problema:

¿Cuál es la efectividad de una intervención educativa sobre la preparación de loncheras saludables por las madres de preescolares de la I.E. “Gauss”?

Y se formulan los siguientes problemas específicos:

¿Cuál es el nivel de conocimientos que poseen las madres de preescolares sobre la preparación de loncheras saludables antes de la intervención educativa?

¿Cuál es el nivel de conocimientos que poseen las madres de preescolares sobre la preparación de loncheras saludables después de la intervención educativa?

¿Cuál es la composición de la lonchera preparada por las madres de preescolares, antes de la intervención educativa?

¿Cuál es la composición de la lonchera preparada por las madres de preescolares, después de la intervención educativa?

## **I.2 Antecedentes**

### **A. *Internacionales***

Baños y Erazo (2022) Realizaron la siguiente investigación: “Nivel de conocimiento nutricional de los padres y/o cuidadores y el contenido de la lonchera escolar de los niños de la escuela de educación básica particular Liceo Cristiano Monte Sinaí en la ciudad de Guayaquil”, el fin principal del estudio fue medir el grado de comprensión de los padres y lo que había en los almuerzos escolares de los alumnos en una institución de aprendizaje en particular. la muestra estuvo conformada por 60 padres de familia, y el enfoque utilizado fue no experimental. Como resultado, el contenido de las loncheras se ve afectado por la ignorancia de los consumidores sobre los ingredientes saludables de las loncheras.

Muñoz y Zambrano (2020) Realizaron la investigación titulada: “Contenido de loncheras y conocimiento de las madres sobre su preparación en estudiantes de la Unidad Educativa Particular Bilingüe Liceo Panamericano en el periodo 2019-2020” el fin principal fue establecer el nivel de conocimiento de las madres sobre la elaboración de loncheras que envían a sus hijos.

Fue tipo cuantitativo, descriptivo, transversal no experimental. La muestra se conformó por 76 madres. Los datos fueron recolectados mediante la observación y el uso de una encuesta. Los resultados fueron los siguientes, se encontraron un 52% de alimentos recomendados y un 48% de alimentos no recomendados; y un alto nivel de conocimiento en las madres.

Bracero (2019) Realizo la investigación titulada “Nivel de conocimiento de las madres en el aporte nutricional de la lonchera”, el objetivo fue educar a las mamás sobre el valor nutricional de los alimentos de la lonchera escolar CEI de Josefina Barba Chauano. encuesta para recopilar datos de las madres de los estudiantes, y los resultados se obtuvieron como resultado de las influencias culturales, ambientales y tradicionales de las madres, así como la cobertura sensacionalista de los medios de comunicación sobre las instalaciones de salud de las escuelas. Se ha determinado que las mamás necesitan mayor asesoramiento y deben hablar sobre preparar almuerzos nutritivos para mejorar la salud y el rendimiento académico de sus hijos.

Jaramillo (2019) realizo la siguiente investigación: “Características nutricionales de la lonchera escolar y el estado nutricional de los preescolares de la escuela Modesto A. Peñaherrera en Cotacachi, año lectivo 2017-2018”; el fin del estudio fue identificar los componentes dietéticos de los almuerzos escolares de los niños en edad preescolar. El estudio fue descriptiva, prospectiva, transversal. Hubo 69 niños en la muestra. Los lácteos, cereales, frutas y bebidas procesadas fueron los alimentos más comúnmente observados. Como conclusión de esto, no se descubrieron casos de desnutrición severa, aunque se notaron cuatro casos de baja estatura y tres casos de emaciación severa.

Gonzales y Ramírez (2018), en la investigación titulada-“Estrategias de participación de los padres y representantes en la nutrición de los niños y niñas en la fase maternal de la U.E. “Félix

Leonte Olivo”, el fin principal del estudio fue aumentar la participación de los padres y representantes en la nutrición de los niños a lo largo de la fase materna de la UE. “Félix Leonte Olivo”. Aplico una metodología cualitativa y un diseño de investigación acción permanente con tres docentes, diez padres y representantes como participantes. Concluyeron que, una vez puestas en práctica las tácticas, se alcanzó un nivel notable de involucramiento de los padres y representantes, integrando la ingesta de alimentos nutritivos en la dieta diaria de los infantes.

### ***B. Nacionales***

Cuba (2021) Realizo una investigación titulada: “Intervención educativa en el conocimiento de la preparación de loncheras saludables en madres de niños preescolares de la I.E. Olinda Maldonado Llosa San Joaquín Ica Abril- mayo 2018”, el fin principal fue conocer el impacto de la intervención en los conocimientos de las madres de preescolares de la IE Olinda Maldonado Llosa en la elaboración de loncheras. la muestra estuvo conformada por 20 madres, y la metodología combinó un enfoque descriptivo y cuantitativo con un diseño cuasi-experimental. Las puntuaciones previas a la prueba fueron aceptables en un 55 % e insuficientes en un 45 %. Como conclusión se obtuvo una puntuación adecuada del 100% en el post-test. la intervención educativa mejoró el conocimiento de las mamás.

Amaro (2021) Realizo la investigación titulada: “Programa nutricional educativo sobre loncheras escolares en madres de familia del PRONOEI “Mis pequeños talentos” del distrito de San Luis”, el fin principal fue tuvo como objetivo evaluar cómo el programa educativo afectó el conocimiento de las madres sobre cómo preparar los almuerzos escolares. Fue un estudio pre-experimental. Veinte madres conformaron la muestra, y los datos fueron recolectados a través de una encuesta. Los hallazgos mostraron que el programa educativo sobre nutrición tuvo un impacto

positivo y significativo en el conocimiento de las madres sobre cómo preparar los almuerzos escolares.

Ayala (2020) Realizo una investigación titulada “Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de preescolares en una I.E. privada y una I.E. publica 2019”. El fin del estudio fue conocer el grado de conocimiento sobre las loncheras saludables entre las madres en edad preescolar en una IE privada y una IE pública en 2019. La metodología fue cuantitativa, utilizando un diseño transversal no experimental y una técnica descriptiva deductiva. Cuarenta madres de cada institución educativa conformaron la muestra. Los hallazgos mostraron que las madres de los niños que asisten a instituciones educativas privadas y las que asisten a instituciones educativas estatales tienen niveles de conocimiento variados.

Núñez (2020) realizó una investigación titulada: Relación entre el nivel de conocimientos y la preparación de loncheras saludables en madres con niños de 4 años de educación inicial de la Institución Educativa 079 “Virgen Morena de Guadalupe” La Pradera, 2018-2019”. El fin principal fue conocer la asociación entre madres con hijos de primer grado de la Institución Educativa 079 “Virgen Morena de Guadalupe” La Pradera, El diseño fue descriptivo correlacional y cuantitativo. La muestra estuvo compuesta por cuarenta madres. la información se recolectó mediante un cuestionario y una guía de observación. El análisis de los datos con SPSS-20 reveló una correlación sustancial entre el conocimiento de las madres de niños de 4 años y la preparación de loncheras nutritivas.

Ramos (2020) Realizo la investigación titulada: “Determinar la efectividad del Programa Educativo Vianda Prescolar Sana en las madres de los niños que acuden a la Institución Educativa Privada Personitas de Parcona-Ica, 2019”. El fin principal fue evaluar la efectividad del Programa

Educativo Preescolar Vianda Saludable entre las madres de los niños matriculados en la Institución Educativa Particular Personitas de Parcona-Ica en el año 2019. Utilizó una metodología cuasi experimental, fue longitudinal e incluyó pre y post test. Utilizó 60 madres como muestra y la encuesta fue la herramienta utilizada. Los resultados mostraron que el 100% de las mamás en el grupo experimental mostraron un nivel alto encontrándose que después de implementar el programa educativo, el nivel de conocimiento de las madres aumentó considerablemente.

Soto et al. (2019) Realizaron una investigación titulada “Efectividad del programa eligiendo mi lonchera saludable de la Institución Educativa Inicial Laurita Vicuña, 2019”, el fin del estudio fue establecer la eficacia del programa eligiendo mi lonchera saludable. El estudio fue cuasi-experimental con enfoque cuantitativo. Los resultados revelaron que 66 jóvenes, o el 79,5%, seleccionaron loncheras nutritivas. También se encontraron variaciones al comparar la selección de loncheras saludables realizadas antes y después de la intervención en el cual determinaron que la intervención educativa fue significativamente exitosa.

Mestas y Valencia (2019). Realizaron una investigación titulada: “Efectividad de un programa educativo sobre implementación de loncheras saludables en madres de niños de nivel inicial de la Institución Educativa León XIII Circa Arequipa 2018”. El fin del estudio fue evaluar la efectividad del programa educativo sobre el uso de loncheras para niños para una alimentación saludable entre las madres en la etapa inicial. El estudio fue correlacional de diseño cuasi-experimental longitudinal, se usaron el método observacional y la encuesta como instrumento. Se concluyó que una lonchera nutritiva era un indicador muy importante del desempeño del programa educativo.

### **1.3 Objetivos**

### **1.3.1 *Objetivo general:***

Determinar la efectividad de una intervención educativa sobre la preparación de loncheras saludables por las madres de preescolares de la I.E. “Gauss” - 2022.

### **1.3.2 *Objetivos específicos***

Identificar el nivel de conocimientos que poseen las madres de preescolares sobre la preparación de loncheras, antes de la intervención educativa.

Identificar el nivel de conocimientos que poseen las madres de preescolares sobre la preparación de loncheras, después de la intervención educativa.

Identificar la composición de la lonchera preparada por las madres de preescolares, antes de la intervención educativa.

Identificar la composición de la lonchera preparada por las madres de preescolares, después de la intervención educativa.

## **1.4 Justificación**

La edad preescolar está caracterizada por el rápido crecimiento a nivel social, físico y emocional; es por eso que los hábitos saludables que sean instaurados en esta etapa, como una buena alimentación, repercutirán toda su vida. Para ello es importante que las madres de familia estén informadas respecto a las loncheras nutritivas, porque de esta manera podrán brindar a sus niños una alimentación mejor y más equilibrada.

En la actualidad la alimentación poco adecuada que brindamos a nuestros niños da como resultados problemas mayores como la anemia, desnutrición y bajo rendimiento escolar; y esta

situación causa más daño en los niños, porque aún se encuentran en una etapa de desarrollo y crecimiento.

Nosotros como personal de enfermería tenemos las capacidades que se requiere para realizar promoción de la salud en distintos ámbitos, y es gracias a estas capacidades que podemos desarrollar estrategias que nos permitan brindar conocimientos a las mamás de los niños para corregir el preparativo de la lonchera. Para que así las madres reconozcan la importancia de brindar a sus niños una lonchera saludable para mejorar el desarrollo de sus hijos.

Este estudio puede ser replicado en otras instituciones de similares características, para así ir mejorando el estado nutricional de nuestros pequeños.

## II. MARCO TEÓRICO

### 2.1 Promoción de la salud

Es un proceso que está dirigido a modificar los hábitos inadecuados adquiridos, mediante el uso de estrategias e intervenciones sanitarias; las cuales tendrán un impacto benéfico en la salud de las personas individual y colectivamente.

Sobre la Teoría del Aprendizaje Social de Albert Bandura sobre la acción razonada, que postula la importancia del proceso cognitivo en la modificación de la conducta e identifica los factores cognitivo-perceptuales de la persona como los principales mecanismos de motivación para la adquisición y mantenimiento de conductas con fines preventivos salud, el modelo de promoción de la salud de Nola J. Pender sirvió de base para este estudio (Marriner y Tomey, 2003), identificados por el Modelo de Promoción de la Salud de Pender como de impacto en el desarrollo de hábitos que promuevan la salud.

### 2.2. Intervención educativa

Las intervenciones Educativas son instrumentos compuestos por un grupo de conceptos, contruidos para ser herramientas que permitirán al personal de salud, realizar las acciones de prevención y promoción de la salud, enfatizando en la responsabilidad individual y la importancia de la intervención de la educación para la salud, como aspecto clave para las realizar actividades de enfermería; donde las intervenciones Educativas van a ser instrumentos, en estas el éxito dependerá de la estrategia que se emplee para satisfacer las necesidades del individuo, y va considerar a la educación como una forma de apoyo y complemento para facilitar la comunicación entre el personal de salud y la población objetivo. Las intervenciones Educativas que están adecuadas a la realidad, tienen la capacidad de motivar un cambio de conducta, además, permiten

incluir técnicas de fácil comprensión y de nuevos conocimientos para la modificación de la conducta, permitiendo aprovechar la capacidad de aprendizaje de los individuos (Guzmán y Montesinos, 1998).

## **2.3 Lonchera escolar**

La lonchera es un complemento de la alimentación en los niños, no obstante, no reemplaza a ninguna comida (desayuno, almuerzo o cena), está también ayuda a reponer la energía que gastan los niños durante las horas que están en el jardín, contribuyendo en su nutrición y a mejorar su concentración. (Jiménez, 2011)

### **2.3.1 Funciones**

La lonchera va cumplir el papel de complementar y reponer los nutrientes que gasta un niño realizando actividades, físicas e intelectuales, en el tiempo que permanece en la jornada escolar; a su vez aporta una parte de lo que estos necesitan para su crecimiento y desarrollo; aproximadamente el 10% al 15% de energía total que los niños requieren diariamente, si excede esto el niño tendrá sueño en clases, ya que requerirá un mayor esfuerzo en la digestión y afectará su rendimiento escolar (Ministerio de Salud, 2007) (Soto, 2017)

### **2.3.2 Características**

- Ser fácil de digerir.
- Preparación sencilla y rápida.
- Fácil de consumir por el niño.
- Alimentos que no se fermenten fácilmente.
- Los alimentos deben ser variados, según la estación del año y su localidad

- Deben ser alimentos libres de octógonos.

### **2.3.3 Beneficios**

- Una lonchera bien preparada aportará energía al niño para su jornada escolar, para evitar que este se duerma y lo mantendrá siempre alerta.
- Contribuirá para establecer adecuados hábitos alimenticios.
- Ayuda a prevenir enfermedades, ya que activa las defensas del cuerpo.
- Ayuda al preescolar a sentirse bien ya que va a saciar el hambre.

(COLANTA, 2018)

### **2.3.4 Contenido**

La lonchera debe contener alimentos de cada grupo alimenticio e incluir un líquido, pero sin olvidar que debe ser atractiva a la vista del preescolar.

Debemos considerar alimentos:

**A. Constructores.** Son los alimentos que nos van a proporcionar proteínas, las cuales tienen como función la formación y construcción de tejidos en nuestro cuerpo; y debe ser el alimento central en la lonchera. Entre ellos tenemos: los huevos, la quinua, el yogurt y el queso.

**B. Reguladores.** Los cuales nos van a aportar las vitaminas y minerales. Estos alimentos cumplen la función de regulan el funcionamiento del organismo y evitar enfermedades. En este grupo encontramos las frutas y verduras, las cuales se deben enviar, de preferencia, enteras y sin pelar; si no fuera este el caso enviarlas en un taper y rociarles gotitas de limón para que no se oxiden.

**C. Energéticos.** Estos alimentos nos proporcionan energía para realizar distintas actividades, en este grupo tenemos los carbohidratos y grasas; los cuales los encontramos en la papa, el camote, la yuca, siendo los más comunes el queque y el pan.

**D. Líquidos.** El líquido es un elemento sumamente necesario en una lonchera, estos deben ser de frutas naturales, de preferencia de estación, infusiones o por último agua; evitando los jugos porque tienden a fermentarse. (Miranda,2015) (Jimenez, 2011)

- Si vamos a enviar palomitas de maíz, que es de agrado de la mayoría de niños, lo prepararemos en la noche anterior y lo guardaremos en una bolsita para que se conserve. (MINSa, 2013)

### ***2.3.5 Alimentos saludables recomendados por el MINSa:***

- Cereales: como la kiwicha, quinua, cañihua, trigo, cebada, maíz; pero evitando las harinas refinadas.
- Frutos secos, como maní, pecanas, habas, almendras.
- Frutas frescas de estación según la localidad en la que te encuentres.
- Verduras de estación, según la localidad en la que te encuentres, preparadas sin cremas.
- Tubérculos y raíces preparados bajos en sal, como la papa, olluco, oca, mashua, yacon, yuca, camote.
- Líquidos: de frutas naturales, bajos en azúcar, disponibles en tu localidad, también podemos incluir infusiones de hierbas aromáticas como: anís, manzanilla, hierbaluisa, muña. O agua pura hervida.
- Lácteos y derivados: leches semi o descremadas, pasteurizada, yogurt, quesos frescos.

### ***2.3.6 Ejemplos de loncheras escolares saludables***

## A. Día 1

Pan con atún

Agua de manzanilla

Manzana

## B. Día 2

Pan con queso fresco

Jugo de naranja

Durazno

## C. Día 3

Pan con tortilla

Agua de piña

Mandarina

## D. Día 4

Pan con pollo

Chicha morada

Tuna

## E. Día 5

Pan con palta

Agua de cebada

Manzana

**2.3.7 Tips:**

- Los alimentos naturales son los mejores.
- Los líquidos son muy importantes, debemos evitar enviar gaseosas o jugos envasados.

- Al enviar sandwiches aprovechamos y enviamos algún vegetal como lechuga o tomates.
- Las frutas que sean de estación y fáciles de pelar son las ideales, estas pueden ser: manzana, plátano mandarina, durazno, granadilla.
- Si enviamos frutas picadas de preferencia enviar las que no se oxidan rápidamente como la papaya, el melón, la sandía, o la piña.
- Enviar los alimentos en un envase hermético para evitar contaminación de los alimentos.
- Las madres deben de realizar un adecuado lavado de manos: antes y después de manipular los alimentos a enviar.
- Para preparar las loncheras debemos usar utensilios limpios, y enviar en envases limpios para evitar enfermedades.

### **2.3.8 Alimentos no saludables:**

- A. **Bebidas artificiales.** Aquí encontramos las gaseosas y los jugos artificiales, estos van a contener azúcares y colorantes, los cuales favorecen a presentar obesidad en los niños.
- B. **Embutidos.** Aquí encontramos al hot dog, salchichas; estas van a contener grasa y colorantes artificiales en abundancia.
- C. **Alimentos “chatarra”.** Como los caramelos, chicles, gomitas, cereales en hojuelas, papitas fritas envasadas, etc. Estos solo aportan grasas saturadas y colorantes artificiales.

(Manual del kiosco y lonchera escolar saludable, 2012).

### **III. MÉTODO**

#### **3.1 Tipo de investigación**

Para la Investigación Aplicada (2022), considera que una investigación es aplicable cuando tiene como objetivo aplicar conocimientos o teorías para dar respuesta a un problema o necesidad específica. En este estudio, la información aprendida se utilizó para modificar los métodos utilizados por las madres de los niños en la I.E. Gauss para preparar almuerzos saludables. Fue cuantitativo, ya que se miden las variables, utilizando métodos estadísticos, y se extraen una serie de conclusiones respecto de la hipótesis (Hernández, 2014). El método fue cuasiexperimental longitudinal porque nos permitió recopilar datos tanto antes como después de implementar la intervención educativa, lo cual es necesario para demostrar la existencia de una relación causal entre las variables, recogidos a partir de una serie de acciones fijas de observación espaciadas en el tiempo (Bono, 2008).

#### **3.2 Ámbito temporal y espacial**

El estudio se realizó en el establecimiento educativo privado “Gauss”, el cual se encuentra en la Avenida Andrés Avelino Cáceres Mz B Lt 4 en Huaycan, distrito de Ate Vitarte, provincia de Lima. El establecimiento ofrece educación inicial, primaria y secundaria. Los niños estudian a las 12:30 horas, con almuerzo servido a las 10 horas; sin embargo, las mamás recogen y dejan a sus hijos al final del día escolar.

#### **3.3 Variables**

Variable independiente: Efectividad de la intervención educativa

Variable dependiente: Loncheras escolares.

### **3.4 Población y Muestra**

La población estuvo conformada por todas las mamás que asintieron participar en el programa educativo y estas representaran a cada aula de dicha institución educativa. Existieron en promedio un total de 100 mamás de niños. Cinco aulas correspondieron al nivel inicial (distribuidos de la manera siguiente: 1 para niños de 3 años, 2 para niños de 4 años y 2 para niños de 5 años.) en cada aula hay 20 niños en promedio.

La muestra se logró usando la fórmula para población finita, siendo los valores siguientes: el 95% corresponde al nivel de confianza (1.96), el 5% (0.05) al margen de error, porción negativa y positiva, ambas de 50% y una muestra de 81 mamás.

Los criterios de inclusión fueron:

- Mamás de niños inscritos en la institución.
- Que sepan escribir y leer.
- Que quieran ser parte del estudio.

Los criterios de exclusión fueron:

- Otro familiar diferente a la mamá.
- Que no quieran ser parte del estudio.

### **3.5 Instrumento.**

Se usó para la recolección de data de la primera dimensión es un cuestionario de 21 preguntas cerradas. Dicha encuesta sirvió para computar el nivel de conocimientos de las madres de niños sobre la preparación de loncheras; si la respuesta es correcta se le asigna un punto y si es

incorrecta cero puntos. Teniendo como niveles: alto (16-21), medio (11-15) y bajo (0-10). El cuestionario fue realizado por mi persona, fue modificado y sometido a juicio de expertos, el cual estuvo conformado por seis especialistas en el tema, posteriormente se procesará una prueba binomial para su validez.

Para la segunda dimensión se usó la observación como técnica y para lonchera escolar el uso de una lista de cotejo (LCTLE) elaborada por el MINSA; la cual fue modificada para esta investigación; esta lista de cotejo evalúa el contenido de la lonchera escolar después de aplicada la intervención educativa, consta de 10 preguntas y es dicotómica (SI-NO), si la respuesta es SI se le asigna un punto y si es NO se le asigna cero puntos. Dando como resultado un cotejo saludable (8-10 puntos) y no saludable (0-7 puntos).

Para demostrar la confiabilidad del instrumento se realizó una prueba piloto tomada en 16 madres con las mismas características de la I.E.P. “Mi Primera Capilla”, y luego se realizará la prueba Alfa de Cronbach; dando como resultado 0.81, demostrando su confiabilidad.

### **3.6 Procedimiento de Recolección de Datos**

Para tramitar el permiso se utilizó carta formal solicitando permiso a la institución educativa “Gauss”. Posteriormente, se estableció el cronograma para la recolección de datos y la sesión de instrucción en conjunto con el director de la institución. En primer lugar, se citaron a las madres de preescolares (inicial 3,4 y 5 años), para informarles las actividades que se llevarán a cabo en la intervención que se realizara en dicha institución.

Antes de realizar la intervención educativa se realizó la verificación del contenido de las loncheras escolares, de los niños de las madres que participaron en la intervención educativa. Posteriormente entregaremos el cuestionario para ser resuelto por las madres de familia (pre test);

habiendo acabado se recogió los cuestionarios y se dio paso a la intervención educativa, en la cual se impartieron los conocimientos del programa ya formulado. Terminada la intervención educativa se tomó nuevamente el cuestionario (post test), terminando la recolección de datos mediante el uso del cuestionario.

Para culminar la investigación educativa se retornó a la institución educativa dos días después y se realizó una nueva evaluación de las loncheras de los niños usando la lista de cotejo (LCTLE modificada); dando por culminada la investigación.

### **3.7 Análisis, e Interpretación de Datos**

Los datos fueron procesados con el programa SPSS V.25.0. también se usó el programa Microsoft Office Excel; para ser procesados en base a los objetivos (generales y específicos) planteados en el estudio. Los resultados fueron analizados usando la estadística descriptiva por medio de tablas y gráficos estadísticos para su análisis e interpretación.

Finalmente, los resultados fueron analizados inferencial mente para comprobar la hipótesis planteada en este estudio, y expresar los resultados en términos del problema.

### **3.8 Consideraciones Éticas**

Para ejecutar la investigación se tuvo en consideración los principios éticos:

Beneficencia y no maleficencia: Ya que no existieron riesgos físicos o psicológicos; de ninguno de los participantes. Por el contrario, los resultados nos permitieron conocer cuan preparadas están las madres de familia para preparar una lonchera; y al desarrollar el programa educativo se mejoró la calidad de loncheras de sus niños.

Autonomía: Para este estudio se tuvo en consideración la autorización de la institución, así como el consentimiento informado de las madres que participaron. La recolección de datos se realizó con autorización de las madres de familia.

Justicia: Al realizar este estudio se respetó todos los derechos fundamentales de los participantes.

Confidencialidad: la información obtenida es confidencial y solo será usada para la investigación.

## IV. RESULTADOS

### 4.1 Resultados específicos

**Tabla 1**

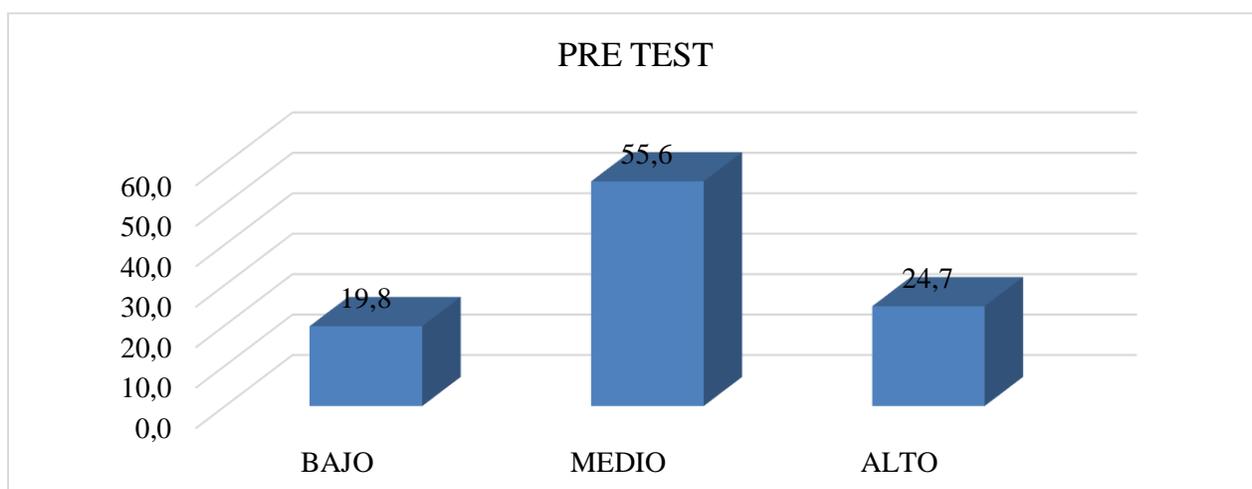
*Nivel de conocimientos que poseen las madres sobre la preparación de loncheras, antes de la intervención.*

<b>NIVEL DE CONOCIMIENTOS</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>BAJO</b>	16	19.8 %
<b>MEDIO</b>	45	55.6 %
<b>ALTO</b>	20	24.7 %
<b>TOTAL</b>	81	100 %

*Autor: Susan Vasquez Pino*

**Figura 1**

*Nivel de conocimientos que poseen las madres sobre la preparación de loncheras, antes de la intervención.*



*Autor: Susan Vasquez Pino*

En la intervención educativa, las madres de la IE “Karl Gauss” fueron clasificadas según su grado de conocimiento sobre el envasado de almuerzos saludables: el 19,8% tenía un nivel de conocimiento bajo, el 55,6% un nivel medio y el 24,7% un nivel alto.

**Tabla 2**

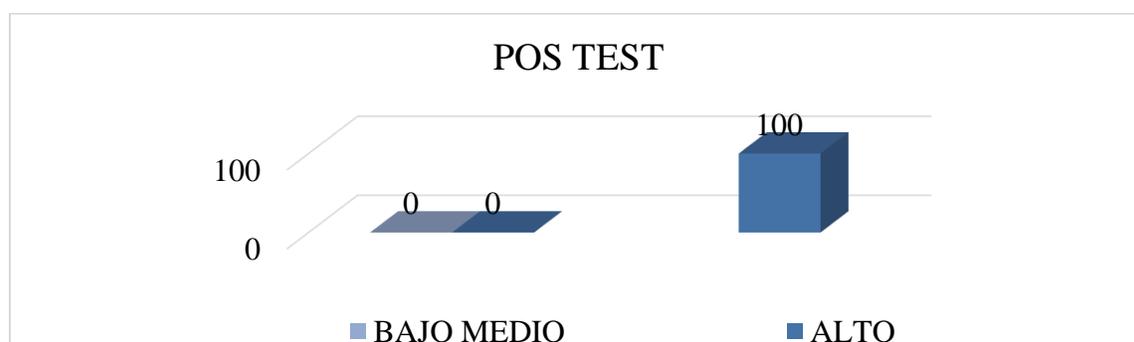
*Nivel de conocimientos que poseen las madres sobre la preparación de loncheras, después de la intervención.*

<b>NIVEL DE CONOCIMIENTOS</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>BAJO</b>	0	0 %
<b>MEDIO</b>	0	0 %
<b>ALTO</b>	81	100 %
<b>TOTAL</b>	81	100 %

*Autor: Susan Vasquez Pino*

**Figura 2**

*Nivel de conocimientos que poseen las madres sobre la preparación de loncheras, después de la intervención.*

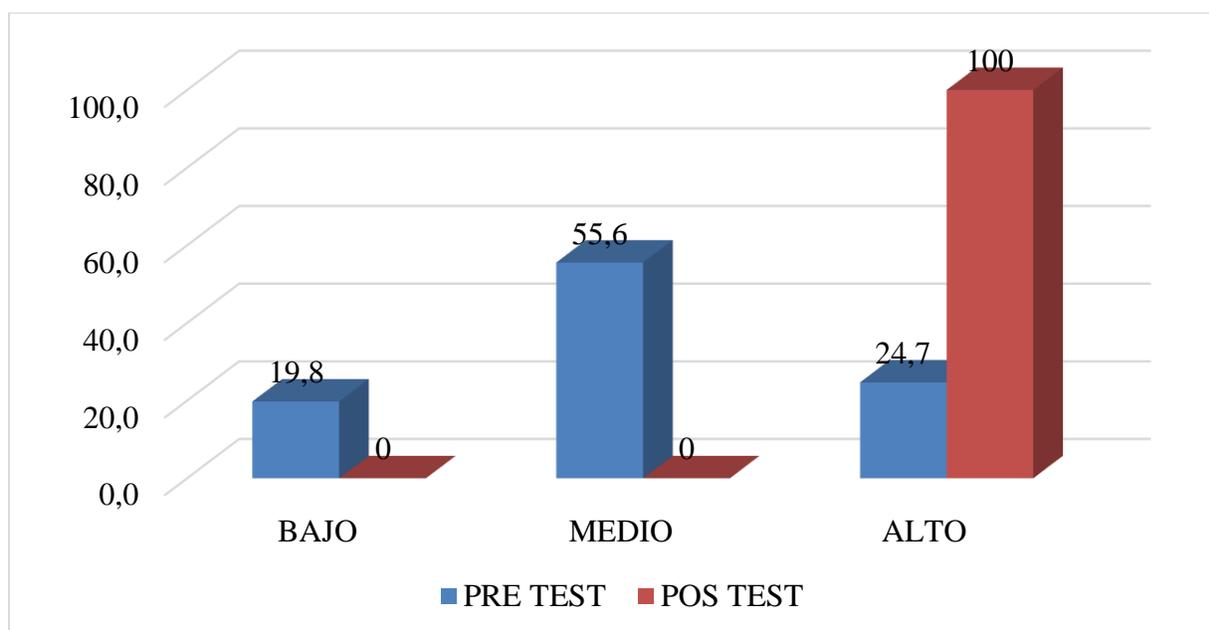


*Autor: Susan Vasquez Pino*

En la figura 2 podemos observar que el nivel de conocimiento de las madres de familia de la I.E. “Karl Gauss” después de realizada la intervención educativa; dándonos como resultado un 100% de conocimientos alto sobre la preparación de loncheras saludables.

### Figura 3

*Efectividad de una intervención educativa sobre la preparación de loncheras saludables en la dimensión conocimientos que poseen las madres sobre la preparación de loncheras por las madres de preescolares de la I.E. “Gauss” - 2022.*



*Autor: Susan Vasquez Pino*

En la figura 3 nos muestra la comparación entre el nivel de conocimiento de las madres de familia de la I.E. “Karl Gauss”, antes y después de realizada la intervención educativa; se observa que de un 24.7% se elevó a un 100% de nivel alto de conocimientos sobre la preparación de loncheras saludables.

### Tabla 3

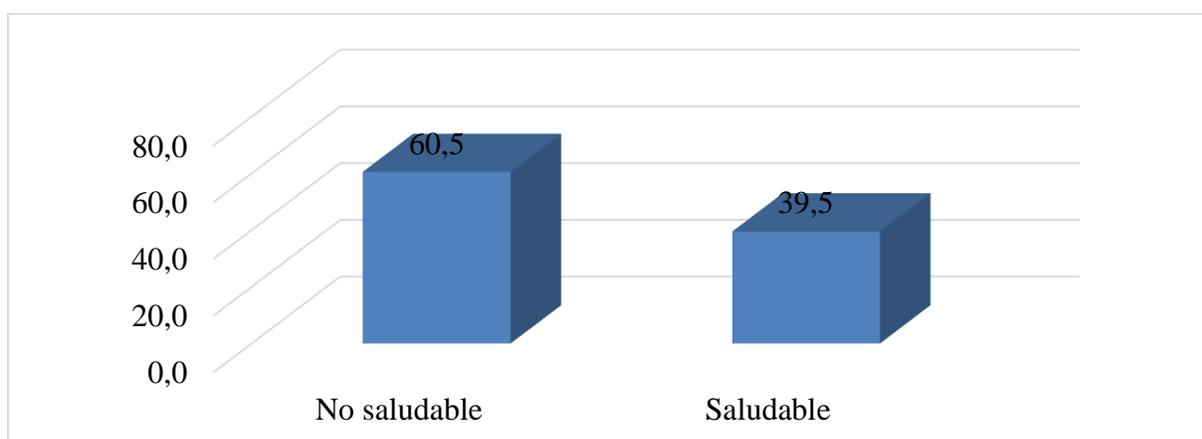
*Composición de la lonchera preparada por las madres, antes de la intervención educativa.*

	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>No saludable</b>	49	60.5 %
<b>Saludable</b>	32	39.5 %
<b>Total</b>	81	100 %

*Autor: Susan Vasquez Pino*

**Figura 4**

*Composición de la lonchera preparada por las madres, antes de la intervención educativa.*



*Autor: Susan Vasquez Pino*

La figura 4 nos muestra que de un total de 81 loncheras de los preescolares que asisten a la I.E. “Karl Gauss”, que fueron evaluadas antes de realizada la intervención educativa, el 60.5 % presenta un contenido no saludable, y solo un 39.5 % presenta un contenido saludable.

**Tabla 4**

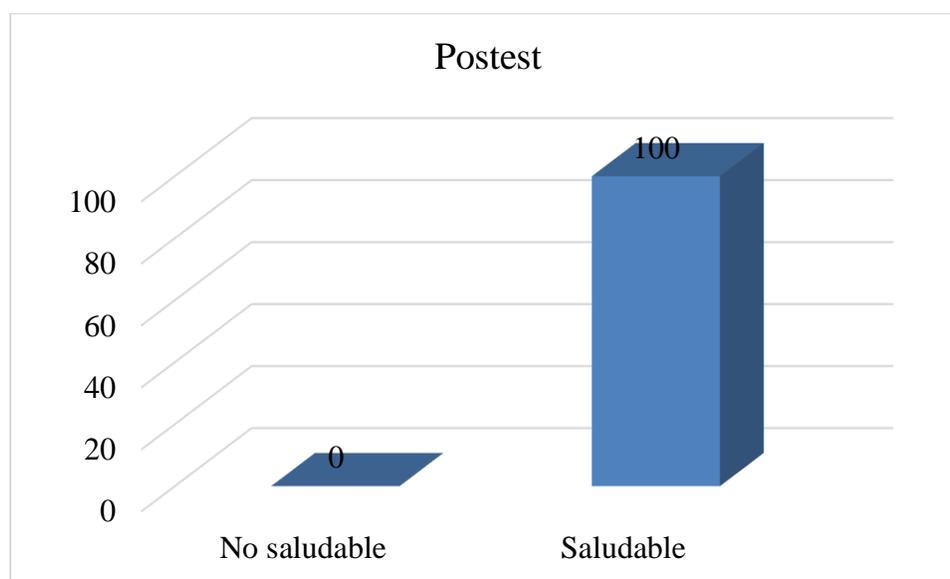
*Composición de la lonchera preparada por las madres, después de la intervención educativa.*

	Frecuencia	Porcentaje
<b>No saludable</b>	0	0 %
<b>Saludable</b>	81	100 %
<b>Total</b>	81	100 %

*Autor: Susan Vasquez Pino*

### Figura 5

*Composición de la lonchera preparada por las madres, después de la intervención educativa.*

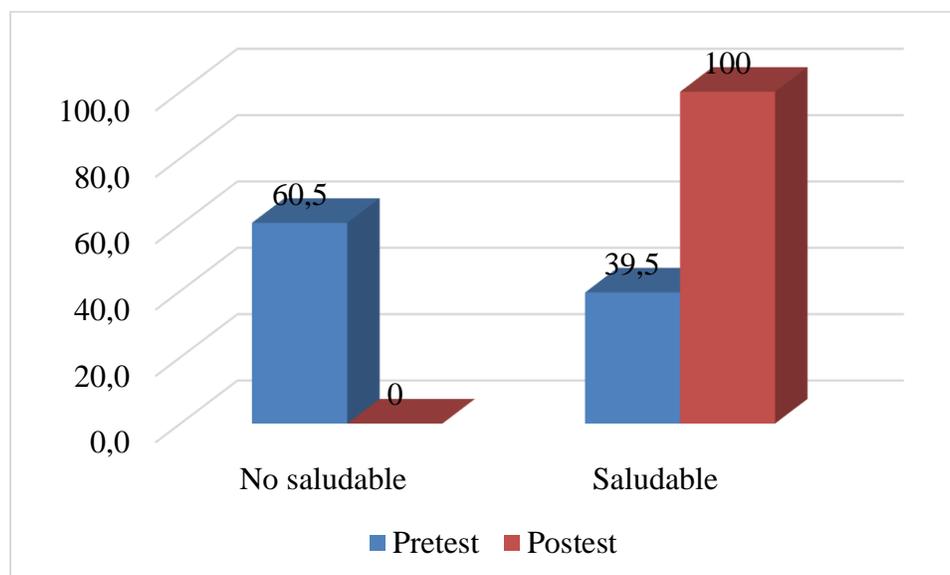


*Autor: Susan Vasquez Pino*

La figura 5 nos muestra que de un total de 81 loncheras de los preescolares que asisten a la I.E. "Karl Gauss, las que fueron evaluadas después de realizada la intervención educativa, el 100 % presenta un contenido saludable.

**Figura 6**

*Efectividad de una intervención educativa sobre la preparación de loncheras saludables en la dimensión composición de las loncheras por las madres de preescolares de la I.E. “Gauss” - 2022.*



*Autor: Susan Vasquez Pino*

En la figura 6 podemos observar que el contenido de la lonchera de los preescolares que asisten a la I.E. “Karl Gauss, mejoró de manera significativa; ya que de un 39.5% se incrementó a un 100% en la categoría de lonchera saludable después de realizada la intervención educativa.

## 4.2 Prueba de hipótesis

### 4.2.1 Establecer la hipótesis alternativa:

H1: La intervención educativa sobre la preparación de loncheras, es eficaz en madres de niños preescolares de la I.E. “Gauss”.

H0: La intervención educativa sobre la preparación de loncheras, no es eficaz en madres de niños preescolares de la I.E. “Gauss”.

#### 4.2.2 Significancia: $P \text{ valor} < 0.05$

#### 4.2.3 Prueba estadística a elegir: Prueba $t$ para medias de dos muestras emparejadas.

	<i>Variable 1</i>	<i>Variable 2</i>
Media	24.20987654	30.72839506
Varianza	7.967901235	0.250308642
Observaciones	81	81
Coefficiente de correlación de Pearson	0.465723922	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	80	
	-	
Estadístico $t$	22.32952409	
$P(T \leq t)$ una cola	2.03E-36	
Valor crítico de $t$ (una cola)	1.664124579	
$P(T \leq t)$ dos colas	4.06198E-36	
Valor crítico de $t$ (dos colas)	1.990063421	

### 4.3 Interpretación:

El análisis realizado muestra que, el promedio de los puntajes (dimensión 1 y dimensión 2) respecto a los resultados del pre y post test es de 6.5 puntos. Dado que este un valor es mayor a “0”, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la nula. Asimismo, para darle el valor estadístico necesario, se evidencia que el  $p$  valor es menor a 0.05. (4.06198E-36).

### 4.4 Conclusión:

La intervención educativa sobre la preparación de loncheras, es eficaz en madres de niños preescolares de la I.E. “Gauss”.

## V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

La lonchera escolar tiene gran importancia en el adecuado desarrollo y crecimiento del niño, ya que esta va complementar su alimentación, fortaleciendo sus capacidades físicas e intelectuales dentro del horario escolar. Por este motivo las madres deben adquirir los conocimientos sobre la forma correcta de preparación, envió y contenido de la lonchera escolar adecuado; los cuales se adquirirán mediante intervenciones educativas.

El colaborador de salud de atención de nivel primaria tiene como función usar estrategias para promover y promocionar la salud, incentivando los estilos de vida saludable; para lo cual se tomará en cuenta lo expuesto en esta indagación, por medio una intervención educativa preparada sobre la realización de loncheras saludables dirigida a madres de niños de la institución educativa “Karl Friedrich Gauss”.

En esta investigación se realizó una intervención educativa las madres de niños, siendo el objetivo general establecer la efectividad de una intervención educativa sobre la preparación de loncheras saludables por las madres de preescolares de la I.E. “Gauss” – 2022, los resultados encontrados sustentan que la intervención fue verdadera, fue verificado mediante la prueba t de student mostrando que el análisis realizado muestra que, el promedio de los puntajes (dimensión 1 y dimensión 2) respecto a los resultados del pre y post test es de 6.5 puntos. Dado que este un valor es mayor a “0”, se acepta la H1 y se rechaza la H0.

En las figuras iniciales se pudo observar lo que refleja la situación social de la muestra estudiada, por ejemplo, la figura N°1 nos indica el nivel de conocimientos de las madres de familia de la I.E. “Karl Gauss” antes de la intervención educativa, donde el 19.8% posee un nivel de conocimientos bajo, el 55.6% un nivel de conocimientos medio y el 24.7% posee un nivel de conocimientos alto; sobre la preparación de loncheras saludables.

Según Gonzales y Ramírez afirman en su investigación que las intervenciones educativas sobre la nutrición, modifican las conductas alimenticias en los niños de preescolar, fomentando mejores hábitos alimenticios en estos niños.

Como se muestra en la figura 6 en resultados, el nivel de conocimiento que predomina en las madres de familia, antes de la intervención educativa fue un porcentaje de 39.5 % el cual se elevó al 100 % después de realizada la intervención educativa, estos resultados concuerdan con la investigación realizada de Gonzáles y Ramírez (2018) que tiene como objetivo fortalecer la participación de los padres y representantes en la nutrición de los niños y niñas en la fase maternal.

Se pudo observar en los cuadros y figuras estadísticas que no solo aumentó el conocimiento de los cuidadores de niños sobre las loncheras, sino que también aumentó la cantidad de almuerzos escolares saludables. Esto muestra que las intervenciones educativas benefician a la población en general no solo mejorando o aumentando su conocimiento sobre un tema en particular, sino también ayudando a las personas a retener y aplicar ese conocimiento.

Pero consiguientemente, es importante señalar que nuestra intervención educativa sobre loncheras para cuidadores de preescolar fue exitosa en potenciar los conocimientos y prácticas de los cuidadores, como lo demuestra no solo el aumento de plasmado en el pre y post test; como consecuencia se probó de manera práctica en la evaluación de loncheras escolares de manera aleatoria.

## VI. CONCLUSIONES

- 6.1. Se evidenció el vínculo entre las variables dependientes e independientes para evaluar el éxito de la intervención educativa entre las madres de niños en edad preescolar.
- 6.2. El estudio demuestra que las madres de los niños en edad preescolar tenían un nivel medio de conocimiento sobre la preparación de las loncheras escolares antes de la intervención educativa.
- 6.3. El estudio demuestra que las madres de los niños en edad preescolar mejoraron su nivel de conocimiento sobre la preparación de loncheras escolares después de la intervención educativa.
- 6.4. El estudio demuestra que la composición inicial de las loncheras escolares caía dentro de la categoría de no ser saludables antes realizar la intervención educativa.
- 6.5. El estudio demuestra que la composición final de las loncheras escolares se encuentra dentro de la categoría de saludables después de realizar la intervención educativa.

## **VII. RECOMENDACIONES**

- 7.1. La educación fomenta la comprensión de las madres y se recomienda distribuir carteles sobre loncheras saludables en las aulas.
- 7.2. Promover que las instituciones inviten a médicos especialistas para llevar a cabo intervenciones educativas relacionadas con la nutrición para padres y maestros.
- 7.3. También es recomendable que los profesionales de la salud del área visiten las instituciones educativas para verificar que los estudiantes, tanto de nivel inicial como de primaria, de instituciones públicas y privadas, ingieran suficientes alimentos saludables en sus loncheras.

## VIII. REFERENCIAS

- Amaro (2021) Programa nutricional educativo sobre loncheras escolares en madres de familia del PRONOEI “Mis pequeños talentos” del distrito de San Luis.  
<https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14039/7507/TESIS%20-%20AMARO%20ESPINOZA%20YERFFERSON%20DREYFUS%20-%20FAN.pdf?seque>
- Anónimo (2012). El cuidado. <http://teoriasdeenfermeriauns.blogspot.com/2012/06/nolapender.html>
- ASPEC. Loncheras saludables. <http://kioscosyloncherassaludables.org/loncheras-saludables.html>
- Ayala (2020) Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de preescolares en una I.E. privada y una I.E. publica 2019.  
<https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/1923/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Baños y Erazo (2022) Nivel de conocimiento nutricional de los padres y/o cuidadores y el contenido de la lonchera escolar de los niños de la escuela de educación básica particular Liceo Cristiano Monte Sinaí en la ciudad de Guayaquil 2022.  
<http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/19746>
- Bonilla (2017) Efecto de intervención educativa sobre el nivel de conocimiento de las madres y mejora de preparación de lonchera del preescolar. Repositorio Universidad Ricardo Palma.  
[http://cybertesis.urp.edu.pe/bitstream/urp/371/1/Bonilla\\_se.pdf](http://cybertesis.urp.edu.pe/bitstream/urp/371/1/Bonilla_se.pdf)

Bono (2008). Diseños Cuasi-experimentales y longitudinales (primera edición, Vol 2).

<https://docplayer.es/5141805-Disenos-cuasi-experimentales-y-longitudinales.html>

Bracero (2019) Nivel de conocimiento de las madres sobre el aporte nutricional de la lonchera escolar en primera de básica del C.E.I Josefina Barba Chauano en el periodo de octubre a diciembre 2018. Repositorio de la Universidad del Ecuador.

<http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/41905>

CEPAL (2018) Malnutrición en niños y niñas en América Latina y El Caribe.

<https://www.cepal.org/es/enfoques/malnutricion-ninos-ninas-america-latina-caribe>

COLANTA (2018) Beneficios de una lonchera saludable.

<http://www.colanta.com.co/noticias/beneficios-de-una-lonchera-saludable>

Cuba (2021). Intervención educativa en el conocimiento de la preparación de loncheras saludables en madres de niños preescolares de la I.E. Olinda Maldonado Llosa San Joaquín Ica ABRIL – MAYO 2018. Repositorio institucional, Universidad privada San Juan Bautista.

<http://repositorio.upsjb.edu.pe/handle/upsjb/3010>

INEI. (2016). Encuesta Demográfica y de Salud Familiar.

[https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/)

[Lib1433/index.html](http://Lib1433/index.html)

INS (2020), Lonchera escolar saludable contribuye a un buen rendimiento físico e intelectual del niño.

<https://web.ins.gob.pe/index.php/es/prensa/noticia/lonchera-escolar-saludable-contribuye-un-buen-rendimiento-fisico-e-intelectual-del>

Fabián (2009) Efecto de un programa de educación nutricional en el consumo de energía y macronutrientes de preescolares asistentes a jardines infantiles Junji de la zona oriente de Santiago, Chile. <https://www.alanrevista.org/ediciones/2008/3/art-5/>

González y Ramirez (2016) “Estrategias de participación de los padres y representantes en la nutrición de los niños y niñas en la fase maternal de la U.E. “Felix Leonte Olivo”. Repositorio Universidad de Carabobo. <http://mriuc.bc.uc.edu.ve/bitstream/handle/123456789/3563/12487.pdf?sequence=3>

Hernández (2014). Metodología de la investigación (sexta edición). Interamericana Editores. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/Investigacion.pdf>

Investigación aplicada. (2022). bibliotecas Duoc UC. <https://bibliotecas.duoc.cl/investigacion-aplicada/definicion-proposito-investigacion-aplicada>

Jaramillo (2019). Características nutricionales de la lonchera escolar y el estado nutricional de los preescolares de la escuela “Modesto A. Peñaherrera” en Cotacachi, año lectivo 2017-2018. <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/7311>

Jiménez (2011) ¿Qué es una lonchera saludable? <https://vital.rpp.pe/salud/que-es-una-lonchera-saludable-noticia-337797>

Mestas y Valencia (2019). Efectividad de un Programa Educativo Sobre Implementación de Loncheras Saludables en Madres de Niños de Nivel Inicial de la Institución Educativa León XIII Cerca Arequipa 2018. [https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCSM\\_60dca46497d76b36913acaedc6a386e8](https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCSM_60dca46497d76b36913acaedc6a386e8)

MINSA, (2013) Lonchera saludable.

[https://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2013/utilesaludables/ues\\_06.html](https://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2013/utilesaludables/ues_06.html)

Municipalidad de Miraflores. (2012). Manual Del Kiosco Y Lonchera Escolar Saludable (primera edicion). [http://www.miraflores.gob.pe/Gestorw3b/files/pdf/5944-3141-manual\\_del\\_kiosco.pdf](http://www.miraflores.gob.pe/Gestorw3b/files/pdf/5944-3141-manual_del_kiosco.pdf)

Muñoz y Zambrano (2020) “Contenido de loncheras y conocimiento de las madres sobre su preparación en estudiantes de la Unidad Educativa Particular Bilingüe Liceo Panamericano en el periodo 2019-2020”. <http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/13663>

Nuñez (2020) Relación entre el nivel de conocimientos y la preparación de loncheras saludables en madres con niños de 4 años de educación inicial de la Institución Educativa 079 “Virgen Morena de Guadalupe” La Pradera 2018-2019. [https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/6539#:~:text=Los%20resultados%20obtenidos%20muestran%20que,de%20alimentos%20reguladores%20\(85%2](https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/6539#:~:text=Los%20resultados%20obtenidos%20muestran%20que,de%20alimentos%20reguladores%20(85%2)

Observa-T Perú. (2016). Observatorio de Nutrición y Estudio del Sobrepeso y Obesidad. <https://observateperu.ins.gob.pe/>

Organización Mundial de la Salud (2014) Plan de aplicación integral sobre nutrición materna, del lactante y del niño pequeño. <https://www.who.int/health-topics/#N>

Ramos (2020) Efectividad Del “Programa Educativo Vianda Prescolar Sana” En Las Madres De Los Niños Que Acuden A La Institución Educativa Privada Personitas De Parcona-Ica, 2019.

[http://repositorio.autonmadeica.edu.pe/bitstream/autonmadeica/573/1/RAMOS%20GO  
MEZ%20INGRID%20ALYSSA.pdf](http://repositorio.autonmadeica.edu.pe/bitstream/autonmadeica/573/1/RAMOS%20GO%20MEZ%20INGRID%20ALYSSA.pdf)

Sánchez et al (2010) Conductas para Preparar Loncheras Mediante un Programa de Intervención Educativa sobre nutrición con madres de preescolares del estado de Oaxaca.

<http://www.medigraphic.com/pdfs/bolclinhosinfson/bis-2010/bis101f.pdf>

Santillana et al (2013), “Programas para mejorar el contenido nutricional de las fiambreras (loncheras); revisión sistemática”.

[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112013000600006](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112013000600006)

Soto et al (2019); “Efectividad del programa eligiendo mi lonchera saludable de la Institución Educativa Inicial Laurita Vicuña, 2019”.

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1990-86442019000500236](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442019000500236)

Soto (2017) ¿Qué debe contener una lonchera escolar saludable? <https://rpp.pe/campanas/branded-content/que-debe-contener-una-lonchera-escolar-saludable-noticia-1043370>

UNICEF (2007) Formación de hábitos alimentarios y estilos de vida saludable.

<https://www.unicef.org/venezuela/>

UNICEF (2019) Estado mundial de la infancia 2019: niños alimentos y nutrición.

[https://www.unicef.org/lac/informes/el-estado-mundial-de-la-infancia-2019-  
ni%C3%B1os-alimentos-y-nutrici%C3%B3n](https://www.unicef.org/lac/informes/el-estado-mundial-de-la-infancia-2019-ni%C3%B1os-alimentos-y-nutrici%C3%B3n)

## **IX. ANEXOS**

- A. Matriz de consistencia
- B. Operacionalización de variables
- C. Cuestionario
- D. Lista de cotejo modificada
- E. Calculo de la muestra
- F. Validez de los instrumentos
- G. Confiabilidad de lo instrumento
- H. Plan de intervención educativa
- I. Plan de intervención educativa
- J. Aspectos administrativos

## Anexo A - Matriz De Consistencia

<b>Problema</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Hipótesis</b>	<b>Variable</b>	<b>Método</b>
<b>General</b>		<b>H1:</b>	<b>Independiente:</b>	<b>Tipo y diseño de investigación:</b>
¿Cuál es la efectividad de una intervención educativa sobre la preparación de loncheras saludables por las madres de preescolares de la I.E. Gauss”?	Determinar la efectividad de una intervención educativa sobre la preparación de loncheras saludables por las madres de preescolares de la I.E. “Gauss” - 2022.	La intervención educativa sobre la preparación de loncheras, es eficaz en madres de niños preescolares de la I.E. “Gauss”	Efectividad de la intervención educativa	Aplicativo, tipo cuantitativo, método cuasiexperimental y es de corte longitudinal.
<b>Específicos</b>		<b>H0:</b>	<b>Dependiente:</b>	<b>Área o sede de estudio</b>
¿Cuál es el nivel de conocimientos que poseen las madres de preescolares sobre la preparación de loncheras antes de la intervención educativa?	Identificar el nivel de conocimientos que poseen las madres de preescolares sobre la preparación de loncheras, antes de la intervención educativa.	La intervención educativa sobre la preparación de loncheras, no es eficaz en madres de niños preescolares de la I.E.P. “Karl F. Gauss”	Loncheras escolares.	El estudio se llevará a cabo en la I.E “Gauss”
¿Cuál es el nivel de conocimientos que poseen las madres de preescolares sobre la preparación de loncheras después de	Identificar el nivel de conocimientos que poseen las madres de preescolares sobre la preparación de loncheras, después de la intervención.			<b>Población/muestra</b>
				La población de madres de familia da un total de 120.
				La muestra estará conformada por todas las madres que acepten participar en el programa educativo y estas representaran a cada aula de dicha institución educativa.
				<b>Técnica e instrumento:</b>
				La técnica usada para la primera dimensión fue la encuesta y el instrumento es el cuestionario. Para la segunda dimensión usamos la observación como técnica y la lista de cotejo como instrumento.

---

**la intervención educativa?**

---

**¿Cuál es la composición de la lonchera preparada por las madres de preescolares, antes de la intervención educativa?**

Identificar la composición de la lonchera preparada por las madres de preescolares, antes de la intervención educativa.

---

**¿Cuál es la composición de la lonchera preparada por las madres de preescolares, después de la intervención educativa?**

Identificar la composición de la lonchera preparada por las madres de preescolares, después de la intervención educativa.

---

*Autor: Susan Vasquez Pino*

## Anexo B - Operacionalización De Variable

Variable	Definición conceptual	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala
<b>Variable independiente: Efectividad de la intervención educativa</b>	La intervención educativa es un conjunto de actos que van a tener como objetivo generar un cambio; el cual podrá ser evaluado antes y después de realizadas dichas acciones.	Intervención educativa	Efectividad de una sesión educativa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducción</li> <li>• Motivación</li> <li>• Recojo de saberes previos</li> <li>• Desarrollo del tema</li> <li>• Reflexión sobre el aprendizaje</li> <li>• Evaluación</li> </ul>	Eficaz No eficaz
<b>Variable dependiente: Loncheras escolares.</b>	La lonchera es el conjunto o grupo de alimentos que deben brindar a los preescolares la energía y los nutrientes que estos requerirán durante las actividades que realizarán durante sus horas en clase.	Conocimientos sobre la Lonchera escolar	<p>Conocimientos acerca de la lonchera escolar</p> <hr/> <p>Alimentos que debe contener una lonchera escolar y sus funciones</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Características de la lonchera.</li> <li>• Función de la lonchera.</li> <li>• Beneficios de la lonchera.</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentos constructores y sus funciones.</li> <li>• Alimentos Reguladores y sus funciones.</li> <li>• Alimentos Energéticos y sus funciones.</li> <li>• Líquidos y sus funciones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocimiento de Nivel alto (16-21)</li> <li>• Conocimiento de Nivel medio (11-15)</li> <li>• Conocimiento de Nivel bajo (0-10)</li> </ul>

	Preparación de la lonchera	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modelos de loncheras</li> <li>• Tips de preparación de la lonchera escolar</li> </ul>		
Composición de la lonchera escolar	Contenido de la lonchera	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La lonchera contiene alimentos constructores.</li> <li>• La lonchera contiene alimentos energéticos.</li> <li>• La lonchera contiene alimentos reguladores.</li> <li>• La lonchera contiene líquidos hidratantes.</li> <li>• La lonchera contiene alimentos no recomendados para el consumo de niños.</li> <li>• Los alimentos enviados están contenidos en envases herméticos y con una adecuada higiene.</li> </ul>	Lonchera saludable (8-10 puntos)	Lonchera saludable (0-7 puntos)

*Autor: Susan Vásquez Pino*

## Anexo C - Cuestionario



Universidad Nacional  
**Federico Villarreal**

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

A través del presente documento expreso mi voluntad de participar en la investigación titulada:

EFFECTIVIDAD DE UNA INTERVENCION EDUCATIVA SOBRE LA PREPARACION DE LONCHERAS POR LAS MADRES DE PREESCOLARES DE LA I.E. GAUSS – 2022

“Habiendo sido informada del propósito de la misma, así como de los objetivos; y, teniendo la confianza plena de que la información que en el instrumento vierta será sólo y exclusivamente para fines de la investigación en mención; además, confío en que la investigación utilizará adecuadamente dicha información, asegurándome la máxima confidencialidad”

### COMPROMISO DE CONFIDENCIALIDAD

Estimada madre de familia:

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

---

**Madre de familia**

---

**Investigador**



Universidad Nacional  
**Federico Villarreal**



EFFECTIVIDAD DE UNA INTERVENCION EDUCATIVA SOBRE LA PREPARACION DE  
LONCHERAS POR LAS MADRES DE PREESCOLARES

CUESTIONARIO

**I. PRESENTACION**

Buenos días, mi nombre es Susan Arody Vasquez Pino, soy bachiller de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal de la Escuela de Enfermería, y estoy realizando mi proyecto de investigación, para lo cual agradecería llene este cuestionario que tiene por objetivo obtener información; por lo cual se solicita responder con sinceridad y veracidad las preguntas que a continuación se mostraran.

Agradezco de antemano su participación confiándole que es de carácter personal y anónimo.

**II. INSTRUCCIONES**

A continuación, se presentan preguntas responda marcando con un aspa (x) la alternativa que considera la respuesta correcta. Conteste marcando una alternativa de respuesta.

**1. La lonchera cumple la función de:**

- a. Mantener una alimentación balanceada
- b. Complementar la alimentación del niño
- c. Reemplazar el desayuno del niño
- d. Reemplazar el almuerzo del niño
- e. Favorecer la memoria del niño

**2. Una lonchera debe de tener la siguiente característica:**

- a. La lonchera debe ser difícil de digerir.
- b. Debe de tener una preparación compleja.
- c. Difícil de consumir por el niño.
- d. Debe contener alimentos que se fermenten fácilmente.
- e. Los alimentos deben ser variados, según la estación del año y su localidad

**3. La lonchera brinda beneficios, tal como:**

- a. Una lonchera aportará energía al niño para su jornada escolar
- b. Reemplaza una de las comidas del día.
- c. No ayuda a prevenir enfermedades
- d. Previene solo algunas enfermedades
- e. No aporta beneficios a los niños

**4. El tipo de alimentos debe contener una lonchera nutritiva está dada por:**

- a. Constructores y reguladores
- b. Solo energéticos
- c. Constructores, reguladores, energéticos y líquidos.
- d. Energéticos y constructores

- e. Solo constructores

**5. Los alimentos constructores son los que:**

- a. Brindar energía a las células del organismo
- b. Formar células de defensa para prevenir las infecciones
- c. Regular el equilibrio de líquidos dentro del cuerpo
- d. Formar y reparar células del cuerpo
- e. Favorecer la digestión y absorción de otros alimentos

**6. Los alimentos que favorecen el crecimiento del niño y que deben ser considerados en una lonchera nutritiva está dado por:**

- a. plátano y naranja
- b. jugo de piña y jugo de manzana
- c. huevo sancochado y pollo deshilachado
- d. melón y mandarina
- e. manzana y queque hecho en casa

**7. Un alimento regulador es:**

- a. Mandarina
- b. Mantequilla
- c. Queso
- d. Pan
- e. Atún

**8. Las vitaminas y los minerales (alimentos reguladores) tienen la función de:**

- a. Formar células de defensa para prevenir las infecciones
- b. Favorecer la digestión y asimilación de otros alimentos

- c. Regular el equilibrio de líquidos del cuerpo
- d. Brindar energía a las células del organismo
- e. Formar y reparar células del cuerpo

**9. Un alimento rico en vitaminas es:**

- a. Mantequilla
- b. Naranja
- c. Galletas
- d. Queso
- e. Yogurt

**10. El alimento más rico en calcio que debe ser considerado en una lonchera nutritiva está dado por:**

- a. Mermelada
- b. Carne de pollo
- c. Queso
- d. Manzana
- e. Naranjada

**11. Los carbohidratos (alimentos energéticos) tienen la función de:**

- a. Formar y reparar células del cuerpo.
- b. Favorecer la digestión y asimilación de otros alimentos
- c. Controlar el equilibrio de líquidos dentro del cuerpo
- d. Formar células de defensa para prevenir las infecciones
- e. Brindar energía a las células del organismo

**12. Los alimentos que aporta más energía al niño y que deben ser considerados en una lonchera nutritiva está dado por:**

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

**13. El alimento que aporta energía es:**

- a. Queso
- b. Atún
- c. Naranja
- d. Pan
- e. Mantequilla

**14. La bebida que debe estar presente en toda lonchera escolar está dada por:**

- a. Gaseosa
- b. Café
- c. Té
- d. Refrescos envasados
- e. Refrescos hechos en casa

**15. El refresco a colocar en la lonchera debe ser un (a):**

- a. Bebidas gasificadas
- b. Agua de quinua, variada con diferentes frutas.
- c. Anís o café

- d. Frugos
- e. Jugo de frutas envasadas

**16. La alternativa ideal más saludable para la lonchera nutritiva está dada por.**

- a. Sándwich con mayonesa.
- b. Pollo frito
- c. Sándwich con papas fritas
- d. Frutas lavadas y fáciles de pelar
- e. Pescado frito

**17. El alimento que debe contener la lonchera nutritiva debe ser:**

- a. Una galleta dulce
- b. Papitas fritas
- c. Chizitos
- d. Un chocolate
- e. Un huevo sancochado con cascara.

**18. La lonchera debe contener los siguientes alimentos:**

- a. Una cajita de frugos, una galleta salada y papas fritas
- b. Una gaseosa, una galleta dulce y una fruta
- c. Un sándwich, una fruta y refresco hecho en casa
- d. Refresco hecho en casa, una galleta dulce y una golosina
- e. Sopa, segundo y refresco.

**19. De las siguientes loncheras la nutritiva es:**

- a. Refresco natural de naranja, galleta dulce y pan

- b. Gaseosa, galleta dulce y manzana
- c. Gaseosa, naranja y pan
- d. Pan con pollo, plátano y limonada
- e. Agua de quinua con frutas, galleta dulce y manzana

**20. Las frutas a enviar en una lonchera escolar no deben ser:**

- a. Peladas y roseadas con unas gotas de limón para evitar que se malogren fácilmente.
- b. Fáciles de pelar
- c. De la estación y la que más le guste al niño.
- d. Enviados en bolsas
- e. De fácil transporte

**21. Las loncheras deben ser preparadas de forma:**

- a. Higiénica, lavándose las manos antes y después de preparar la lonchera escolar.
- b. Lavándose las manos solo antes de preparar la lonchera.
- c. Sin lavarse las manos.
- d. Lavándose las manos solo después de preparar la lonchera.
- e. Se debe enviar productos envasados, para no lavarse las manos.

Muchas gracias por su colaboración

## Anexo D - Lista de cotejo modificada



Universidad Nacional  
**Federico Villarreal**

Escuela Profesional De Enfermería

**LISTA DE COTEJO PARA EVALUAR UNA LONCHERA ESCOLAR (LCTLE-  
MODIFICADA)**

N°	ALIMENTOS / CONTENIDO	SI CUMPLE (1 Pto)	NO CUMPLE (0 Pto)
1.	La lonchera escolar contiene alimentos constructores.		
2.	La lonchera escolar contiene alimentos reguladores.		
3.	La lonchera escolar contiene alimentos energéticos.		
4.	La lonchera escolar contiene líquidos hidratantes		
5.	La lonchera escolar no contiene alimentos no saludables		
6.	La lonchera escolar contiene un alimento de cada grupo nutricional.		
7.	La lonchera escolar presenta una adecuada higiene, de alimentos y utensilios.		
8.	Las frutas enviadas están correctamente preparadas.		
9.	Los alimentos están frescos y sin malos olores.		
10.	Los envases de los alimentos son Herméticos.		
<b>Total, de respuestas:</b>			

*Autor: MINSA (modificado y autorizado por el autor)*

### Anexo E - Cálculo de la muestra

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

Donde:

N = 100 (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

$$n = \frac{(1.96)^2(0.5)(0.5)(100)}{(0.05)^2(100 - 1) + (1.96)^2(0.5)(0.5)}$$

$$n = 81$$

La muestra obtenida fue de 81 madres de familia.

## Anexo F - Validez de los instrumentos:

### Instrumento 1. Cuestionario

	Expe rto 1	Expe rto 2	Expe rto3	Expe rto 4	Expe rto5	Expe rto6	Suma	P valor probabilida d x ítem
Ítem 1	1	1	1	1	1	1	6	<b>0.015625</b>
Ítem 2	1	1	1	1	1	1	6	<b>0.015625</b>
Ítem 3	1	1	0	1	1	1	5	<b>0.09375</b>
Ítem 4	1	1	1	1	1	1	6	<b>0.015625</b>
Ítem 5	1	1	1	1	1	1	6	<b>0.015625</b>
Ítem 6	1	1	1	1	1	1	6	<b>0.015625</b>
Ítem 7	1	1	1	1	1	1	6	<b>0.015625</b>
Ítem 8	1	1	1	1	1	1	6	<b>0.015625</b>
Ítem 9	1	1	1	1	1	1	6	<b>0.015625</b>
Ítem 10	1	1	1	1	1	1	6	<b>0.015625</b>
Ítem 11	1	1	1	1	1	1	6	<b>0.015625</b>
Ítem 12	1	1	1	1	1	1	6	<b>0.015625</b>
Ítem 13	1	1	1	1	1	1	6	<b>0.015625</b>
Ítem 14	1	1	1	0	1	1	5	<b>0.09375</b>
Ítem 15	1	1	0	1	1	1	5	<b>0.09375</b>
Ítem 16	1	1	1	1	1	1	6	<b>0.015625</b>
Ítem 17	1	1	1	1	1	1	6	<b>0.015625</b>
Ítem 18	1	1	1	1	1	1	6	<b>0.015625</b>

<b>Ítem 19</b>	1	1	1	1	1	1	6	<b>0.015625</b>
<b>Ítem 20</b>	1	1	1	1	1	1	6	<b>0.015625</b>
<b>Ítem 21</b>	1	1	1	1	1	1	6	<b>0.015625</b>
								<b>0.5625</b>

*Autor: Susan Vasquez Pino*

Análisis del instrumento

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

En conclusión, se afirma que el instrumento es válido, ya que el P valor es igual a 0.027 siendo menor a 0.05.

**Instrumento 2.** Lista de cotejo

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

*Autor: Susan Vasquez Pino*

Análisis del instrumento

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

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



<b>ENCUESTADO 13</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21
<b>ENCUESTADO 14</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21
<b>ENCUESTADO 15</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21
<b>ENCUESTADO 16</b>	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	15

*Autor: Susan Vasquez Pino*

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:

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

Donde:

$\alpha$  = Coeficiente de confiabilidad

K = Número de ítems

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

$S_i^2$  = Varianza de la suma de los ítems.

Para que el instrumento a usar tenga una confiabilidad aceptable, el valor resultante de Alfa de Cronbach debe de ser  $>0.7$ ; en este instrumento se obtuvo un resultado de 0.81, afirmando su confiabilidad.

## **Anexo H - Plan de intervención educativa:**

### **I. TITULO: “LONCHERITA SALUDABLE”**

Duración de la sesión: 30 minutos

Población objetivo: madres de preescolares

### **II. OBJETIVOS**

#### **OBJETIVO GENERAL:**

Lograr que las madres de preescolares de la I.E. “GAUSS”, incrementen sus conocimientos y mejoren sus prácticas al preparar la lonchera escolar.

#### **OBJETIVOS ESPECIFICOS:**

Impartir conocimientos sobre la importancia, función y contenido de la lonchera escolar.

Impartir conocimientos sobre alimentos que no deben ser enviados en la lonchera escolar

Impartir conocimientos sobre la preparación adecuada de la lonchera escolar.

### III. CONTENIDO EDUCATIVO:

---

#### TEMA: “LONCHERITA SALUDABLE”

---

##### INTRODUCCION:

Buenos días mamitas, mi nombre es Susan Vasquez, soy bachiller de enfermería de la Universidad Federico Villarreal, el día de hoy voy a brindarles una sesión educativa, muy interesante acerca de la lonchera escolar: importancia, beneficios, contenido y la forma correcta de prepararla.



Preguntas iniciales:

¿Mamitas saben, cual es la importancia de la lonchera escolar?

¿Conocen cuáles son los beneficios de enviar la lonchera a sus niños?

¿Qué alimentos le enviamos en la lonchera a los niños?

¿Cómo preparamos la lonchera?

---

##### LONCHERA ESCOLAR



La lonchera es un complemento de la alimentación en los niños, no reemplaza a ninguna comida (desayuno, almuerzo o cena), ayuda a reponer la energía que gastan los niños durante las horas que están en el jardín, contribuyendo en su

nutrición y a mejorar su concentración.

(Jiménez, 2011)

---

##### FUNCIONES

La lonchera va cumplir el papel de complementar y reponer los nutrientes que gasta un niño realizando actividades, físicas e intelectuales, en el tiempo que permanece en la jornada escolar; a su vez aporta una parte de lo que estos necesitan para su crecimiento y desarrollo.



(MINSa, 2007) (Soto, 2017)

---

---

**CARACTERÍSTICAS**

- Ser fácil de digerir.
- Preparación sencilla y rápida.
- Fácil de consumir por el niño.
- Alimentos que no se fermenten fácilmente.
- Los alimentos deben ser variados, según la estación del año y su localidad
- Deben ser alimentos libres de octógonos.

---

**BENEFICIOS**

- Una lonchera bien preparada aportará energía al niño.
- Contribuirá para establecer adecuados hábitos alimenticios.
- Ayuda a prevenir enfermedades, ya que activa las defensas del cuerpo.
- Ayuda al preescolar a sentirse bien ya que va a saciar el hambre.
- (COLANTA, 2018)

---

**CONTENIDO**

La lonchera debe contener alimentos de cada grupo alimenticio e incluir un líquido, pero sin olvidar que debe ser atractiva a la vista del preescolar.

Debemos considerar alimentos:

(Miranda,2015)

(Jimenez, 2011)

**Constructores.** Son los alimentos que nos van a proporcionar **proteínas**, las cuales tienen como función la **formación y construcción** de tejidos en nuestro cuerpo.

Entre ellos tenemos: los huevos, la quinua, el yogurt y el queso.




---

**Reguladores.** Los cuales nos van a aportar las **vitaminas y minerales**. Estos alimentos cumplen la función de **regulan** el

---

---

funcionamiento del organismo y **evitar** enfermedades.

En este grupo encontramos las frutas y verduras, las cuales se deben enviar, enteras y sin pelar.



---

**Energéticos.** Estos alimentos nos proporcionan **energía** para realizar distintas actividades, en este grupo tenemos los **carbohidratos y grasas**.

Los cuales los encontramos en la papa, el camote, la yuca, siendo los más comunes el queque y el pan.



---

**Líquidos.** El líquido es un elemento sumamente necesario en una lonchera.

Estos deben ser de frutas naturales, de preferencia de estación, infusiones o por último agua; evitando los jugos porque tienden a fermentarse.

---



---

**RECOMENDACIONES  
DEL MINSA**

- Cereales: como la kiwicha, quinua, cañihua, trigo, cebada, maíz; pero evitando las harinas refinadas.
  - Frutos secos, como maní, pecanas, habas, almendras.
  - Frutas frescas de estación según la localidad en la que te encuentres.
  - Verduras de estación, según la localidad en la que te encuentres, preparadas sin cremas.
  - Tubérculos y raíces preparados bajos en sal, como la papa, olluco, oca, mashua, yacon, yuca, camote.
  - Líquidos: de frutas naturales, bajos en azúcar, disponibles en tu localidad, también podemos incluir infusiones de hierbas aromáticas como: anís, manzanilla, hierbaluisa, muña. O agua pura hervida.
  - Lácteos y derivados: leches semi o descremadas, pasteurizada, yogurt, quesos frescos.
-

**TIPS**

- Los alimentos naturales son los mejores.
- Los líquidos son muy importantes, debemos evitar enviar gaseosas o jugos envasados.
- Al enviar sándwiches aprovechamos y enviamos algún vegetal como lechuga o tomates.
- Las frutas que son fáciles de pelar son las ideales, estas pueden ser: manzana, plátano, mandarina, durazno, granadilla.
- Si enviamos frutas picadas de preferencia enviar las que no se oxidan rápidamente como la papaya, el melón, la sandía, o la piña.
- Si vamos a enviar palomitas de maíz, que es de agrado de la mayoría de niños, lo prepararemos en la noche anterior y lo guardaremos en una bolsita para que se conserve. (MINSa, 2013)



<b>EJEMPLOS DE LONCHERAS</b>	Día 1	Pan de atún Agua de manzanilla Manzana
	Día 2	Pan con queso fresco Jugo de naranja Durazno
	Día 3	Pan con tortilla Agua de piña Mandarina
	Día 4	Pan con pollo Chicha morada

---

	Tuna
Día 5	Pan con palta
	Agua de cebada
	Manzana

---

*Autor: Susan Vasquez Pino*

#### **IV. RETROALIMENTACION:**

Terminada la sesión educativa se formarán grupos para trabajar, a cada grupo se repartió tarjetas de alimentos saludables, y las madres formaron loncheras nutritivas; reforzando así lo aprendido.

Con la lista de cotejo se evaluó si las loncheras están formadas correctamente.

#### **V. MATERIALES:**

- Rotafolio
- Tríptico
- Fichas Para Retroalimentación

#### **VI. CONCLUSIONES:**

- La lonchera es un complemento para alimentación de los niños, mientras estos desarrollan sus actividades escolares.

- La lonchera debe contener alimentos: energéticos, constructores, reguladores y un líquido hidratante.

## Anexo I - Aspectos Administrativos

### I. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Actividades	Diciembre	Enero	Febrero	Marzo	Abril
Identificación del problema.	X				
Revisión de las fuentes de información.		X			
Redacción de objetivos y definición operacional de las variables.		X			
Determinación del diseño de investigación			X		
Determinación del marco de la muestra			X		
Recolección de los datos				X	
Organización y procesamiento de los datos.				X	
Análisis e interpretación de los resultados.				X	
Redacción del informe.					X
Presentación del informe.					X

*Autor: Susan Vásquez Pino*

## II. RECURSOS Y FUENTES DE FINANCIAMIENTO

El estudio fue financiado por la autora de dicho trabajo.

	<b>RECURSOS</b>	<b>Costo</b>
<b>Recursos humanos</b>	Refrigerio para Madres de preescolares	s/ 120.00
<b>Recursos institucionales</b>	Reconocimiento al director de la I.E. Gauss	s/ 50.00
<b>Recursos materiales</b>	Cuestionario	s/65.00
	Rotafolio	s/180.00
	Triptico	s/60.00
	Fichas para retroalimentación	s/70.00
	Pasajes	s/50.00
	Llamadas	s/50.00
	Internet	s/80.00
	<b>TOTAL</b>	<b>S/725.00</b>

*Autor: Susan Vásquez Pino*