



Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Universidad del Perú. Decana de América

Facultad de Medicina

Escuela Profesional de Enfermería

**Conocimientos en madres sobre alimentación
saludable y actividad física de niños(as) de 3 y 4 años.
Institución Educativa Privada. Lima-El Agustino. 2022**

TESIS

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería

AUTOR

Yesica Veronica MACHACA APAZA

ASESOR

Mg. Mistral CARHUAPOMA ACOSTA

Lima, Perú

2023



Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Usted puede distribuir, remezclar, retocar, y crear a partir del documento original de modo no comercial, siempre y cuando se dé crédito al autor del documento y se licencien las nuevas creaciones bajo las mismas condiciones. No se permite aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros a hacer cualquier cosa que permita esta licencia.

Referencia bibliográfica

Machaca Y. Conocimientos en madres sobre alimentación saludable y actividad física de niños(as) de 3 y 4 años. Institución Educativa Privada. Lima-El Agustino. 2022 [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina, Escuela Profesional de Enfermería; 2023.

Metadatos complementarios

Datos de autor	
Nombres y apellidos	Yesica Veronica Machaca Apaza
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	76300240
URL de ORCID	
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	Mistral Ena Carhuapoma Acosta
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	09375048
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0001-9363-3509
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Rudi Amalia Loli Ponce
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	07135002
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	Rosa Albina Velásquez Perales
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	08110145
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	Rosa Aide Casquero Navarro
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	06138944
Datos de investigación	

Línea de investigación	No aplica
Grupo de investigación	No aplica
Agencia de financiamiento	No aplica
Ubicación geográfica de la investigación	País: Perú Departamento: Lima Provincia: Lima Distrito: El Agustino Manzana y lote: MZ H LOTE 18 Calle: Av. Bosque Huanca 940 Latitud: Longitud:
Año o rango de años en que se realizó la investigación	2022 - 2023
URL de disciplinas OCDE	Enfermería https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.03

**UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS EN LA MODALIDAD PRESENCIAL
PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN ENFERMERÍA**

1. FECHA DE LA SUSTENTACIÓN: 27/12/2023

HORA INICIO : 13:00 Hrs.

HORA TÉRMINO : 13:40 Hrs.

2. MIEMBROS DEL JURADO

PRESIDENTE : Dra. Amalia Loli Ponce

MIEMBRO : Mg. Rosa Albina Velásquez Perales

MIEMBRO : Mg. Rosa Aide Casquero Navarro

ASESOR : Mg. Mistral Carhuapoma Acosta

3. DATOS DEL TESISISTA

APELLIDOS Y NOMBRES : Yesica Veronica Machaca Apaza

CODIGO : 18010454

R.R. DE GRADO DE BACHILLER NÚMERO: RR-007736-2021-R/UNMSM (22/07/2021)

TÍTULO DE LA TESIS:

**“Conocimientos en madres sobre alimentación saludable y actividad física
de niños(as) de 3 y 4 años. Institución Educativa Privada. Lima-El Agustino.**

2022”

4. RECOMENDACIONES Y/O MENCIONES



Aprobacion de Proyecto: RD-001818-2023-D-FM/UNMSM

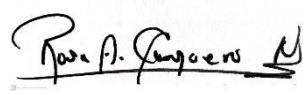
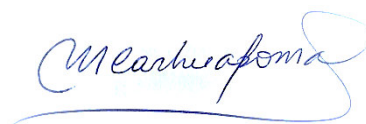


UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

5. NOTA OBTENIDA: 1, Diecisiete
(Aprobado con mención honrosa).

6. FIRMAS DE LOS MIEMBROS DEL JURADO

 Firma	 Firma
Dra. Rudi Amalia Loli Ponce DNI: 07135002	Mg. Rosa Albina Velásquez Perales DNI: 08110145
PRESIDENTA	MIEMBRO

 Firma	 Firma
Mg. Rosa Aide Casquero Navarro DNI: 06138944	Mg. Mistral Carhuapoma Acosta DNI: 09375048
MIEMBRO	ASESOR



UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS
Universidad del Perú, DECANA DE AMÉRICA

FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

"Año de la Unidad, La Paz y el Desarrollo "



CERTIFICADO DE SIMILITUD

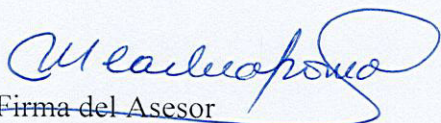
Yo **Mistral Ena Carhuapoma Acosta** en mi condición de asesora acreditado con la Resolución Decanal **RD N° 001321-2021-D-FM/UNMSM**. de la tesis cuyo título:

Conocimientos en madres sobre alimentación saludable y actividad física de niños(as) de 3 y 4 años. Institución Educativa Privada. Lima-El Agustino. 2022

presentado por el estudiante Yesica Verónica Machaca Apaza para optar al título de Licenciada en Enfermería **CERTIFICO** que se ha cumplido con lo establecido en la Directiva de Originalidad y de Similitud de Trabajos Académicos, de Investigación y Producción Intelectual. Según la revisión, análisis y evaluación mediante el software de similitud textual, el documento evaluado cuenta con el porcentaje de 19 % de similitud, nivel **PERMITIDO** para continuar con los trámites correspondientes y para su

Publicación en el Repositorio Institucional.

Se emite el presente certificado en cumplimiento de lo establecido en las normas vigentes, como uno de los requisitos para la obtención del grado/ título/ especialidad correspondiente.


Firma del Asesor

DNI: **09375048**

Nombres y Apellidos del asesor: **Mistral Ena Carhuapoma Acosta**



ARCV/jfo

Av. **GRAU 755 – Lima 1 – Apartado Postal 529 – Lima 100 – Perú, E.A.P. de Enfermería 619 7000 anexo 4619** Web:
www.unmsm.edu.pe/medicina - E-mail de la Escuela de Enfermería: epenfermeria.medicina@unmsm.edu.pe

DEDICATORIA

A mis padres, por estar en todo este proceso, apoyándome en buenos y malos momentos, a mis amistades cercanas que estuvieron presentes de alguna forma, por la paciencia que me brindaron en este camino.

AGRADECIMIENTOS

A Dios, por no abandonarme y darme fuerzas en este proceso, que no fue fácil.

A la Mg. Mistral Ena Carhuapoma Acosta por guiarme en este proceso, por haberme compartido sus conocimientos y consejos en la etapa final de mi formación profesional.

A mi casa de estudios UNMSM y los docentes que, en todos estos años de mi formación, no solo me brindaron conocimientos, sino me inculcaron valores y pasión por esta hermosa profesión.

INDICE

DEDICATORIA	2
AGRADECIMIENTO	3
INDICE	4
RESUMEN	6
ABSTRACT	7
CAPITULO I: INTRODUCCION	8
1.1 Planteamiento del problema	8
1.2 Objetivos	12
1.3 Importancia y alcance de la investigación	12
CAPITULO II: REVISION DE LA LITERATURA	15
2.1 Antecedentes del estudio	15
2.2 Bases teóricas	18
2.3 Definición operacional de términos	37
CAPITULO III: HIPÓTESIS Y VARIABLES	39
3.1 Hipótesis	39
3.2 Variables	39
CAPITULO IV: MATERIAL Y METODOS	40
4.1 Tipo y método de investigación	40
4.2 Diseño de investigación	40
4.3 Sede de estudio	40
4.4 Población, muestra y muestreo (criterios de inclusión y exclusión)	40
4.5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	41
4.6 Procedimientos de recolección y procesamiento de datos	42
4.7 Análisis estadístico	43
4.8 Consideraciones éticas	43
CAPITULO V: RESULTADOS	45
CAPITULO VI: DISCUSIÓN	55
CAPITULO VII: CONSLUSIONES Y RECOMENDACIONES	61
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	63
ANEXOS	73

ÍNDICE DE GRÁFICOS

N°	Título	Pág.
1.	Conocimientos de las madres de familia sobre alimentación saludable y actividad física en niños(as) de 3 y 4 años de la IEP. El Agustino 2022	46
2.	Conocimientos de las madres de familia sobre alimentación saludable en niños(as) de 3 y 4 años de la IEP. El Agustino 2022	47
3.	Conocimientos de las madres de familia sobre aspectos conceptuales de alimentación saludable en niños(as) de 3 y 4 años de la IEP. El Agustino 2022	48
4.	Conocimientos de las madres de familia sobre requerimiento nutricional en niños(as) de 3 y 4 años de la IEP. El Agustino 2022	49
5.	Conocimientos de las madres de familia sobre actividad física en niños(as) de 3 y 4 años de la IEP. El Agustino 2022	50
6.	Conocimientos de las madres de familia sobre el significado e importancia de la actividad física en niños(as) de 3 y 4 años de la IEP. El Agustino 2022	51
7.	Conocimientos de las madres de familia sobre beneficios de la actividad física en niños(as) de 3 y 4 años de la IEP. El Agustino 2022	52
8.	Conocimientos de las madres de familia sobre formas de actividad física en niños(as) de 3 y 4 años de la IEP. El Agustino 2022	53
9.	Conocimientos de las madres de familia sobre el tiempo de recreación en niños(as) de 3 y 4 años de la IEP. El Agustino 2022	54

RESUMEN

Objetivo: Determinar los conocimientos de las madres de familia sobre alimentación saludable y actividad física en niños (as) de 3 y 4 años de la IEP.

Metodología: Estudio de tipo cuantitativo, método descriptivo, corte transversal. La población fue de 56 madres, la técnica fue la encuesta y el instrumento un cuestionario.

Resultados: El 60.7% conoce sobre alimentación saludable y actividad física, el 58.9% conoce sobre el significado de alimentación saludable, el 69.6% conoce sobre la importancia de la alimentación saludable, el 58.9% no conoce sobre la cantidad de comidas al día que debe consumir un niño(a). El 80.4% no conoce sobre el significado de actividad física, el 57.1% no conoce sobre la importancia de la actividad física. El 83.9% no conoce que la actividad física promueve habilidades de socialización. El 64.3% conoce sobre la principal forma de actividad física, el 64.3% conoce sobre el juego en el niño(a). El 76.8% no conoce sobre el tiempo que debe realizar actividad física el niño(a), y el 80.4% conoce sobre el tiempo que debe dedicar a actividades sedentarias.

Conclusión: La mayoría de madres de familia de niños(as) de 3 y 4 años conocen aspectos específicos de la alimentación saludable: significado, importancia, y desconocen la cantidad de comidas que debe consumir el niño(a), sobre ciertos grupos alimenticios como las menestras, alimentos ricos en vitaminas y minerales, y también la utilidad de los alimentos que contienen grasas.

Palabras claves: preescolar, alimentación saludable, actividad física, conocimientos, madres de familia.

ABSTRACT

Objective: Determine the knowledge of mothers about healthy eating and physical activity in children aged 3 and 4 years of the IEP. Methodology: Quantitative study, descriptive method, cross-sectional. The population was 56 mothers of children aged 3 and 4 years, the technique was the survey and the instrument a questionnaire. Results: 60.7% know about healthy eating and physical activity, 58.9% know about the meaning of healthy eating, 69.6% know about the importance of healthy eating, 58.9% do not know about the number of meals per day they should consume a child. 80.4% do not know about the meaning of physical activity, 57.1% do not know about the importance of physical activity. 83.9% do not know that physical activity promotes socialization skills. 64.3% know about the main form of physical activity, 64.3% know about children's play. 76.8% do not know about the time the child should do physical activity, and 80.4% know about the time they should dedicate to sedentary activities. Conclusion: The majority of mothers of children aged 3 and 4 years know specific aspects of healthy eating: meaning, importance, and do not know the amount of meals that the child should consume, regarding certain food groups such as stews, foods rich in vitamins and minerals, and also the usefulness of foods that contain fats.

Keywords: preschool, healthy eating, physical activity, knowledge, mothers.

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1. Planteamiento del problema

Una etapa de suma importancia en la que se establecen hábitos de actividad física y alimentación saludable, es la pre escolar (3 a 5 años) en ella se logrará un óptimo nivel de condición física que favorecerá el crecimiento normal. Es esencial para la prevención de enfermedades; tales como la obesidad, la diabetes asociadas a consecuencias para la salud que pueden manifestarse en etapas de vida posteriores. ⁽¹⁾

La práctica continua de actividad física de niños (as) en los últimos años ha perdido importancia, a pesar de que genera muchos beneficios. Ello se refleja en que ha cambiado la forma de jugar, ahora priman los pasatiempos estáticos como son los videojuegos o consolas.

Según la Organización Mundial de la SALUD (OMS, 2018) una dieta sana favorece la protección de una mala nutrición en todo aspecto, así como también de enfermedades no transmisibles. A nivel mundial las dietas insanas y el déficit de actividad física representan factores primordiales de riesgo para la salud, jugando la segunda un rol importante en la mortalidad a nivel mundial. ⁽²⁾

El desarrollo y crecimiento adecuados de los niños requiere del concurso social y familiar, para lograr su madurez de acuerdo a su potencial constituyéndose en uno de los actores sociales en el desarrollo económico de su país. Una mala nutrición atenta contra ello por tanto tiende a perpetuar la pobreza según la OMS (2018). ⁽³⁾

En el 2022 la OMS advirtió que el sobrepeso y la obesidad han alcanzado proporciones epidémicas en Europa. El 59% de los adultos y casi uno de cada tres niños tienen este problema. Asimismo, resaltó que las personas con sobrepeso se incrementaron de forma desproporcionada, a consecuencia de la pandemia por coronavirus, producto de cambios perjudiciales en el consumo alimenticio y la actividad física con efectos en la salud de la población en los próximos años que serán difíciles de revertir. ⁽⁴⁾

En el Perú, el porcentaje de personas con sobrepeso y obesidad aumentó significativamente desde el inicio de la pandemia de covid-19 (MINSA). Según la encuesta demográfica y salud familiar del 2021, las personas de 15 años a más presentó sobrepeso y el 25.8% de este mismo grupo de edad sufre obesidad, en ese sentido unos 15 millones de personas, que presentan el 62% de la población peruana, sufren esta enfermedad. ⁽⁵⁾ En tanto que en niños menores de 5 años aumentó en dos puntos porcentuales durante el 2020 (10%), en comparación con los años 2017, 2018, y 2019. En el 2021 hubo un ligero descenso de 0.4 puntos porcentuales al llegar a 9.6%. Teniendo mayor prevalencia se ubica en la costa con 13.7% frente a la sierra, que alcanza el 5.2% y la selva con 4.5%. ⁽⁶⁾

Más de la mitad de la población del Perú está en situación de inseguridad alimentaria según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO 2022). Antes de la pandemia, el Perú estuvo por encima de los 8 millones de personas en esta condición, hoy con la Covid-19 se duplicó dicho número de personas⁽⁷⁾

En los seres humanos, los hábitos alimentarios, las preferencias y el rechazo de determinados alimentos dependen en gran medida del conocimiento y la experiencia durante los primeros seis años de vida. La educación preventiva sobre hábitos alimentarios debe centrarse en las madres, ya que juegan un papel fundamental en la educación y transmisión de hábitos nutricionales a sus hijos. ⁽⁸⁾

A partir de los 3 y 4 años, puede comer todo tipo de comidas, pero no sin importar cómo ni cuándo. Hay ciertos alimentos que no son recomendables ni apropiados o apreciados por el niño. En consecuencia, se lo alimenta igual que a los mayores, excepto que se disminuye la ración. Se trata de un concepto erróneo que puede tener consecuencias negativas en el mantenimiento de un estado de salud adecuado y en la prevención de futuras enfermedades nutricionales. ⁽⁹⁾

La madre alimenta al hijo de acuerdo con sus valores, creencias, costumbres, símbolos, representaciones sobre los alimentos y las preparaciones alimentarias. Por ejemplo, las representaciones que tiene ella sobre el cuerpo ideal del hijo pueden corresponder a la de un niño obeso y por lo tanto su perfil de alimentación ideal irá acorde con tal percepción, las porciones de alimentos tenderán a ser mayores que las recomendables y exigirá al hijo que deje el plato vacío. ⁽¹⁰⁾

El profesional de enfermería cumple un rol importante en los cambios de hábitos de la población cuyo ámbito se desarrolla en el primer nivel de atención, orientado a la prevención de la enfermedad, el enfermero(a) entra a trabajar directamente con la madre de familia, quien es la que se encarga de

brindar los alimentos y cuidados a su menor hijo(a), es por ello que el enfermero(a) debe saber con qué conocimientos cuenta la madre de familia.

Durante las jornadas de vacunación a niños en edad preescolar, se evidenció a primera impresión a niños de diferente contextura mostrándose aparentemente sanos, pero también a niños presumiblemente con obesidad y sobrepeso. Al interactuar con las madres sobre la alimentación y actividad física de niños de 3 y 4 años, se obtuvo los siguientes comentarios: “antes llevaba a mi hijo a eventos deportivos”, “como sé que mi hijo se está alimentando bien, porque ha subido de peso”.

Frente a ello se plantearon las siguientes interrogantes: ¿Sus padres conocerán sobre alimentación saludable y la actividad física para favorecer el crecimiento y desarrollo de sus hijos? ¿Sabrán su importancia? ¿La implementarán en sus hijos?

Por todo lo expuesto se formuló la siguiente interrogante de investigación:

¿Cuáles son los conocimientos que tienen las madres sobre alimentación saludable y actividad física en niños(as) de 3 y 4 años que asisten a la Institución Educativa Privada Santa Rita, 2022?

1.2. Objetivos

1.2.1. Objetivo General

- Determinar los conocimientos sobre alimentación saludable y actividad física en niños (as) de 3 y 4 años en madres de familia de la Institución Educativa Privada Santa Rita, 2022.

1.2.2. Objetivos Específicos

- Identificar los conocimientos sobre alimentación saludable en madres de familia de niños (as) de 3 y 4 años.
- Identificar los conocimientos sobre actividad física de madres de familia de niños (as) de 3 y 4 años.

1.3. Importancia y alcance de la investigación

El estado de salud del preescolar se basa fundamentalmente en la competencia de los padres, en nuestro país básicamente de la madre, por ende, su conocimiento es de vital importancia para la preparación correcta y balanceada de los alimentos que les brindan a los niños, de igual forma con la actividad física y sus consideraciones para un niño(a) en etapa. ⁽¹¹⁾

Ambos aspectos son componentes principales para llevar una vida sana, ya que protegen de enfermedades infecciosas al contar con buena resistencia orgánica, crónicas no transmisibles como la obesidad y el sobrepeso entre otras, y estas enfermedades son altamente prevenibles si se pone en práctica los hábitos saludables desde una edad temprana. Por lo cual el Ministerio de Salud (MINSA) señala, dentro del esquema de salud integral y estilos de vida saludables que el 45% de la carga de la enfermedad puede ser evitada, mediante acciones de promoción y control de riesgos. ⁽¹²⁾

En la etapa preescolar (3 a 5 años) se forman los hábitos alimentarios, a través de los padres de familia porque de acuerdo con sus creencias, la noción o conocimientos que manejen se evidenciara en el niño, formándose las bases de hábitos buenos o malos de alimentación. Si se establece un hábito de alimentación saludable el resultado será un niño con adecuado crecimiento y desarrollo, es decir un niño sin problemas de aprendizaje, enfermedades cuya presencia limitan su adecuado desarrollo, crean un círculo de inseguridad, desconfianza en el niño.

La alimentación es parte de la socialización de un individuo al que desde niño sus padres le transmiten gustos, preferencias y hábitos de consumo ⁽¹³⁾, es por ello que durante los primeros años es ideal proporcionarle la información necesaria sobre nutrición y así favorecer actitudes positivas ante todos los tipos de alimentos ⁽¹⁴⁾, el rol principal lo cumple la madre al encargarse directamente de la alimentación de su hijo, y lo hace de acuerdo a sus valores, creencias, costumbres, símbolos, representaciones sobre los alimentos y preparaciones alimentarias ⁽¹⁵⁾,

teniendo en cuenta la participación de la madre en la calidad de la alimentación del niño, en ella debe centrarse la educación preventiva relacionada con las conductas alimentarias ⁽¹⁶⁾.

Por el contrario, un panorama desfavorable, es decir, para un niño(a) sedentario los riesgos de sufrir enfermedades son mayores, ya que los predisponen a tener sobrepeso, obesidad, aumento considerable de colesterol y triglicéridos, diabetes, hipertensión arterial, baja capacidad aeróbica, menor fuerza y resistencia muscular, falta de coordinación y agilidad.

Por todo lo expuesto este proyecto de investigación aborda un problema vigente y de tendencia a incrementarse en el Perú en torno a las enfermedades señaladas, por otro lado, la información obtenida de las madres participantes permitirá orientarlas y generar conciencia de esta problemática, promover cambios y la adopción de estilos de vida saludables tan importantes durante la etapa preescolar.

La labor de Enfermería en el primer nivel de atención dentro de la promoción de la salud y la prevención de enfermedades, con políticas y estrategias de atención primaria de salud, en donde las enfermeras desempeñan un papel muy importante e intervienen en varios niveles, incluidos individuos, comunidades, organizaciones y gobiernos. Las intervenciones a nivel individual se centran en conocimientos, actitudes y/o comportamientos, mientras que, a nivel organizacional, comunitario o ambiental, la atención se centra en políticas, programas, instalaciones o recursos.

CAPÍTULO II: REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. Antecedentes del estudio

Antecedentes Internacionales

Naranjo Naranjo L, en el 2021, realizó la investigación “Conocimientos alimentarios de las madres y su relación con el estado nutricional de los niños preescolares del barrio central, parroquia San Juan, Cantón Riobamba, provincia Chimborazo. Enero-abril”. Es un estudio cuali-cuantitativo. La población fue constituida por 13 madres de niños preescolares. Se utilizó la encuesta y fichas antropométricas. Se llega a la conclusión: “...los conocimientos alimentarios de las madres si tiene relación con el estado nutricional de los niños preescolares, por ende, se establece que la guía tiene como fin ayudar a las madres y niños preescolares mediante la adquisición del conocimiento sobre alimentación”⁽¹⁷⁾

Bueno Saldaña N. y Noboa Barros L, en el año 2021, realizaron una investigación que tuvo como objetivo determinar el nivel de conocimientos y las prácticas alimentarios de los padres sobre alimentación en niños de edad escolar, el diseño de la investigación tuvo un enfoque descriptivo, observacional, transversal y de variables cuantitativas, se usó una encuesta de conocimientos, donde se

determinó que predomina el conocimiento medio de alimentación saludable. ⁽¹⁸⁾

En Ecuador, Cumbicus Astudillo T, en el año 2017, realizó una investigación “Conocimiento de los padres de familia sobre alimentación y hábitos nutricionales de los niños de 1 a 3 años que acuden a los centros infantiles municipales de la ciudad de Loja”, es un estudio de tipo descriptivo, cuali-cuantitativa y de corte transversal. La muestra está constituida por 101 padres de familia. Se utilizó la entrevista y como instrumento un cuestionario. El estudio llega a la conclusión: “... el nivel de conocimiento inadecuado se ve reflejado en las prácticas inapropiadas” ⁽¹⁹⁾

Antecedentes Nacionales

Santa cruz Reaño L. en el 2022, realizó un estudio de enfoque cuantitativo, transversal, con una muestra de 55 niños preescolares, se aplica un cuestionario para medir el nivel de conocimientos de las madres, obteniendo como resultado: el 5.5% de los niños presentaron talla alta, 9.1% sobrepeso y el 41.8% signos clínicos-nutricionales; el 83.6% y 16.4% de las madres presentan niveles de conocimientos medio y alto respectivamente. ⁽²⁰⁾

Jauregui Camacho M. en el 2022, realizó la investigación “Nivel de actividad física en los estudiantes del colegio Standford en tiempos de Covid-19” en Arequipa, es un estudio de tipo descriptiva de diseño no

experimental-transversal, donde los resultados evidencian que el 80% de los resultados presentan un nivel de actividad física baja, el 10% moderada y el 10% un nivel de actividad física alta. ⁽²¹⁾

Díaz Becerra A y Toro Álvarez A. en el 2021, realizaron la investigación “Conocimientos y prácticas sobre alimentación del preescolar en madres de niños de una institución educativa inicial. Ciudad Eten”, es un estudio de tipo cuantitativa y descriptiva. La muestra obtenida por muestreo estratificado estuvo constituida por 101 madres. Se utilizó un cuestionario. El estudio llega a la conclusión: “... Los aspectos en que las madres demuestran deficiencia de conocimiento son: función de los nutrientes, higiene de alimentos, ración alimentaria y refrigerio del preescolar. En relación con las prácticas: no siempre proporcionan cantidad adecuada de agua, preparan alimentos que aporten poca grasa o incluyen alimentos ricos en hierro y no siempre realizan el descarte de anemia” ⁽²²⁾

Cárdenas Elescano A. en el 2020, realizó un estudio donde tuvo como objetivo determinar la relación existente entre el conocimiento sobre alimentación saludable en madres y estado nutricional en niños preescolares, fue de tipo descriptivo correlacional, diseño no experimental y de corte transversal, en el estudio se evidencia que predomina el nivel de conocimientos de las madres sobre alimentación saludable en el nivel medio. ⁽²³⁾

Cruz León S y Cruz Polo A, en el año 2019 realizó la investigación nivel de conocimientos y prácticas maternas sobre alimentación y estado nutricional de preescolares, es un estudio de tipo descriptivo y de corte transversal, usando el cuestionario las conclusiones fueron: el 74.6% de madres de preescolares tienen alto nivel de conocimiento sobre alimentación, el porcentaje restante presenta nivel de conocimiento medio; el 72.3% de madres tienen adecuadas prácticas maternas; en el 27.7 %, son inadecuadas. ⁽²⁴⁾

Salazar Gomez I, en el año 2018, realizó la investigación que tuvo como objetivo determinar el nivel de conocimientos que tienen las madres sobre alimentación en la etapa escolar de primer y segundo grado de primaria de la institución educativa Enrique Milla Ochoa, es un estudio descriptivo de enfoque cuantitativo y diseño de corte transversal, se utilizó una encuesta, en donde predominó el nivel de conocimiento medio de las madres de escolares del primer y segundo grado de primaria. ⁽²⁵⁾

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Generalidades de la etapa preescolar

En la etapa de vida preescolar, entendiéndose la edad de 3 a 5 años del niño(a), esta etapa de vida es en donde van desarrollándose

características físicas, psicológicas y sociales, van formando su personalidad que conlleva una descripción individual y social, siendo el resultado de vínculos familiares y comunitarios. Por consiguiente, el preescolar se considera único, teniendo estilos singulares al educarse y manifestarse, razona y percibe de forma exclusiva, le agrada entender y explorar el medio en el que se desenvuelve.

Ojeda del Valle M., miembro de la “Organización de los Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura (OEI)”, explica que “la atención en esta edad tiene como objetivo fundamental el desarrollo integral de los niños, que ante todo debe ser atendido teniendo en cuenta: es un ser biopsicosocial. También significa considerar los aspectos específicos de cada etapa del desarrollo y la idoneidad de los métodos de enseñanza para lograr los objetivos esenciales de la educación preescolar” ⁽²⁶⁾

El desarrollo infantil es más lento, alcanzan mayores capacidades físicas, tienen capacidades mentales superiores y sus lazos sociales se profundizan. La capacidad de transmitir sus pensamientos aumenta a medida que hablan el idioma y cómo se llevan a cabo en los diálogos. En la etapa preescolar, los niños exponen sus sentimientos, tienen tiempo para ordenarse con sus compañeros y comienzan a mostrar conciencia social.

Los objetivos principales en esta etapa son: "Dominar las habilidades neuromusculares, iniciar la socialización y la tipificación de género, lograr

una autonomía temprana, desarrollar el sentido de la iniciativa y formar hábitos saludables". ⁽²⁷⁾

Con respecto al crecimiento del preescolar:

- El peso en niños(as) de 3 a 5 años, va en un incremento equivalente de 2 – 3.5 kg por año.
- La talla es condicionada por transmisión de genes, pero también influyen los factores externos. En esta etapa tiene un crecimiento longitudinal, en términos generales, de 5 – 7 cm por año.
- Cada niño(a) tienen su propia velocidad y ritmo de crecimiento, todo el potencial del preescolar se logra cuando está bien alimentado y no sufre de enfermedades frecuentes. ^(28,29)

En la etapa preescolar, el niño(a) se independiza tanto psicológica como física de la madre y empieza a concentrarse o centrar su atención en su entorno.

Esto corresponde a un aumento de peso del 40% y un crecimiento del 30%, lo que permite comprender mejor la importancia del consumo de energía durante este período. Esta es la etapa donde puede ocurrir un rápido aprendizaje del lenguaje, caminar, socialización y cambios negativos en el apetito e interés por la comida.

El retraso del crecimiento en la etapa preescolar provoca una disminución de los requerimientos energéticos y de nutrientes específicos en relación con el tamaño corporal. ⁽³⁰⁾

Se entiende que:

- De los 3 a 5 años los niños(as) tienen el primer contacto con la colectividad y sus inconvenientes: alimentación fuera de casa, comidas impuestas, etc.
- Presentan un crecimiento estable
- Es una etapa donde el riesgo es mayor en cuanto a infecciones digestivas, respiratorias, etc.

2.2.2. Alimentación saludable

El MINSA describe que la alimentación saludable es una “alimentación variada, preferentemente en estado natural o con procesamiento mínimo”,⁽³²⁾ que contribuye a la satisfacción de las necesidades de energía y de nutrientes esenciales del organismo a medida del periodo de vida; va depender de la situación fisiológica y de la etapa de crecimiento. Presentando una dieta “completa, equilibrada, suficiente, adecuada, diversificada e inocua”,⁽³³⁾ se impide el surgimiento de patologías afiliadas con un consumo escaso o desmesurado de comidas. Los nutrientes esenciales son proteínas, carbohidratos, lípidos, vitaminas, minerales y agua.⁽³⁴⁾

Las características de la alimentación saludable son:

1. Completa: Incluye los macro y micronutrientes (proteína, grasa, carbohidratos, vitaminas y minerales), agregando agua y fibra.

2. Equilibrada: La repartición de una dieta proporcionada en diferentes alimentos, debe garantizar que al combinarse resulte aportador de nutrientes esenciales.

3. Suficiente: La cantidad correcta y la frecuencia de las porciones de comida al día debe sustentar el peso adecuado del niño y promover el crecimiento.

4. Adecuada: La porción de la comida está en relación a la edad del infante y de los alimentos presentados en el plato, influye la tendencia de gustos, hábitos alimentarios, situación económica, cultura y tradición.

5. Inocua: Debe presentarse válido para la ingesta, sin ser un medio de transmisión de gérmenes que daña a quien la consume; requiere higiene y seguridad alimentaria desde su preparación. ⁽³³⁾

Es importante resaltar la clasificación de los alimentos:

1. De acuerdo con su composición química, podemos establecer esta clasificación de los alimentos:

1.1. Inorgánicos: Los cuales no proporcionan energía.

- Agua: El preescolar tiene un 65% de agua corporal.
- Minerales: Favorece la construcción del esqueleto óseo y moderan la proporción de líquidos y las secreciones glandulares.
- Oligoelementos: Participan en “las funciones respiratoria, digestiva, neurovegetativa y muscular, como reguladores y equilibrantes”.

1.2. Orgánicos: Ofrecen principios inmediatos.

- Carbohidratos: “Son la fuente principal de energía del organismo”, constituye la base de la alimentación infantil, ya que requieren energía para sus actividades.
- Lípidos: Brindan energía y forma la estructura de la membrana adiposa de la piel que mantiene el calor del organismo, gracias a su aportación de ácidos grasos.
- Proteínas: Forman la materia prima celular que desarrolla tejidos y músculos, así como diferentes sustancias químicas activas.
- Vitaminas: Regulan los distintos procesos químicos del organismo y convierte las grasas en energía. Deben ser consumidos diariamente.
- Fibras: Se hallan en alimentos de origen vegetal, disminuye niveles de colesterol, azúcar y triglicéridos de la sangre, y se ejerce como regulador intestinal combatiendo el estreñimiento. ⁽³⁵⁾

2. Según su función nutricional

2.1. Alimentos energéticos: Son ricos en hidratos de carbono y/o grasas cuya función primordial es abastecer energía para realizar distintas funciones, aquella se obtiene a partir de la oxidación celular, la cual forma los principios inmediatos más conocidos como hidratos de carbono, grasas y proteínas; en este grupo encontramos a los cereales y derivados, tubérculos, grasas y aceites, legumbres secas, frutos secos.

2.2. Alimentos plásticos o formadores: En ellos se encuentra el calcio, pero destacan en mayor relevancia las proteínas; su función esencial es la cimentación de estructuras corporales, conservación y reparación de

tejidos, y unirse a los sistemas enzimáticos y hormonales; en este grupo encontramos a las carnes rojas, pescados, huevos, legumbres secas, lácteos, frutos secos.

2.3. Alimentos reguladores: Se hallan en vitaminas, minerales y oligoelementos, su trabajo dentro del organismo es actuar como catalizadores en el metabolismo de las proteínas, las grasas y los hidratos de carbono, en este grupo encontramos las verduras, frutas, legumbres frescas.

3. De acuerdo a su procedencia

3.1. Naturales: Son alimentos de origen vegetal o animal que no ha sufrido cambios de su estado natural hasta el momento de su preparación e ingesta.

3.2. Procesados: Los alimentos han sido producidos de forma artesanal o industrial, pasando por procedimientos como cocción, secado, o fermentación.

3.3. Ultraprocesados: El producto para el consumo son agregados químicos a los cuales se adiciona sustancias desarrolladas en la industria, extraídas de alimentos y derivadas de sus componentes.

Asimismo, es importante resaltar los beneficios de la alimentación saludable, los que se detalla a continuación:

Los alimentos añaden nutrientes esenciales que se utiliza en efectuar todas las funciones del organismo. La población infantil que recibe una alimentación equilibrada y surtida, logran:

- Mantener un crecimiento y desarrollo que les permita estar saludables y fortalecidos.
- Tener un aporte apropiado de energía para aprender y recrearse.
- Estar inmunológicamente más estables frente a las patologías infectocontagiosas.

Se ha evidenciado que tener una alimentación saludable evita desarrollar enfermedades como “la obesidad, la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, la anemia, la osteoporosis, y algunos cánceres”. Afirmando que la persona obtiene “una mejor calidad de vida en todas las edades” ⁽³⁴⁾

2.2.2.1. Alimentación saludable del niño(a) de 3 y 4 años

Este es el proceso mediante el cual los seres vivos comen diferentes tipos de alimentos para obtener los nutrientes que necesitan para sobrevivir. Estos nutrientes se convierten en energía y proporcionan a los organismos vivos los elementos que necesitan para sobrevivir. Por tanto, comer es una de las actividades y procesos más importantes para los organismos vivos, ya que está directamente relacionado con la supervivencia.

Los niños en edad preescolar todavía están formando sus hábitos alimenticios, por lo que es necesario alentarlos a comer refrigerios y comidas saludables. Estos niños están especialmente ansiosos por aprender de los demás. A menudo imitan el comportamiento alimentario de los adultos.

Será necesario supervisarlos mientras comen, ya que todavía están desarrollando sus habilidades para masticar y tragar. ⁽³⁶⁾

Alimentación saludable, es una dieta diversa que, preferentemente en su estado natural o con un mínimo procesamiento, aporta la energía y todos los nutrientes esenciales que toda persona necesita para mantener una buena salud, asegurando así un estilo de vida saludable a cualquier edad que pueda mejorar la calidad de vida. ⁽³⁷⁾

En la etapa preescolar el apetito disminuye y de manera similar sucede con el crecimiento y eso genera una preocupación en los padres de familia. En esta etapa no están muy interesados en la comida sino en explorar el mundo que les rodea y es ahí donde se desarrolla manías con la alimentación, rechazando los alimentos y pidiendo un alimento en particular en cada comida.

Para un buen crecimiento y desarrollo del niño(a) en esta etapa de la vida debe tener una alimentación saludable. Esta debe cubrir sus requerimientos de nutrientes, tanto macro como micronutrientes. Además de ello tener una actividad física adecuada y cuidados de salud apropiados, de tal forma que no se genere el sobrepeso y obesidad.

La OMS, recomienda como una estrategia para una alimentación saludable en el preescolar, el consumo de una variedad de alimentos naturales e incrementar la actividad física, aspecto muy importante para mantener un buen estado de salud, de tal forma que exista un peso adecuado y se reduzca el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad, y el síndrome metabólico mediado por mecanismos

ajenos al control del exceso de peso corporal. Por ejemplo, una dieta saludable en la infancia reduce la presión arterial en la edad adulta, mejora los niveles de colesterol unido a lipoproteínas de alta densidad, mejora el control de la hiperglucemia en personas obesas sin necesidad de perder peso significativo y mejora el cáncer de colon, reduce el riesgo de cáncer de mama en la mujer.

El niño va aprendiendo a desarrollar preferencias en materia de alimentación, en el sentido de desarrollar su gusto comprobando diversos sabores y olores, la apariencia del alimento contribuye a la aceptación de alguno de ellos, el niño debe incorporarse a la alimentación familiar y adquiere mayor independencia al comer.

Los requerimientos de un niño(a) de 3 años son:

- Energía: 1.300 kilocalorías/día (102kcal/kg peso/día), OMS (1985), RDA (1989). En el primer año, aproximadamente de 800 a 1.000 kcal, y a los 3 años, de 1.300 a 1.500 kcal, dependiendo, entre otros, de la actividad física del individuo.
- Proteínas: 1,2 g/kg de peso/día (65% de origen animal).
- Calcio: 500 mg/día (RDI) (Dietary Reference Intakes).
- Hierro: 10 mg/día (RDA) (Recommended Dietary Allowances) hasta los 10 años de edad.
- Fósforo: 460 mg/día

Los requerimientos de un niño(a) de 4 años son:

- Energía: 1.800 kcal/día (90 kcal/kg peso/día).
- Proteínas: 1,1 g/kg peso/día (OMS, RDA), (65% de origen animal).
- Calcio: 800 MG/día (RDI).

El niño preescolar debe consumir cinco raciones al día:

1. Desayuno: Esta comida debe ser consumida tras aproximadamente 12 horas de ayuno, es decir después del horario de sueño del niño. “Antes de ir a la escuela el desayuno es una de las comidas más importante del día y debería cubrir, al menos, el 20 a 25% de las necesidades nutricionales en la edad preescolar”. Así mismo disminuye el consumo de una comida excesiva al mediodía (lonchera).
2. Media mañana o merienda: En la etapa preescolar corresponde a la lonchera o refrigerio de la escuela, resulta ser importante y necesaria para “cubrir de 10 a 15% de las necesidades nutricionales”, de tal forma que favorece el funcionamiento óptimo del cuerpo y mente, estar atento y concentrado en las horas de clase, y mentalmente activos para mayor captación de conocimientos nuevos. Según el MINSA los alimentos infaltables en la lonchera diaria deben ser los energéticos, los constructores y los reguladores, además es fundamental incluir agua.
3. Almuerzo: Este momento es donde los niños deberán ingerir una comida más consistente, que sostenga entre 25 - 35% de las necesidades nutricionales diarias. Usualmente provoca somnolencia después de comer, por ello se recomienda moderar la comida con la

finalidad de que el rendimiento mental y físico sea adecuado en el desarrollo de tareas escolares en casa.

4. Media tarde o merienda La merienda de la tarde es un tiempo de comida entre el almuerzo y la cena. Tiene el propósito de reducir el hambre en el momento de la cena y hacer que se logre una mejor distribución al día del consumo de los nutrientes necesarios para mantener la actividad cerebral y corporal. “Debe cubrir de 10 a 15% de las necesidades nutricionales”, y el tiempo de la ingesta debe ser corto entre 20 a 30 minutos; los alimentos deben ser completos y balanceados reduciendo el consumo habitual de pan con algún mate.
5. Cena: Los padres deben promocionar esta comida en familia y el consumo de alimentos variados para mantener una alimentación saludable. Debe ser ingerida no muy noche para favorecer el vaciamiento gástrico y no aproximar con la hora del sueño, a fin de que los niños logren dormir bien. Debe satisfacer entre el 25 a 30% de las necesidades nutricionales, siempre teniendo la consideración si el niño ha consumido sus raciones de comidas completas, la cena debe ser sencilla. ^(28,35)

2.2.3. Actividad física del niño(a) de 3 y 4 años

Según la OMS, la actividad física se refiere a los movimientos del cuerpo que son producidos por los músculos esqueléticos y, como resultado, se consume energía. La actividad física se refiere a cualquier movimiento, incluso durante el tiempo libre, hacia y desde un lugar específico o como parte del trabajo, la actividad física moderada y vigorosa mejora la

salud. Entre las actividades físicas más comunes cabe mencionar caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes, participar en actividades recreativas y juegos; todas ellas se pueden realizar con cualquier nivel de capacidad y para disfrute de todos. Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer. También ayuda a prevenir la hipertensión, a mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar. ⁽³⁸⁾

En los niños la actividad física es reconocida en gran parte como el juego, actividad recreativa que tiene un papel fundamental en su crecimiento y desarrollo, y es en la etapa preescolar donde mediante el juego se adquieren herramientas que definirán el desarrollo físico, psicosocial y emocional de los niños y las niñas. Los niños que no reciben una adecuada estimulación tendrán en los años posteriores limitaciones físicas, emocionales y sociales; además del hecho de ser probablemente jóvenes y adultos poco activos, situación que suma condiciones de exposición para ser adultos afectados por enfermedades crónicas.

La etapa preescolar es la edad comprendida entre el primero y el quinto año de edad, algunos autores lo consideran hasta el sexto año del niño, la cual se caracteriza por un acelerado crecimiento corporal y adquisición de habilidades motoras y motrices.

Con el aumento de la edad disminuye el metabolismo basal y disminuyen paralelamente los requerimientos calóricos. A partir del primer año de vida,

el niño necesita menos de 100 calorías por Kg de peso comparado con el recién nacido que requería de 120 calorías diarias por Kg de peso. Si se mantiene una alimentación excesiva se llevará al menor a sobrepeso u obesidad.

Por medio del juego que el preescolar desarrolla sus funciones censo perceptuales y motrices, aprende a utilizar lo que lo rodea y los medios de su propio organismo, formando el “ir y venir” hacia el mundo motor o sensorial, cuyo desarrollo lo lleva a integrarse a la realidad. La infancia tiene como fin el adiestramiento por el juego de las funciones tanto fisiológicas como físicas.

En la edad preescolar parece que los niños siempre se están moviendo: gatean, corren, saltan y juegan. Pero aun con todo lo que juegan y se mueven, a muchos niños les puede faltar actividad física por diversos factores distractores o de entretenimiento (televisión, videojuegos, etc.) la falta de actividad física y una mala dieta tienden a volverlos sedentarios y predisponerlos a la obesidad.

A esta edad no es recomendable realizar un deporte de competición o ejercicios del tipo localizado, como abdominales o flexiones de brazos. Más bien son recomendadas actividades para consolidar el desarrollo motor que utilizan elementos de un deporte. Por ejemplo; jugar a la pelota, pues así aprende a correr, a girar y a colaborar en equipo.

La importancia de la actividad física en el preescolar, radica en los siguiente:

- Ayuda a crecer sano
- Contribuye a tener músculos y huesos más fuertes

- Evita el sobrepeso y obesidad
- Aprende movimientos cada vez más complejos
- Ayuda a tener más control de su cuerpo
- Contribuye a la flexibilidad
- Ayuda a crear vínculos sociales

Referente a los beneficios de la actividad física, sabemos que:

- a) Los beneficios físicos, mentales y sociales para la salud del preescolar.
- b) Los beneficios para la salud derivados de la actividad física en el preescolar que se transfieren a la edad adulta.
- c) El remanente conductual del hábito de práctica de la actividad física saludable que se mantiene hasta la edad adulta.

En cuanto a las repercusiones en la salud del preescolar, debemos resaltar lo siguiente:

Dentro de los diversos componentes de la actividad física, se identifica tres que son de relevancia y beneficiosos para el correcto funcionamiento del organismo y por ende influye de manera directa en la salud.

- Resistencia cardiorrespiratoria o cardiovascular: capacidad que presenta el cuerpo de sobrellevar un esfuerzo durante un periodo de tiempo.

Existen ejercicios cuyo objetivo es el desarrollo de la resistencia cardiovascular, pero en la vida diaria se puede realizar ciertas actividades cotidianas que sirven para desarrollarlo (montar bicicleta, patinar, caminar, jugar, etc.)

Dentro de los beneficios para la salud encontramos:

- Aumento del tamaño y grosor del corazón
- Aumento del riego sanguíneo y la capacidad de transportar nutrientes y oxígeno
- Aumento de la capacidad pulmonar
- Favorece el crecimiento del cuerpo, fortaleciendo huesos y músculos
- Mejora de la coordinación de movimientos
- Flexibilidad: es la cualidad que permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, de manera que el individuo realice actividades que requieren gran agilidad y destreza. Dentro de las actividades que se podrían realizar en la vida cotidiana para desarrollar la flexibilidad se encuentra: estiramiento suave de los diferentes músculos, jugar a la goma, tareas de limpieza, etc.

Los beneficios que se destacan dentro del desarrollo de la flexibilidad son:

- Prevención de lesiones
- Mejora la amplitud de los movimientos de las articulaciones
- Mejora de la circulación sanguínea
- Reducción de la tensión de los músculos aumentando su elasticidad.
- Composición corporal: es la relación que existe entre el tejido adiposo y el tejido muscular-óseo.

La importancia de la composición corporal es que valora el estado nutricional juega un papel importante en el gasto energético diario, por lo

que se pueden cuantificar las reservas físicas del organismo y tomar decisiones sobre la ingesta de nutrientes y la propia actividad física.

2.2.4. Rol de las madres en la alimentación y actividad física del niño preescolar

La madre representa el modelo a seguir de los niños(as) mediante sus acciones, lenguaje y actitud, marcan la pauta de acción en el desarrollo oportuno de las rutinas y actividades que contribuyen a formar hábitos saludables. La madre tiene en sus manos la oportunidad de brindar una gran variedad de experiencias para enriquecer el aprendizaje de hábitos y vigilar que se den las condiciones e interacciones apropiadas, en torno a este proceso.

Es importante que los padres observen su actitud y la de quienes rodean a los niños(as) y verificar que mensajes le están transmitiendo, mediante los hábitos que practican en su vida diaria, por ejemplo, si los padres no consumen o no conocen una variedad de alimentos en el hogar, probablemente al niño(a) no le guste comer algunos alimentos necesarios para su crecimiento y desarrollo.

Las condiciones y/o conexiones que se establecen entre los niños y su entorno (físico y socioemocional) durante las comidas son una forma positiva de estimular la enseñanza y el aprendizaje de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables, siendo fundamental para lograr buenas relaciones de intercambio, brindando calidez y haciendo la vida cómoda creando un ambiente positivo, es importante recordar que se necesita responder con amor y positivamente a las necesidades expresadas por

los niños, darle tiempo para alimentarlos y al mismo tiempo muestras de amor cantando y hablando, creando momentos divertidos para compartir las comidas.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) el fomento de las dietas saludables y la actividad física regular son factores esenciales en la lucha contra la epidemia de obesidad infantil. Los padres pueden influir en el comportamiento de sus hijos poniendo a su disposición en el hogar bebidas y alimentos saludables, apoyando y alentando la actividad física. Por ello recomienda a los padres de familia tener un estilo de vida saludable y lo fomenten, ya que el comportamiento de los niños(as) suele modelarse a través de la observación y la adaptación.

Sugerencias que deben ser consideradas por la madre del preescolar:

- Aceptar la capacidad del niño(a) para regular su propia ingesta de calorías, en lugar de obligarlo a vaciar el plato.
- Brindar desayuno saludable antes de acudir a la escuela.
- Enviar refrigerios saludables.
- Fomentar la ingesta de frutas y verduras.
- Reducir la ingesta de alimentos ricos en calorías y pobres en micronutrientes (refrigerios envasados)
- Reducir el tiempo de inactividad (televisión, computadora)
- Alentar la ida al colegio y otras actividades sociales a pie o bicicleta.
- Integrar la actividad física en las rutinas de la familia.
- Asegurarse que la actividad física sea apropiada para la edad.

2.2.5. Rol de Enfermería

Sabemos que la madre cumple un rol fundamental en el desarrollo del niño en edad preescolar, es por ello la importancia en que las madres posean los adecuados conocimientos sobre alimentación saludable y actividad física, para que les proporcionen a sus hijos los cuidados adecuados.

La malnutrición del preescolar constituye un problema universal, que dilata el desarrollo de los países y suscita detrimentos inadmisibles en el crecimiento físico y mental del niño.

En América latina y el caribe evidencian una realidad análoga, ya que según la comisión económica para américa latina y el caribe (CEPAL), el porcentaje de infantes con sobrepeso y obesidad exteriorizan un porcentaje superior a 7% (4 millones) ⁽⁴⁰⁾

A raíz de la pandemia y las medidas tomadas para evitar la propagación del covid-19, millones de niños han sido alejados del colegio y de sus actividades deportivas, recreativas y sociales. Las mismas que han sido reemplazadas por una mayor exposición a la TV, videojuegos y redes sociales, que favorecen la vida sedentaria. Este cambio en los hábitos ha incrementado de manera alarmante los casos de obesidad en los niños, con el consiguiente riesgo de que contraigan covid-19, o padezcan enfermedades que normalmente afectan a los adultos. ⁽⁴¹⁾

Es por ello que los malos hábitos de los niños en edad preescolar influyen directamente sobre la capacidad de aprendizaje y limita su desempeño en el ámbito escolar. Durante la primera infancia los niños experimentan un crecimiento rápido en el que influye mucho su entorno. Los problemas que sufren los adultos, como la obesidad, cardiopatías, deficiente alfabetización y destreza numérica, puede llegar a tener su origen en la primera infancia. ⁽⁴²⁾

El profesional de enfermería fortaleciendo el vínculo que tiene con la población debe fomentar hábitos de vida saludable, y para llegar al niño en edad preescolar el principal aliado es la madre de familia, es a ella a quien se le deben despejar todo tipo de dudas respecto al desarrollo del preescolar, haciendo que sientan ese vínculo (madre-enfermera) de manera positiva y de confianza.

La enfermera como promotor de la salud cumple una función como educador que no solo se enfoca en una consulta, sino en la promoción de la salud y prevención de la enfermedad, de esta forma incentivar a las madres de familia de preescolares a adoptar una cultura de salud responsable con la finalidad de lograr un estado de salud óptimo.

La función de la enfermera no se enfoca en curar sino en prevenir, porque en ese aspecto se enfrenta a la población de las enfermedades y a protegerse a sí mismos, evitando consecuencias que son nocivas para la salud.

2.3. Definición operacional de términos

- **Conocimiento:** Es un conjunto de hechos o información metódica, sistemática, fundamentada, que son adquiridos por la madre de familia a través de la experiencia o la educación, la comprensión teórica o práctica de un asunto referente a la realidad.
- **Alimentación saludable:** es el tipo de alimentación que aporta nutrientes como las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y

los minerales en las cantidades adecuadas a fin de proveer energía y nutrición requerida en el niño preescolar.

- **Actividad física:** movimiento corporal producido por los músculos que generan consumo de energía los cuales son realizados por el niño preescolar.
- **Madres:** todas las personas de sexo femenino que tienen hijos de 3 y 4 años matriculados en la I.E. Santa Rita.
- **Preescolar:** persona de sexo masculino o femenino que se encuentra dentro de las edades de 3 y 4 años y está matriculado en la I.E. Santa Rita.

CAPÍTULO III: HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1. Hipótesis

No amerita por ser una investigación descriptiva

3.2. Variables

- Conocimientos sobre alimentación saludable: variable cualitativa
- Conocimientos sobre actividad física: variable cualitativa

CAPÍTULO IV: MATERIALES Y MÉTODOS

4.1. Tipo y método de investigación

El presente estudio es de tipo cuantitativo, porque hace referencia a la medición y cuantificación de la información que se recolecta de la variable de estudio. Es de método descriptivo porque posibilita mostrar y exponer la información adquirida de la realidad, de corte transversal ya que la información se obtiene en un tiempo y espacio determinado.

4.2. Sede de estudio

La investigación se desarrolló en la Institución Educativa Privada Santa Rita, perteneciente al distrito de El Agustino, ubicado en un área urbana, mixto y de turno solo en la mañana.

El nivel de educación inicial con 3 docentes, con una población estudiantil mixta de 56 alumnos, distribuidos entre 3 años (20 estudiantes) y 4 años (36 estudiantes) matriculados en el periodo 2022.

4.3. Población, muestra y muestreo

La población de estudio está conformada por un total de 56 madres de familia de niños(as) de 3 y 4 años de educación de nivel Inicial de la Institución Educativa Privada Santa Rita.

No amerita muestra por ser una población finita.

Criterios de inclusión

- Madres de familia de niños de 3 y 4 años de nivel inicial matriculados en el periodo 2022.

- Madres de familia de niños de 3 y 4 años que acepten participar voluntariamente en el estudio

Criterios de exclusión

- Madres de familia analfabetas.

4.4. Técnica e instrumentos de recolección de datos. Validez y confiabilidad

La técnica para recolectar los datos fue la encuesta y el instrumento un cuestionario, a través de preguntas de opción múltiple; comprende: presentación, instrucciones, datos generales y datos específicos. Esta técnica con la finalidad de recolectar información específica acerca de los conocimientos que tienen las madres de familia sobre alimentación saludable y actividad física en sus hijos de edad preescolar, que contribuirán al logro de objetivos previamente establecidos.

El instrumento está conformado por 22 preguntas; 12 preguntas de alimentación saludable y 10 de actividad física.

Validez

Dicho instrumento fue evaluado mediante juicio de expertos, la cual se contó con 9 jueces expertos, entre metodólogos y especialistas del tema. Fue sometido a la prueba binomial, obteniéndose valor de P: 0.021, resultado que

significa que la concordancia entre los jueces expertos es estadísticamente significativa.

4.5. Procedimientos de recolección y procesamiento de datos

Se solicitó autorización al director de la Institución Educativa Privada Santa Rita mediante una carta de presentación de la directora de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, seguidamente se realizó coordinaciones con las docentes encargadas de las aulas de 3 y 4 años para la aplicación del instrumento, el cual fue de manera virtual ya que en consenso con las docentes indicaron que era más factible hacerlo enviando el link de acceso, ya que las madres no asistían a las reuniones de manera presencial, por ello a través de una plataforma digital se les hizo llegar el acceso al cuestionario a las madres de familia, previamente informadas mediante las docentes a cargo, teniendo como objetivo conseguir su autorización, durante el mes de Diciembre se aplicó el cuestionario. Los datos obtenidos fueron procesados y analizados manualmente, haciendo el uso del programa Microsoft Excel, estos datos fueron clasificados de forma ordenada.

Luego de la recolección, procesamiento y presentación de la información se llevó a cabo el análisis e interpretación de los mismos mediante la fundamentación con los antecedentes y base teórica constituida y orientada en base a los objetivos del estudio.

Para la medición de la variable se realizó aplicando máximos y mínimos, es decir la puntuación máxima menos la puntuación mínima entre dos, obteniendo como valor final conoce y no conoce, de la siguiente manera:

Conoce	12 a 22 puntos
No Conoce	0 a 11 puntos

2.4. ANÁLISIS ESTADÍSTICO

La información recogida a través del cuestionario fue procesada en el programa Microsoft Excel, previamente elaborado el libro de códigos y tabla matriz, para luego ser representada mediante gráficos y tablas que faciliten la interpretación y el análisis correspondiente.

2.5. CONSIDERACIONES ÉTICAS

Se informó a las madres de familia de la Institución Educativa Privada Santa Rita sobre el propósito del estudio, el objetivo, se basaron fundamentalmente en los principios bioéticos, respetando el principio de autonomía en donde las madres de familia pueden decidir si desean participar o no en el estudio.

Asimismo, se realizó un documento donde se solicitó la autorización del director para aplicar el instrumento a las madres de familia y por ello se les proporcionó el consentimiento informado, con ello se garantizó y preservó la confidencialidad, beneficencia y no maleficencia de los participantes en el trabajo de investigación.

CAPÍTULO V: RESULTADOS

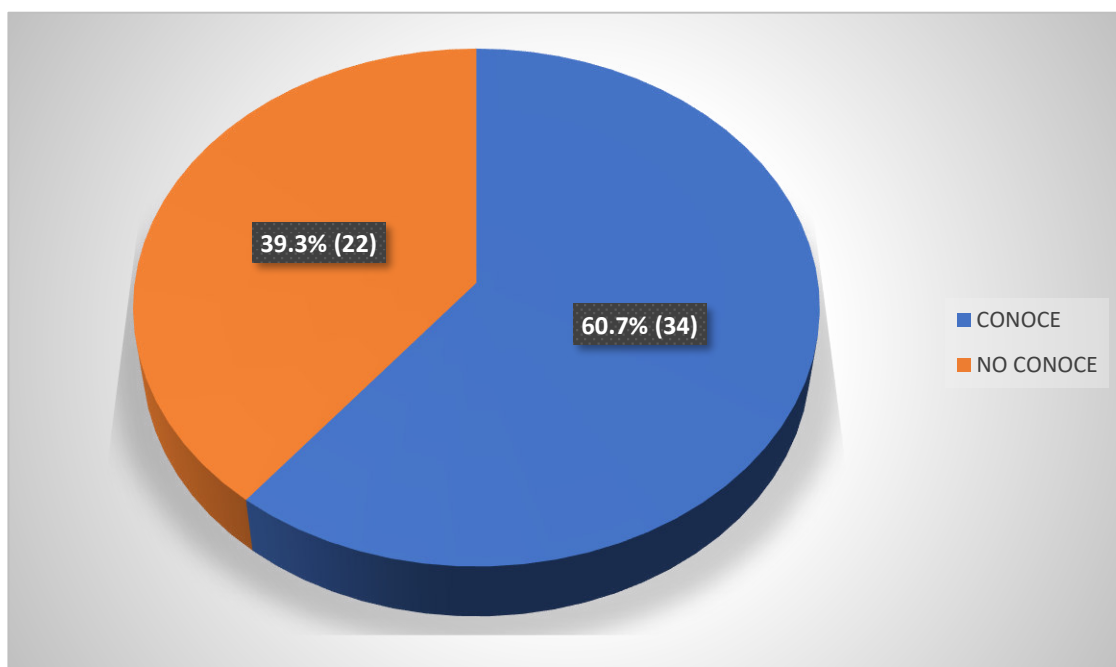
5.1. Datos Generales

La población estuvo conformada por 56 madres de familia de niños(as) de 3 y 4 años de la Institución Educativa Privada Santa Rita. Respecto a los resultados obtenidos posterior a la recolección de datos, se tiene que de un total de 100% (56) madres de familia, con relación a la edad el 88% (49) tienen entre 20 y 40 años y 13% (7) entre 41 a 60 años, con relación a la ocupación el 73% (41) son amas de casa, 11% (6) comerciantes, 11% (6) tienen un negocio propio, por ultimo el 5% (3) tienen otra ocupación, con respecto al grado de instrucción, el 11% (6) tienen primaria completa, el 41% (23) secundaria completa, 23% (13) secundaria incompleta, 19.6% (11) educación superior, con respecto a la edad del niño(a), el 36% (20) son madres de niños(as) de 3 años, 64% (36) son madres de niños(as) de 4 años.

5.2. Datos Específicos

Gráfico 1

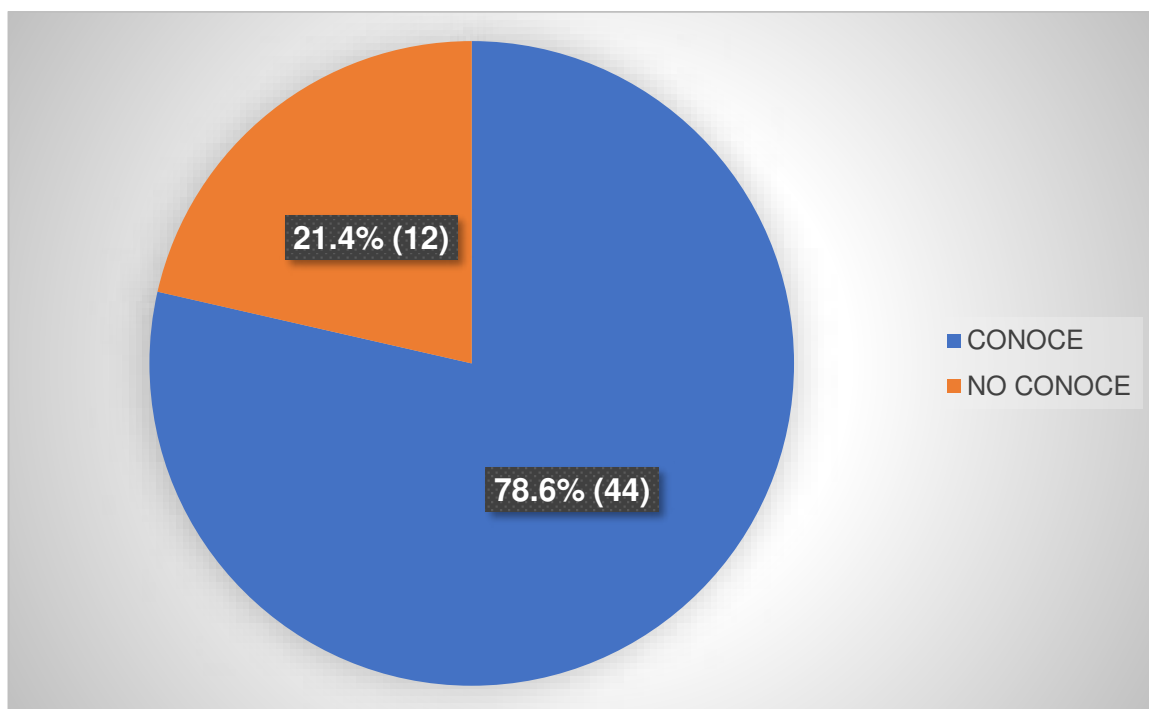
Conocimientos de las madres de familia sobre alimentación saludable y actividad física en niños(as) de 3 y 4 años de la IEP. El Agustino 2022



En el gráfico 1, se observa que del total de las madres de familia de niños(as) de 3 y 4 años encuestadas 100% (56), el 60.7% (34) conoce sobre alimentación saludable y actividad física en niños(as) de 3 y 4 años y el 39.3% (22) no conoce.

Gráfico 2

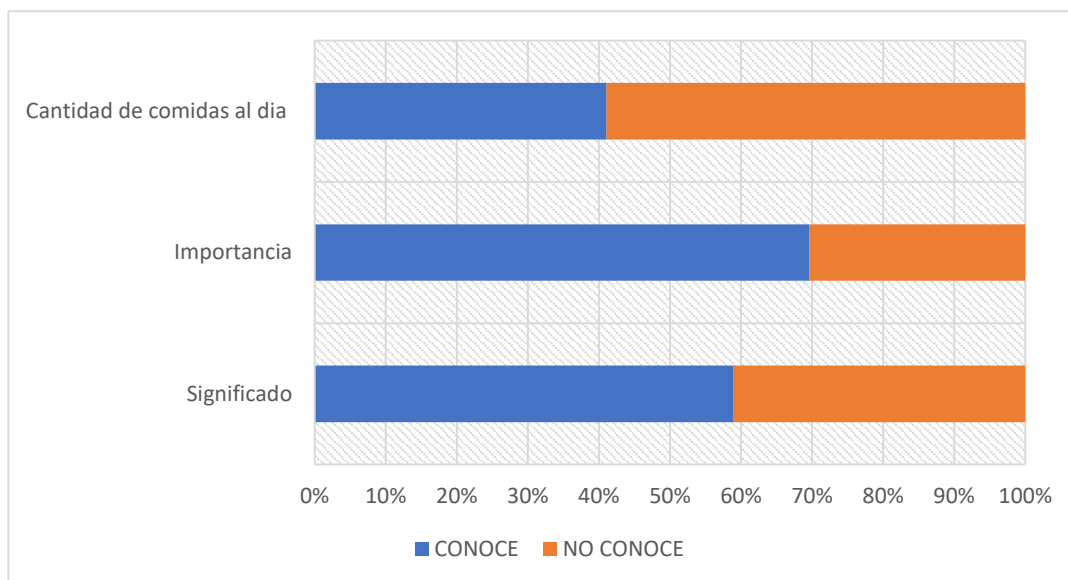
Conocimientos de las madres de familia sobre alimentación saludable en niños(as) de 3 y 4 años de la IEP. El Agustino 2022



En el gráfico 2, se observa que del total de las madres de familia de niños(as) de 3 y 4 años encuestados 100% (56), el 78.6% (44) conocen y el 21.4% (12) no conocen sobre alimentación saludable.

Gráfico 3

Conocimientos de las madres de familia sobre aspectos conceptuales de alimentación saludable en niños(as) de 3 y 4 años de la IEP. El Agustino

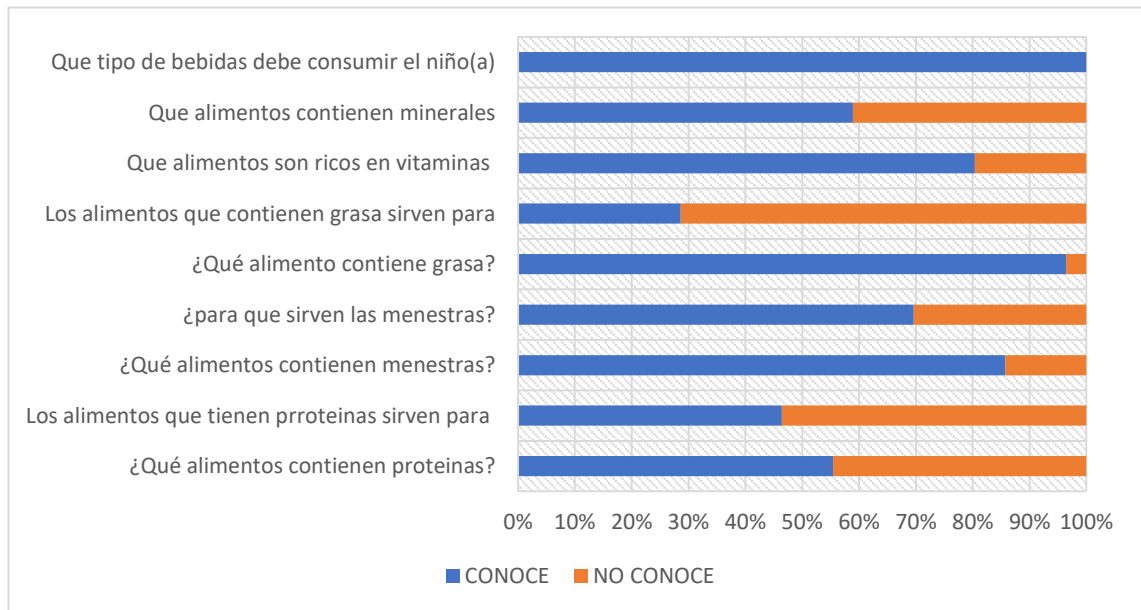


2022

En el gráfico 3, se observa que del total de las madres de familia de niños(as) de 3 y 4 años encuestadas 100% (56), el 58.9% (33) conoce sobre el significado de alimentación saludable, el 69.6% (39) conoce sobre la importancia de la alimentación saludable, el 58.9% (33) no conoce sobre la cantidad de comidas al día que debe consumir un niño(a) de 3 y 4 años.

Gráfico 4

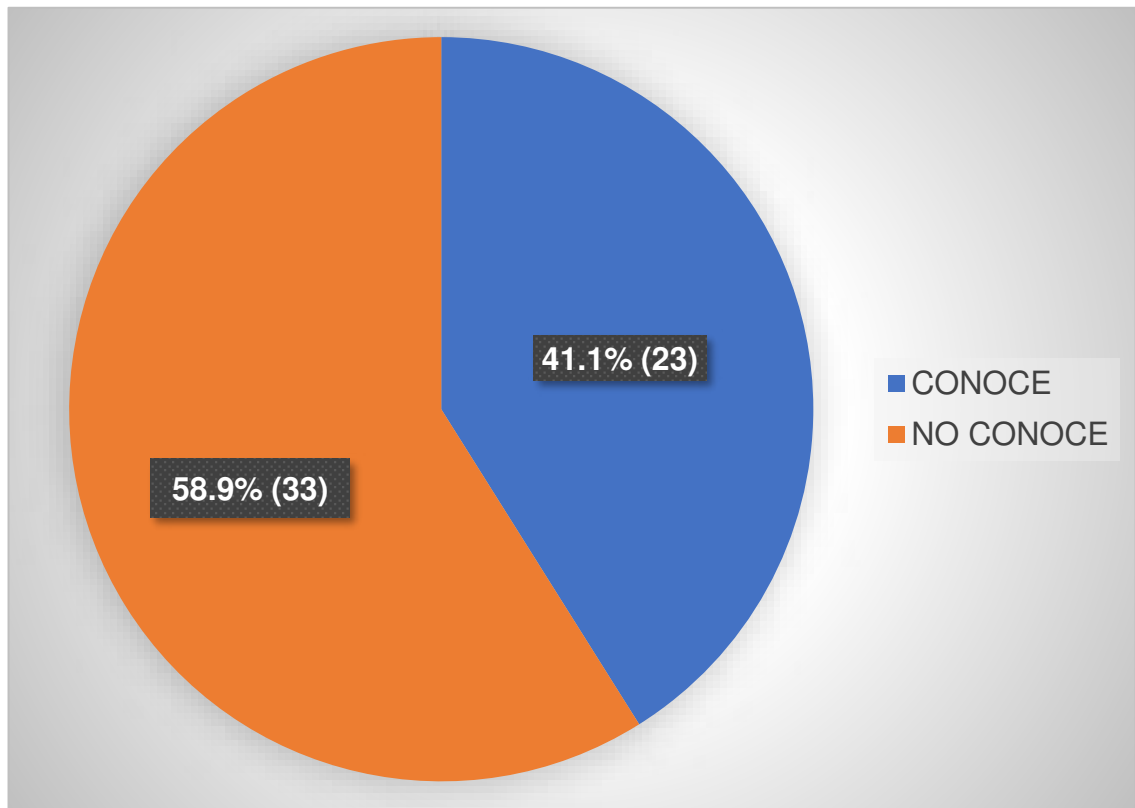
Conocimientos de las madres de familia sobre requerimiento nutricional en niños(as) de 3 y 4 años de la IEP. El Agustino 2022



En el gráfico 4, se observa que del total de las madres de familia de niños(as) de 3 y 4 años encuestados 100%(56), el 55.4% (31) conoce sobre que alimentos contienen proteínas, el 53.6% (30) no conoce para que sirve las proteínas, el 85.7% (48) conoce sobre que alimentos pertenecen a las menestras, el 69.6% (39) conoce para que sirven las menestras, el 96.4% (54) conoce sobre que alimentos contienen grasa, el 71.4% (40) no conoce para que sirven los alimentos que contienen grasa, el 80.4% (45) conoce que alimentos son ricos en vitaminas, el 58.9% (33) conoce que alimentos contienen minerales.

Gráfico 5

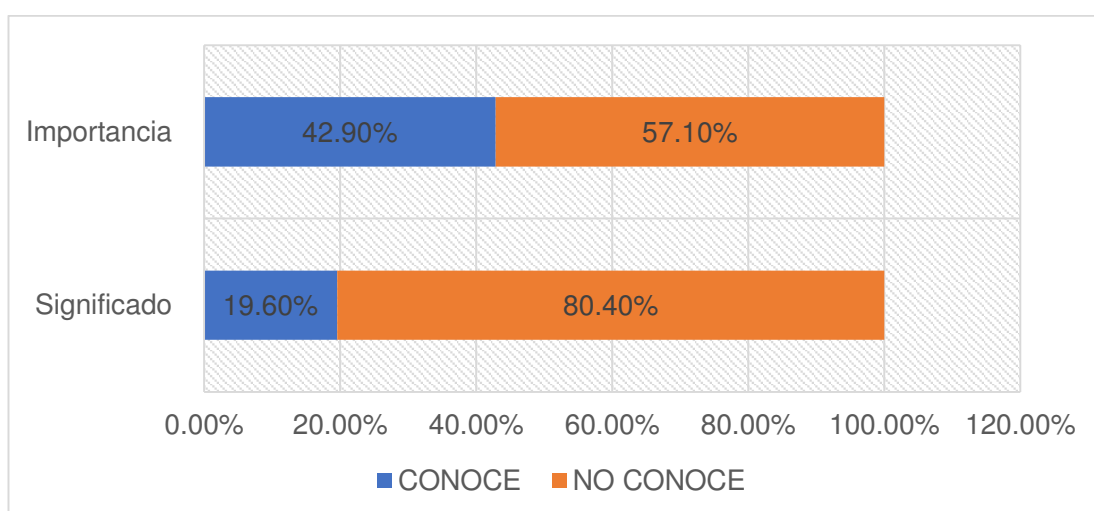
Conocimientos de las madres de familia sobre actividad física en niños(as)
de 3 y 4 años de la IEP. El Agustino 2022



En el gráfico 5, se observa que del total de las madres de familia de niños(as) de 3 y 4 encuestadas 100% (56) el 41.1% (23) conoce y el 58.9% (33) no conocen sobre actividad física.

Gráfico 6

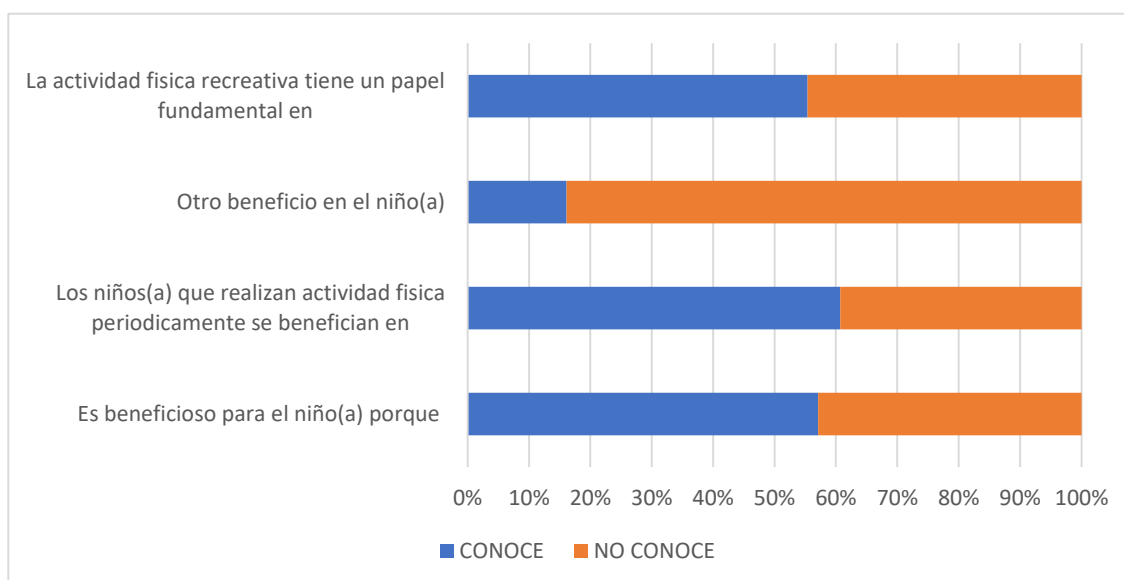
Conocimientos de las madres de familia sobre el significado e importancia de la actividad física en niños(as) de 3 y 4 años de la IEP. El Agustino 2022



En el gráfico 6, se observa que del total de las madres de familia de niños(as) de 3 y 4 años encuestadas 100% (56), el 80.4% (45) no conoce sobre el significado de actividad física, el 57.1% (32) no conoce sobre la importancia de la actividad física.

Gráfico 7

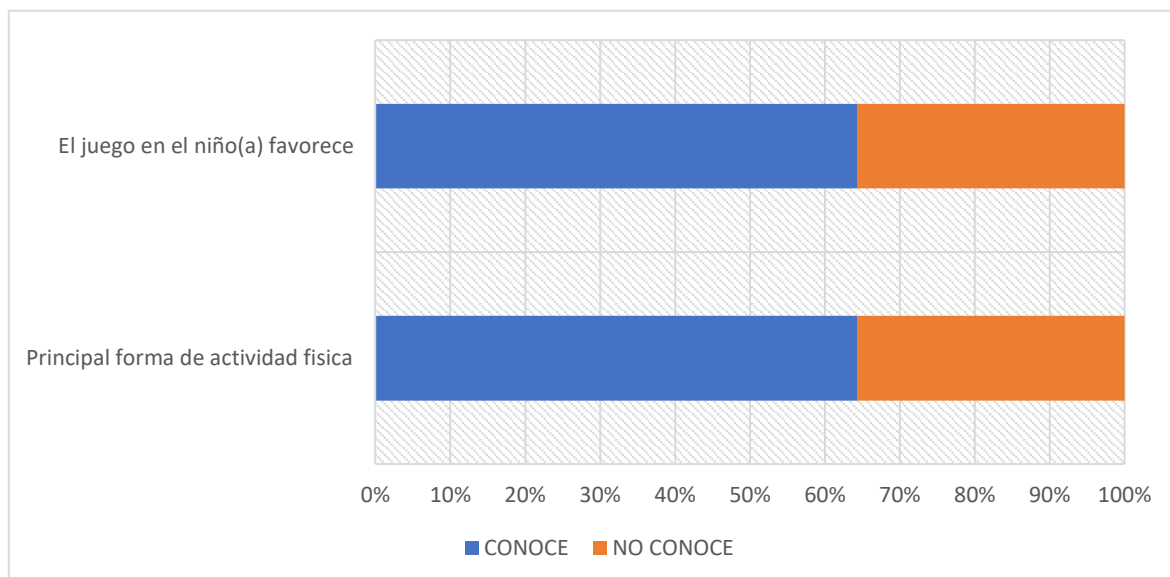
Conocimientos de las madres de familia sobre beneficios de la actividad física en niños(as) de 3 y 4 años de la IEP. El Agustino 2022



En el gráfico 7, se observa que del total de las madres de familia de niños(as) de 3 y 4 años encuestadas 100% (56), el 57.1% (32) conoce el beneficio a nivel cardiorrespiratorio y musculoesquelético, el 60.7% (34) conoce que la actividad física disminuye el desarrollo de enfermedades crónicas, el 83.9% (47) no conoce que la actividad física promueve habilidades de socialización, el 55.4% (31) conoce que la actividad física recreativa tiene un papel fundamental.

Gráfico 8

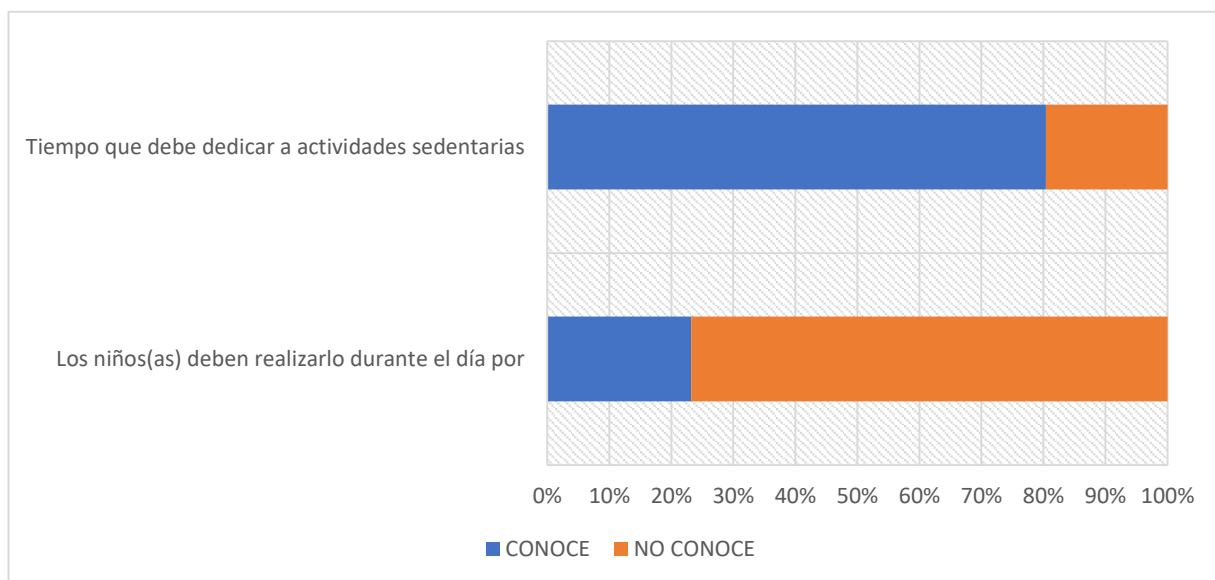
Conocimientos de las madres de familia sobre formas de actividad física en niños(as) de 3 y 4 años de la IEP. El Agustino 2022



En el gráfico 8, se observa que del total de las madres de familia de niños (as) de 3 y 4 años encuestadas 100% (56), el 64.3% (36) conoce sobre la principal forma de actividad física, el 64.3% (36) conoce sobre el juego en el niño(a).

Gráfico 9

Conocimientos de las madres de familia sobre el tiempo de recreación en niños(as) de 3 y 4 años de la IEP. El Agustino 2022



En el gráfico 9, se observa que del total de las madres de familia de niños(as) de 3 y 4 años encuestadas 100% (56), el 76.8% (43) no conoce sobre el tiempo que debe realizar actividad física el niño(a), el 80.4% (45) conoce sobre el tiempo que debe dedicar a actividades sedentarias.

VI. DISCUSIÓN

La etapa preescolar tiene especial importancia ya que es ahí donde se establece hábitos que favorecerán su calidad de vida en adelante. Estos hábitos fundamentalmente abordados en este estudio son la alimentación saludable y actividad física.

La alimentación saludable y actividad física son importantes para un crecimiento y desarrollo adecuado, asegurando que el niño(a) tenga una vida sana a lo largo de su desarrollo en las diferentes etapas de vida. Ahí se evidencia el rol de la madre de familia en la adquisición de estos hábitos en la vida del niño(a) en edad preescolar, ya que las madres son un modelo a seguir y marcan pautas de acción en el desarrollo de actividades que contribuyen a formar hábitos saludables.

Según la Organización mundial de la salud (OMS) los padres influyen en el comportamiento de sus hijos, poniendo a su disposición en el hogar bebidas y alimentos saludables, apoyando y alentando la actividad física.

Es por ello que todos esos hábitos y sus respectivos beneficios deben de ser conocidos por las madres de familia, ya que es la que brinda la alimentación y que permanece la mayor parte del tiempo con el niño(a) en edad preescolar.

Lo que llevó a plantear en el presente estudio, cuales son los conocimientos que tienen las madres sobre la alimentación saludable y actividad física en niños(as) de 3 y 4 años de una Institución Educativa Privada, obteniendo que las madres de familia de niños(as) de 3 y 4 años de una IEP en el 2022.

Los hallazgos de la presente investigación demuestran que la mayoría de las madres de los niños(as) de 3 y 4 años que estudian en la Institución Educativa Privada conocen sobre la alimentación saludable y actividad física, aunque un menor porcentaje de madres no conocen, estos resultados son similares a estudios realizados a nivel nacional e internacional como el estudio de Santa Cruz ⁽²⁰⁾, cuyos resultados evidencian que el predominio del nivel de conocimientos medio sobre alimentación infantil en las madres; otro estudio realizado por Cruz y Cruz ⁽²⁴⁾, obtuvo resultados similares al presente estudio, en donde evidencia que el nivel de conocimientos que tiene las madres de preescolar sobre alimentación en su mayoría fue alto y un porcentaje significativo tiene un nivel de conocimientos medio.

En el aspecto de conocimientos que tienen las madres de familia sobre alimentación saludable en niños(as) de 3 y 4 años, en su mayoría conoce, al respecto, un estudio realizado por Bueno y Noboa⁽¹⁸⁾, menciona que obtuvo como resultado que

predominantemente los padres de familia tiene un nivel de conocimientos medio sobre alimentación saludable, caso similar el que realizó Cardenas⁽²³⁾, en donde indica que el nivel de conocimientos materno sobre alimentación saludable de niños en edad preescolar en su mayor porcentaje está representado en un nivel medio.

En cuanto al significado de alimentación saludable la mayoría de madres de familia si conoce, en el aspecto de la importancia de la alimentación saludable, las madres de familia si conocen, caso contrario sucede en cuanto a la cantidad de comidas al día que debe consumir un niño(a) de 3 y 4 años, las madres de familia si conocen. Teniendo en cuenta los conocimientos de las madres de familia sobre requerimiento nutricional en niños(as) de 3 y 4 años, la mayoría conoce sobre alimentos que contienen proteínas, la mayoría no conoce para que sirven las proteínas, con respecto a las menestras la mayoría conoce que alimentos pertenecen a este grupo alimenticio y también para que sirven, asimismo conocen que alimentos contienen grasas, pero no conocen para que sirven estos alimentos, en cuanto a los alimentos ricos en vitaminas la mayoría de madres de familia si conoce y lo mismo sucede con los alimentos que contienen minerales.

Salazar ⁽²⁵⁾, indica que el nivel de conocimientos que tienen las madres sobre alimentación en la etapa escolar de primer y segundo

grado de primaria de la IE, es medio, a su vez indica en aspectos específico como la dimensión de aspectos generales, el nivel de conocimientos es medio, y en la dimensión de cantidad, el nivel de conocimientos es bajo. Si bien es cierto la población en la que se trabajó es distinta, los resultados no son óptimos, por ello se puede decir que si desde la etapa preescolar no se le brinda adecuadamente la alimentación saludable este problema se podría acarrear hasta otro grupo etario.

Caso contrario sucedió en el estudio de Diaz y toro⁽²²⁾, donde indican que en la dimensión sobre conocimientos de los aspectos generales de la alimentación en el preescolar, la mayoría de las madres tiene un nivel deficiente de conocimientos, lo mismo evidencia Naranjo⁽¹⁷⁾, que indica que las madres de familia no tenían un conocimiento suficiente para brindar una alimentación saludable y adecuada en niños en etapa preescolar, y que esto afecta en el estado nutricional de sus hijos, según conclusiones del autor, de igual forma Cumbicus⁽¹⁹⁾, evidencia en su trabajo que el nivel de conocimiento de los padres de familia de los niños de 1 a 3 años que acuden a los centros infantiles municipales de la ciudad de Loja en la mayoría fue inadecuado, claramente los estudios anteriores obtuvieron resultados distintos al presente estudio.

El otro aspecto evaluado fue los conocimientos que tienen las madres de familia sobre actividad física en niños(as) de 3 y 4 años, en donde predominó que no conocen, dentro de los cuales se

evaluó el concepto, importancia, beneficios, formas y tiempo en el preescolar, dentro de este aspecto Jauregui ⁽²¹⁾, a pesar que su estudio fue realizado en niños(as) en etapa escolar, evidencia que el alumnado tiene un nivel de actividad física baja en su mayoría, haciendo una inferencia de acuerdo a los resultados obtenidos, los conocimientos de las madres del preescolar se pueden reflejar directamente en la práctica de actividad física del preescolar.

De acuerdo a lo dicho anteriormente se considera muy importante que las madres de familia de preescolar puedan identificar, reconocer, lo que concierne a la alimentación saludable (concepto, importancia, requerimiento nutricional y cantidad de comidas) y actividad física (concepto, importancia, beneficios, forma y tiempos), ya que se evidencia que no se encuentra en una condición óptima, y esto en beneficio del preescolar de 3 y 4 años y posteriormente potenciar su desarrollo a lo largo de su vida, considerando así que el conocimiento es una de las medidas principales de prevención.

El modelo de promoción de la salud de Nola Pender, se basa en la educación de las personas sobre como cuidarse y llevar una vida saludable, es decir que hay que promover la vida saludable antes que los cuidados ya que de esta forma se disminuye las condiciones de enfermedad y el uso de recursos, así que incorporándola a este estudio, las madres de familia tiene un rol importante en conocer una adecuada alimentación saludable y actividad física, para

contribuir de manera positiva en la calidad de vida y el bienestar de sus hijos(as) en edad preescolar.

VII. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

7.1. CONCLUSIONES

- Las madres de familia de niños(as) de 3 y 4 años en su mayoría conoce sobre alimentación saludable y actividad física en el preescolar.
- La mayoría de madres de familia de niños(as) de 3 y 4 años conocen aspectos específicos de la alimentación saludable: significado, importancia, y desconocen la cantidad de comidas que debe consumir el niño(a) de 3 y 4 años, sobre ciertos grupos alimenticios como las menestras, alimentos ricos en vitaminas y minerales, y también la utilidad de los alimentos que contienen grasas.
- En otro aspecto las madres de familia de niños(as) de 3 y 4 años en su mayoría no conocen sobre actividad física en el preescolar haciendo referencia a la conceptualización, importancia, beneficios, formas y tiempo, siendo estos dos últimos en donde más respuestas incorrectas se obtuvieron.

7.2. RECOMENDACIONES

- La investigación realizada permitió identificar los conocimientos que tiene las madres de familia de niños(as) de 3 y 4 años sobre alimentación saludable y actividad física, tanto generales como aspectos específicos, según los resultados obtenidos, estos pueden ser utilizados en futuros estudios, asimismo a los representantes de la institución educativa para poder implementar programas educativos que ayuden a elevar los conocimientos y concientizar a las madres de familia.
- Se recomienda a las instituciones educativas y/o directivos de los mismos sensibilizar y difundir los conocimientos sobre los beneficios y complicaciones en el preescolar en caso de no llevar una buena alimentación saludable y actividad física.
- El profesional de enfermería en conjunto con un equipo multidisciplinario, formar brigada en contra de las enfermedades no transmisibles, así orientar, fomentar, sensibilizar a las madres de familia sobre la importancia de una adecuada alimentación, también de la actividad física, promoviendo comportamientos, hábitos saludables, mejorando y actualizando conocimientos en beneficio de la población preescolar.

VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- (1) Mora López D.J, García Pinillos F, Latorre Román P. Actividad física, condición física y salud en niños preescolares. EmásF, Revista digital de educación física. [Internet] 2017. [consultado 20Abr.2019]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5877797> .
- (2) Organización Mundial de la Salud OMS. Alimentación sana. [Internet] 2018. [consultado 20 abr. 2019]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>.
- (3) Organización Panamericana de la Salud OPS. Nutrición. [Internet] 2018. [consultado 20 abr. 2019]. Disponible en: https://www.paho.org/per/index.php?option=com_joomlabook&view=topic&id=233.
- (4) OMS: Sobrepeso y obesidad alcanzan proporciones “epidémicas” en Europa [Internet]. Elperuano.pe. [citado el 9 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://elperuano.pe/noticia/151606-oms-sobrepeso-y-obesidad-alcanzan-proporciones-epidemicas-en-europa>
- (5) anónimo. 15 millones de personas en Perú sufren de sobrepeso y obesidad, alerta el Ministerio de Salud [Internet]. infobae. 2022 [citado el 9 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.infobae.com/america/peru/2022/07/24/15-millones-de-personas-en-peru-sufren-de-sobrepeso-y-obesidad-alerta-del-ministerio-de-salud/>

- (6) Ferrer P. El 62,7% de los peruanos de 15 años a más padecen de exceso de peso, según estudio de INEI [Internet]. LaRepública.pe. 2022 [citado el 9 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://larepublica.pe/sociedad/2022/06/09/el-627-de-peruanos-de-15-anos-a-mas-padecen-de-exceso-de-peso-segun-estudio-del-inei-obesidad/>
- (7) Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura: El Perú es el país con la Inseguridad Alimentaria más alta de Suramérica [Internet]. Fao.org. [citado el 9 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.fao.org/peru/noticias/detail-events/es/c/1603081/>
- (8) Acosta Favela J, Medrano Donlucas G, Duarte Ochoa G, Gonzales Santana S. Malos hábitos alimentarios y falta de actividad física principales factores desencadenantes de sobrepeso y obesidad en los niños escolares. CULCyT.2014.
- (9) Decreto Supremo que aprueba el Reglamento de la Ley N° 30021, Ley de Promoción de la Alimentación Saludable. El peruano [Internet] 2017. [consultado 21 abr.2019]. Disponible en: <https://busquedas.elperuano.pe/normaslegales/decreto-supremo-que-aprueba-el-reglamento-de-la-ley-n-30021-decreto-supremo-n-017-2017-sa-1534348-4/>.
- (10) Dirección General de Promoción de la Salud. Salud Integral y Estilos de Vida Saludables. Ministerio de Salud. [Internet] [consultado 23 Abr. 2019] Disponible en:

https://www.mimp.gob.pe/files/direcciones/dgfc/dvpb/ponencias-intercambio-sbp/Dr_Loayza_MINSA.pdf.

- (11) Tarazona Rueda G. Conocimiento materno sobre alimentación saludable y estado nutricional en niños preescolares. [Internet] 2021 [citado el 9 de noviembre de 2022]. Disponible en: <http://file:///C:/Users/LAPTOP/Downloads/Conocimiento%20materno%20sobre%20alimentaci%C3%B3n%20saludable%20y%20estado%20%202021%20articulo%20nutricion%20unmsm.pdf>
- (12) Dirección General de Promoción de la Salud. Salud Integral y Estilos de Vida Saludables. Ministerio de Salud. [Internet] [consultado 23 Abr. 2019] Disponible en: https://www.mimp.gob.pe/files/direcciones/dgfc/dvpb/ponencias-intercambio-sbp/Dr_Loayza_MINSA.pdf.
- (13) SCOTT, J. G, et al. Mercadeo agrícola: metodologías de investigación. Costa Rica: IICA; 1991. p 44
- (14) Scott GJ, Herrera JE, Guardia RQ. Mercadeo agrícola: metodologías de investigación. IICA; 1991. [Internet]. [citado el 8 de nov. de 2022];71(1):5–11. Disponible en: <https://agris.fao.org/agris-search/search.do?recordID=XL2012002915>
- (15) Busdiecker B. S, Castillo D. C, Salas A. I. Cambios en los hábitos de alimentación durante la infancia: una visión antropológica. Rev Chil Pediatr [Internet]. 2000 [citado el 8 de nov. de 2022];71(1):5–11. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062000000100003

- (16) Naranjo Naranjo L. conocimientos alimentarios de las madres y su relación con el estado nutricional de los niños preescolares del barrio central, parroquia san juan, cantón Riobamba, provincia Chimborazo enero-abril. [Internet] 2021. [consultado 2 Oct. 2022]. Disponible en: <https://sangabrielriobamba.edu.ec/tesis/enfermer%C3%ADa/tesis9.pdf>
- (17) Bueno Saldaña N. Noboa Barros L. Nivel de conocimientos y prácticas alimentarias de los padres sobre alimentación en niños de edad preescolar que asisten a la unidad educativa "la alborada" del cantón Milagro durante el periodo mayo-agosto [Internet] 2021. [consultado 8 Nov. 2022]. Disponible en: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/16943/1/T-UCSG-PRE-MED-NUTRI-473.pdf>
- (18) Cumbicus Astudillo T. conocimiento de los padres de familia sobre alimentación y hábitos nutricionales de los niños de 1 a 3 años que acuden a los centros infantiles municipales de la ciudad de Loja. [Internet] 2017. [consultado 2 Oct. 2022]. Disponible en: <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/19622/1/TESIS%20THALIA%20CUMBICUS.pdf>
- (19) Sant a Cruz Reaño L. Nivel de conocimientos de madres sobre alimentación infantil y estado nutricional de niños de la I.E. Benjamín Arbulú Miranda-Pimentel. [Internet] 2022. [consultado 8 Nov. 2022]. Disponible en:

<http://repositorio.udch.edu.pe/bitstream/UDCH/1629/1/tesis%20Leonardo%20Santa%20Cruz%20Rea%20Nutrici%20n.pdf>

(20) Díaz
Becerra A. Toro Alvarez A. Conocimiento y prácticas sobre alimentación del preescolar en madres de niños de una institución educativa inicial, ciudad Eten. [Internet] 2021 [consultado 3 Oct. 2022].
Disponibile en:
https://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12893/9872/Diaz_Becerra_Angela_Beatriz_y_Toro_Alvarez_Ana_Paola.pdf?sequence=1&isAllowed=y

(21) Cam
acho, MAJ (s/f). Nivel de actividad física en los estudiantes del Colegio Stanford en tiempos de COVID-19, Arequipa. [Internet] 2022 [consultado 25 Dic. 2022]. Disponible en:
https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11264/1/IV_FCS_507_TE_Jauregui_Camacho_2022.pdf

(22) Cárd
enas Elescano A. Conocimiento sobre alimentación saludable en madres y estado nutricional en niños preescolares del Pronoi Coovitsa el Tambo Huancayo. [Internet] 2020. [consultado 8 Nov. 2022].
Disponibile en:
<https://repositorio.uoosevelt.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14140/1009/TESIS%20CARDENAS%20ELESCANO.pdf?sequence=4&isAllowed=y>

- (23) Vera
Olano F. Nivel de conocimiento sobre alimentación en madres de preescolares de un programa no escolarizado de educación inicial y su relación con el estado nutricional-Moyobamba. [Internet] 2020. [consultado 8 Nov. 2022]. Disponible en: https://repositorio.ucss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14095/1321/Vera_Flor_tesis_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- (24) Sala
zar Gómez I. Nivel de conocimientos que tienen las madres sobre alimentación en la etapa escolar de primer y segundo grado de primaria de la institución educativa Enrique Milla Ochoa, los olivos. [Internet] 2018. [consultado 8 nov. 2022]. Disponible en: https://repositorio.uclima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12872/197/Salazar_IA_tesis_enfermeria_uclima_2018.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- (25) Ojed
a Del Valle M. Infancia y Salud. Revista Cubana de Higiene y Epidemiología. 2011. Vol. 50, Núm: 1-7. [Internet] [citado el 1 de diciembre de 2022]. Disponible en: http://file:///C:/Users/PCNET/Downloads/infancia_salud.pdf
- (26) Ruiz
Collazos F., Factores sociodemográficos asociados a desnutrición en niños de dos a cinco años de edad Puesto de Salud Túpac Amaru Ate Vitarte. [Internet] 2014. [citado el 1 de diciembre de 2022]. Disponible en:

https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/386/Ruiz_f.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- (27) Pola nco A. Alimentación del niño en edad preescolar y escolar. Anales de Pediatría. [Internet] 2005. [citado el 1 de diciembre de 2022]. Disponible en: <https://www.analesdepediatria.org/esalimentacion-del-nino-edad-preescolar-articulo-13081721>
- (28) More no Villares J., Galiano Segovia M. Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente. Pediatría Integral SEPEAP. [Internet] 2015. [citado el 1 de diciembre de 2022]. Disponible en: <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2015-05/alimentacion-del-nino-preescolar-escolar-y-del-adolescente/>
- (29) Real pe Silva F. Influencia de conocimientos, actitudes y practicas alimentarias de los cuidadores en el hogar, en el estado nutricional de los niños y niñas en edad preescolar que asisten al centro de desarrollo infantil Arquita de Noé. [Internet] 2013. [consultado 30 nov. 2019]. Disponible en: <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/7520/8.29.001743.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
- (30) Villa Anampa V. Hábitos alimenticios y estado nutricional en niños de 1 a 5 años de edad en el puesto de salud condorillo alto, chincha. [Internet] 2020. [consultado 3 Oct. 2022]. Disponible en:

<http://repositorio.autonomaedica.edu.pe/bitstream/autonomaedica/1071/1/VANESA%20CORAZON%20VILLA%20ANAMPA%20%28TESIS%29.pdf>

(31) MIN
SA. Lineamientos para la promoción y protección de la alimentación saludable en las instituciones educativas públicas y privadas de la educación básica. [Internet]. [citado el 1 de diciembre de 2022]. Disponible en: https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/296301/RM_N_1_95-2019-MINSA.PDF

(32) MIN
SALUD. ABECÉ de la alimentación saludable. [Internet]. 2017. [citado el 1 de diciembre de 2022]. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/abc-alimentacion-saludable.pdf>

(33) FAO.
Alimentación Saludable. [Internet].2019. [citado el 1 de diciembre de 2022]. Disponible en: <http://www.fao.org/3/am401s/am401s02.pdf>

(34) FAO.
Manual de la Alimentación Escolar Saludable. [Internet]. 2012. [citado el 1 de diciembre de 2022]. Disponible en: <http://www.fao.org/3/as234s/as234s.pdf>

(35) Stanf
ord Medicine Children's Health [Internet]. Stanfordchildrens.org. [citado el 10 de noviembre de 2022]. Disponible en:

<https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=preschooler-nutrition-90-P05382>

- (36) El
Peruano [Internet].2017. [citado el 10 de noviembre de 2022]. Disponible en:
<http://file:///C:/Users/LAPTOP/Downloads/Ley%2030021%20Promoci%C3%B3n%20de%20la%20alimentaci%C3%B3n%20saludable%20para%20ni%C3%B1os,%20ni%C3%B1as%20y%20adolescentes.%202013.pdf>
- (37) Activ
idad física [Internet]. Quién.int. [citado el 10 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- (38) Ceró
n A. Cuatro niveles de conocimientos en relación con la ciencia. Una propuesta taxonómica. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. [Internet] 2017. [citado el 30 de noviembre de 2022]Disponible en:
<https://www.redalyc.org/jatsRepo/104/10449880009/html/index.html>.
- (39) Tara
zona Rueda G. Conocimiento materno sobre alimentación saludable y estado nutricional en niños preescolares. [Internet] 2021 [citado el 21 de noviembre de 2022]. Disponible en:
<http://file:///C:/Users/LAPTOP/Downloads/Conocimiento%20materno%20sobre%20alimentaci%C3%B3n%20saludable%20y%20estado%20%202021%20articulo%20nutricion%20unmsm.pdf>

(40) Obe
sidad infantil en tiempos de covid-19 [Internet]. Gob.pe. [citado el 21 de
noviembre de 2022]. Disponible en:
<http://portal.essalud.gob.pe/index.php/2021/03/14/la-obesidad-infantil/>

(41) Unic
ef.org. [citado el 21 de noviembre de 2022]. Disponible en:
http://www.unicef.org/peru/spanish/children_3789.htm

ANEXOS

Anexo A: OPERACIONALIZACION DE VARIABLES

Anexo B: CUESTIONARIO

Anexo C: LIBRO DE CÓDIGOS

Anexo D: MATRIZ DE DATOS

Anexo E: VALIDEZ DE CONTENIDO: INFORME DE JUICIO DE EXPERTOS

Anexo F: CONSENTIMIENTO INFORMADO

Anexo G: TABLAS

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL DE LA VARIABLE	INDICADORES	VALOR FINAL	DEFINICION OPERACIONAL DE LA VARIABLE
Conocimiento sobre Alimentación saludable	El conocimiento es el conjunto de ideas y conceptos que se han adquirido a través de las experiencias o desarrollo cognitivo de la madre de familia acerca de la alimentación saludable en la etapa preescolar, que es el aumento de consumo de frutas y hortalizas, legumbres, cereales integrales y frutos secos, limitar la ingesta energética procedente de las grasas saturadas, limitar la ingesta de azúcar y sal.	Significado de alimentación saludable Importancia de la alimentación saludable Requerimiento nutricional del niño(a) de 3 y 4 años. Cantidad de comidas al día del niño(a) de 3 y 4 años	Conoce No conoce	Toda aquella información que tienen las madres de familia sobre alimentación saludable en sus hijos de edad preescolar, que será obtenida mediante un cuestionario y valoradas en conoce y no conoce.
Conocimiento sobre Actividad física	Conjunto de ideas y conceptos que se adquieren a través de la experiencia o desarrollo cognitivo de la madre de familia acerca de la actividad física en la etapa preescolar, que es cualquier movimiento corporal producido por los músculos y que produce un gasto energético por encima de la tasa de metabolismo basal.	Significado de actividad física Importancia de la actividad física Beneficios de la actividad física Formas de actividad física Tiempos de recreación	Conoce No conoce	Toda aquella información que tiene las madres de familia sobre actividad física en sus hijos de edad preescolar, que será obtenida mediante un cuestionario y valoradas en conoce y no conoce.

CUESTIONARIO
CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACION SALUDABLE Y ACTIVIDAD FISICA
EN NIÑOS(AS) DE 3 Y 4 AÑOS

PRESENTACION

Estimadas madres de familia reciban un cordial saludo, mi nombre es Yesica Machaca Apaza, soy estudiante de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, el presente cuestionario tiene el fin de obtener datos sobre la alimentación saludable y actividad física de sus niños(as) de 3 y 4 años. Los datos obtenidos serán tratados en total confidencialidad, siendo este cuestionario anónimo. Se agradece de antemano su participación.

Llene los espacios en blanco:

- **Datos Generales**

- | | |
|--|------------------------------|
| 1. Edad (madre)..... | 2. Ocupación: |
| 3. Grado de instrucción:
() Sin estudios
() Primaria Completa
() Primaria Incompleta
() Secundaria Completa
() Secundaria Incompleta
() Superior | 4. Edad de su hijo(a): |

INSTRUCCIONES

A continuación, se presenta una serie de preguntas, léalos detenidamente y según sea su opinión marque con una "X" la respuesta que considere pertinente

1. La alimentación saludable consiste en ingerir:
 - a) Alimentos que contenga. las proteínas, los carbohidratos, las grasas para crecer
 - b) Comidas que aportan al organismo energía como: verduras, menestras y carbohidratos
 - c) Una variedad de alimentos que brinden los nutrientes que necesitamos para mantenernos sanos.**
 - d) No recuerdo

2. La alimentación saludable es importante porque:
 - a) Ayuda a prevenir enfermedades en el niño(a) de edad preescolar**
 - b) Complementa la alimentación de un niño(a) en edad preescolar
 - c) Favorece la autoestima del niño(a) en edad preescolar
 - d) No recuerdo

3. De la siguiente lista ¿Qué alimento(s) contiene proteínas?
 - a) Verduras
 - b) Carnes**
 - c) Frutas

- d) No recuerdo
4. Los alimentos que tienen proteínas sirven para:
- a) El crecimiento adecuado del niño(a)
 - b) Mantener los huesos y dientes sanos
 - c) Brindar defensas al organismo
 - d) No recuerdo
5. De la siguiente lista ¿Qué alimento(s) pertenecen a las menestras?
- a) Arroz, quinua, papa
 - b) Leche, huevo, queso
 - c) Lentejas, garbanzos, frejoles
 - d) No recuerdo
6. ¿Para qué sirven las menestras (ejemplo: lentejas)?
- a) Dan energía al cuerpo
 - b) Previene la anemia
 - c) Permite el crecimiento del niño
 - e) No recuerdo
7. De la siguiente lista ¿Qué alimento contiene grasa?
- a) Camote
 - b) Mantequilla
 - c) Arroz
 - d) No recuerdo
8. Los alimentos que contienen grasas sirven para:
- a) Engordar al niño(a)
 - b) Reparar tejidos del cuerpo
 - c) Dar energía al niño(a)
 - d) No recuerdo
9. De la siguiente lista qué alimentos son ricos en vitaminas:
- a) Papa, habas, cereales
 - b) Leche, yema de huevo, frutas
 - c) Camote, trigo, mariscos
 - d) No recuerdo
10. De la siguiente lista alimentos contienen minerales:
- a) Frutas secas y legumbres
 - b) Carnes y frutas
 - c) Leche y carnes
 - d) No recuerdo
11. ¿Cuántas comidas al día debe comer su hijo?
- a) 3 veces al día
 - b) 4 veces al día
 - c) 5 veces al día

- d) 6 veces al día
12. ¿Qué tipos de bebidas debe consumir su niño(a) con mayor prioridad?
- a) Gaseosas
 - b) Jugo de frutas y verduras
 - c) Energizantes (Gatorade, Sporade, etc.)
 - d) Agua
13. La actividad física es:
- a) Cualquier movimiento corporal que exige gasto de energía.
 - b) Ejercicios continuos para el equilibrio muscular
 - c) Practicar cualquier deporte
 - d) No recuerdo
14. En la etapa pre escolar la actividad física regular es importante porque:
- a) Es un medio de aprender deportes
 - b) Permite al niño(a) desarrollo muscular
 - c) Evita que el niño(a) sufra enfermedades (obesidad, sobrepeso, diabetes, etc.)
 - d) No recuerdo
15. La actividad física regular es beneficioso para el niño(a) de 3 y 4 años porque:
- a) Favorece crecimiento y desarrollo del sistema cardiorrespiratorio y músculo-esquelético
 - b) Desarrolla el estado físico
 - c) Mejora la socialización
 - d) No recuerdo
16. Los niños(as) de 3 y 4 años que realizan actividades físicas periódicamente tienen el beneficio de:
- a) Evitar enfermedades en la adolescencia
 - b) Disminuir el desarrollo de factores para evitar enfermedades crónicas en la vida adulta
 - c) No enfermarse en la edad adulta
 - d) No recuerdo
17. Otro de los beneficios de la actividad física en niños de 3 y 4 años es:
- a) Favorece desarrollo de los músculos del niño(a)
 - b) Fortalece los huesos del niño(a)
 - c) Promueve las habilidades de socialización del niño(a)
 - d) No recuerdo
18. La principal forma de actividad física en el niño(a) de 3 y 4 años debe ser:
- a) La caminata
 - b) El juego
 - c) Correr
 - d) No recuerdo

19. Los niños(as) de 3 y 4 años deben realizar actividades físicas durante el día por lo menos:
- a) 3 horas
 - b) 2 horas
 - c) 1 hora
 - d) No recuerdo
20. El niño (a) de 3 y 4 años debe dedicar a actividades sedentarias frente a una pantalla (videojuegos, tv, computadora, etc.), no más de:
- a) 2 horas
 - b) 1 hora
 - c) 1 hora y 30 minutos
 - d) No recuerdo
21. El juego en niños de 3 y 4 años favorece:
- a) El desarrollo muscular
 - b) La capacidad motriz
 - c) La autoestima
 - d) No recuerdo
22. La actividad física, recreativa, tiene un papel fundamental en:
- a) La inversión de tiempo, es decir para mantener ocupado al niño(a)
 - b) El crecimiento y desarrollo del niño(a) preescolar
 - c) La formación de amistades
 - d) No recuerdo

Muchas gracias

LIBRO DE CODIGOS

DATOS GENERALES

CATEGORIA	CODIGO
Edad (madre)	
Adulto joven (20-40)	1
Adulthood (41-60)	2
Ocupación	
Ama de casa	1
Comerciante	2
Negocio propio	3
Docente, Azafata, Chef	4
Grado de instrucción	
Sin estudios	1
Primaria completa	2
Primaria incompleta	3
Secundaria completa	4
Secundaria incompleta	5
Superior	6
Edad del hijo	
3 años	1
4 años	2

DATOS ESPECIFICOS: CONOCIMIENTOS

1= Correcto 0 = Incorrecto

Nro. ítem	CLAVE	PUNTUACION
ALIMENTACION SALUDABLE		
1	c	1
2	a	1
3	b	1
4	a	1
5	c	1
6	b	1
7	b	1
8	c	1
9	b	1
10	a	1
11	c	1
12	b	1
ACTIVIDAD FISICA		
13	a	1
14	c	1
15	a	1
16	b	1
17	c	1
18	b	1
19	a	1
20	b	1
21	b	1
22	b	1

MATRIZ DE DATOS

	DATOS GENERALES				CONOCIMIENTOS																								TOT
					ALIMENTACION SALUDABLE												SUB.TOTAL	ACTIVIDAD FISICA										SUB.TOTAL	
	EDAD	OCUP.	G.R	EDAD(Niño)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		13	14	15	16	17	18	19	20	21	22		
1	1	1	4	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	7	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	3	
2	1	1	4	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	7	
3	1	1	4	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	8	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	3	
4	1	1	4	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	8	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	2	
5	1	1	6	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	9	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	7	
6	1	1	6	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	10	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	4	
7	1	1	6	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	8	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	6	
8	1	1	5	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	10	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	2	
9	2	4	6	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	8	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	7	
10	1	2	2	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	7	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	3	
11	1	1	2	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	4	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	4	
12	1	1	2	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	7	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	7	
13	2	3	5	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	9	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	5	
14	1	1	4	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	9	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	7	
15	1	1	4	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	4	
16	1	3	4	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	11	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	8	
17	1	2	4	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	7	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	4	
18	1	1	6	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	8	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	7	
19	1	1	4	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	9	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	3	
20	1	1	6	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	6	
21	1	1	4	2	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	7	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	4	
22	1	1	2	2	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	5	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	
23	1	2	2	2	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	7	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	5	
24	2	1	5	2	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	9	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	3	
25	1	1	5	2	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	8	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	7	

26	1	3	4	2	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	5	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	4
27	2	1	5	2	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	8	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	6
28	1	4	5	2	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	6	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	4
29	1	1	4	2	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	4	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	6
30	2	1	4	2	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	4
31	1	2	5	2	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	5	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	2
32	2	1	3	2	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	7	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	3
33	1	3	5	2	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	8	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	6
34	1	2	2	2	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	6	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	5
35	1	1	6	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	5
36	1	1	6	2	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	7	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	2
37	1	1	5	2	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	11	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	7
38	1	1	4	2	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	11	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	7
39	1	4	4	2	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	6	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	4
40	1	1	4	2	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	7	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	7
41	1	1	6	2	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	9	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	7
42	1	1	4	2	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	7	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	4
43	1	1	4	2	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	10	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	3
44	1	1	5	2	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	8	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	5
45	1	1	3	2	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
46	1	1	6	2	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	6
47	1	1	6	2	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	10	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	8
48	2	1	4	2	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	8	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	7
49	1	1	5	2	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	5	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	5
50	1	2	4	2	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	7	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	4
51	1	1	4	2	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	4	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1
52	1	3	3	2	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	7	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	5
53	1	3	5	2	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	6	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	5
54	1	1	5	2	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	8	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	7

55	1	1	4	2	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	6
56	1	1	4	2	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	7	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	7

**VALIDEZ DE CONTENIDO
INFORME DE JUICIO DE EXPERTOS**

ÍTEMS	N° DE JUEZ						P
	Juez 1	Juez 2	Juez 3	Juez 4	Juez 5	Juez 6	
1	1	1	1	1	1	1	0.010
2	1	1	1	1	1	1	0.010
3	1	1	1	1	1	1	0.010
4	1	1	1	1	1	1	0.010
5	1	1	1	0	1	1	0.109
6	1	1	1	1	1	1	0.010
7	1	1	1	1	1	1	0.010
8	1	1	1	1	1	1	0.010
9	1	1	1	1	1	1	0.010
TOTAL							0.189

-
- Se ha considerado:
- 0: Si la respuesta es negativa
- 1: Si la respuesta es positiva
- P= 0.021
- Si $P < 0.05$ el grado de concordancia es significativo de acuerdo a los resultados por cada juez.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo de iniciales..... Madre del niño(a)....., en plena facultad de mis sentidos y habiendo recibido información completa y suficiente, acepto participar voluntariamente en la investigación titulada “conocimientos de madres sobre alimentación saludable y actividad física de niños(as) de 3 y 4 años” dirigida por la Bachiller de la Escuela Profesional de Enfermería Srta. Yesica Machaca Apaza.

Me comprometo a cumplir con las actividades que se realicen respondiendo de manera veraz las preguntas adjuntas en la encuesta. Expreso mi compromiso a través de mi firma.

.....
Firma del
participante

Tabla 1

Edad, ocupación, grado de instrucción de la madre y edad del preescolar de IEP. El Agustino 2022

EDAD DE LA MADRE	N°	%
20 – 40	49	87.5
41 – 60	7	12.5
Total	56	100
OCUPACIÓN	N°	%
Ama de casa	41	73.2
Comerciante	6	10.7
Negocio propio	6	10.7
Otros	3	5.4
Total	56	100
GRADO DE INSTRUCCIÓN	N°	%
Sin estudios	0	0
Primaria completa	6	10.7
Primaria incompleta	3	5.4
Secundaria completa	23	41.1
Secundaria incompleta	13	23.2
Superior	11	19.6
Total	56	100
EDAD DEL HIJO(A)	N°	%
3 años	20	35.7
4 años	36	64.3
Total	56	100

Tabla 2

Conocimientos de las madres de familia sobre alimentación saludable en niños(as) de 3 y 4 años de la IEP. El Agustino 2022

INDICADORES	ALIMENTACION SALUDABLE	
	CONOCE	NO CONOCE
Significado	58.90%	41.10%
Importancia	69.60%	30.40%
Cantidad de comidas al día	41.10%	58.90%

Tabla 3

Conocimientos de las madres de familia sobre el requerimiento nutricional en niños(as) de 3 y 4 años de la IEP. El Agustino 2022

	REQUERIMIENTO NUTRICIONAL	
	CONOCE	NO CONOCE
¿Qué alimentos contienen proteínas?	55.40%	44.60%
Los alimentos que tienen proteínas sirven para	46.40%	53.60%
¿Qué alimentos contienen menestras?	85.70%	14.30%
¿para qué sirven las menestras?	69.60%	30.40%
¿Qué alimento contiene grasa?	96.40%	3.60%
Los alimentos que contienen grasa sirven para	28.60%	71.40%
Que alimentos son ricos en vitaminas	80.40%	19.60%
Que alimentos contienen minerales	58.90%	41.10%
Qué tipo de bebidas debe consumir el niño(a)	100%	0%

Tabla 4

Conocimientos de las madres de familia sobre actividad física en niños(as) de 3 y 4 años de la IEP. El Agustino 2022

	ACTIVIDAD FISICA	
	CONOCE	NO CONOCE
Significado	19.60%	80.40%
Importancia	42.90%	57.10%

Tabla 5

Conocimientos de las madres de familia sobre los beneficios de la actividad física en niños(as) de 3 y 4 años en la IEP. El Agustino 2022

	BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FISICA	
	CONOCE	NO CONOCE
Es beneficioso para el niño(a) porque	57.10%	42.90%
Los niños(a) que realizan actividad física periódicamente se benefician en	60.70%	39.30%
Otro beneficio en el niño(a)	16.10%	83.90%
La actividad física recreativa tiene un papel fundamental en	55.40%	44.60%

Tabla 6

Conocimientos de las madres de familia sobre las formas de actividad física en niños (as) de 3 y 4 años de la IEP. El Agustino 2022

	FORMAS DE ACTIVIDAD FISICA	
	CONOCE	NO CONOCE
Principal forma de actividad física	64.30%	35.70%
El juego en el niño(a) favorece	64.30%	35.70%

Tabla 7

Conocimientos de las madres de familia sobre el tiempo de recreación en niños(as) de 3 y 4 años de la IEP. El Agustino 2022

	TIEMPO DE RECREACIÓN	
	CONOCE	NO CONOCE
Los niños(as) deben realizarlo durante el día por	23.20%	76.80%
Tiempo que debe dedicar a actividades sedentarias	80.40%	19.60%