

UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS

FACULTAD DE MEDICINA

E. A. P. DE ENFERMERÍA

**“EFECTIVIDAD DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN
EL MEJORAMIENTO DE LOS CONOCIMIENTOS Y
PRÁCTICAS SOBRE LA PREPARACIÓN DE LA
LONCHERA, QUE TIENEN LAS MADRES DE PRE-
ESCOLARES EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
PRIVADA EN SANTA ANITA-LIMA.”**

TESIS

Para optar Título Profesional de Licenciada en Enfermería

AUTOR

Sandy Kelly Reyes Oré

ASESOR

María Virginia, Infante Contreras

LIMA-PERÚ

2015

**EFFECTIVIDAD DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN EL
MEJORAMIENTO DE LOS CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS
SOBRE LA PREPARACIÓN DE LA LONCHERA, QUE
TIENEN LAS MADRES DE PRE-ESCOLARES EN
UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
PRIVADA EN SANTA
ANITA-LIMA.**

A Dios en primer lugar, por su amor incondicional y protección cada día, por guiarme en esta hermosa Profesión con la que puedo compartir su amor a los demás.

A mis padres y hermanos, quienes fueron mi principal apoyo para concretar mis metas.

Con gratitud y sincera admiración a la Dra. María Infante Contreras por su valiosa asesoría, paciencia, constante apoyo y amistad.

A mi alma mater y a los docentes que durante estos años de la carrera inspiraron en mí un cariño especial por la profesión.

A la Lic. Norma Reyes Jiménez y personal de la I.E.P “Angelitos de María” quienes me brindaron su apoyo para llevar a cabo esta investigación.

A la persona especial, quien siempre creyó en mí y me alentó a seguir adelante brindándome su respaldo de manera incondicional.

ÍNDICE

	Pág.
Índice de Gráficos.....	vii
Presentación.....	viii
Resume.....	ix
Summary.....	x
 CAPÍTULO I: EL PROBLEMA	
A.- Planteamiento del Problema, delimitación y formulación.....	1
B.- Formulación de Objetivos.....	5
C.- Justificación de la Investigación.....	5
D.- Limitaciones del estudio.....	6
 CAPÍTULO II.- BASES TEÓRICAS Y METODOLÓGICAS	
A.- Marco Teórico	
1.-Antecedentes del Estudio.....	7
2.- Base Teórica Conceptual.....	11
 2.1.- Lonchera en niños preescolares.....	11
1. Lonchera saludable en niños preescolares.....	11
2. Preparación de la lonchera.....	12
3. Contenido Básico de una lonchera saludable.....	13
4. Beneficios de una lonchera saludable.....	15
5. Recomendaciones sobre lonchera saludable.....	16
 2.2.- Requerimiento nutricional en niño preescolar.....	17
1. Requerimientos por grupos de nutrientes.....	18
 2.3.-Responsabilidad de los padres y docentes en la alimentación preescolar.....	25
1. Rol de los Padres en la alimentación del niño preescolar.....	25
2. Rol de los Docentes en la alimentación del niño preescolar.....	25
 2.4.-Rol del profesional de enfermería en la nutrición del niño preescolar en los centros educativos.....	28
 2.5- Conocimientos y prácticas.....	29
3.- Definición operacional de Términos.....	34

B.- Formulación de la Hipótesis.....	35
C.- Diseño Metodológico	
1.- Tipo de investigación.....	36
2.- Población.....	37
3.- Muestra.....	37
4.- Variables.....	38
5.- Técnicas e instrumentos.....	38
6.- Proceso de recolección y análisis estadístico de los datos.....	39
7.- Consideraciones éticas.....	41
 CAPÍTULO III.- RESULTADOS Y DISCUSIÓN	
A.- Resultados.....	42
1.- Datos Generales.....	43
2.- Datos Específicos.....	43
B.- Discusión.....	48
 CAPÍTULO IV.- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
A.- Conclusiones.....	53
B.- Recomendaciones.....	54
Referencias bibliográficas.....	55
Bibliografía.....	59
ANEXOS.....	61

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico		Pág.
1	Efectividad de una Intervención Educativa en el mejoramiento de los Conocimientos y Prácticas sobre la preparación de la lonchera que tienen las madres de preescolares en una Institución Privada en Santa Anita-Lima.2014	46
2	Conocimientos y Prácticas sobre los tipos de alimentos que tienen las madres de preescolares antes y después de la aplicación de la Intervención Educativa en una Institución Privada en Santa Anita-Lima.2014	47
3	Conocimientos y Prácticas sobre la preparación de la lonchera que tienen las madres de preescolares antes y después de la aplicación de la Intervención Educativa en una Institución Privada en Santa Anita-Lima.2014	48

PRESENTACIÓN

La alimentación no saludable en un preescolar, es un factor que predispone a múltiples deficiencias en salud que pueda tener un niño en esta etapa de crecimiento y desarrollo. Los hábitos que los padres ofrecen a los niños en casa, así como los programas escolares relacionados con el desayuno o lonchera no saludable pueden estar asociados a obesidad cuando son inadecuados por una alimentación no saludable. A nivel mundial, es en la etapa preescolar especialmente que los niños pueden presentar cualquier trastorno digestivo, problemas de absorción u otras condiciones médicas, como también la obesidad y desnutrición.

Las madres comprometidas en la alimentación de sus hijos, deben tener una guía de los alimentos necesarios para un mejor desarrollo y crecimiento y quien mejor profesional que la enfermera quien tiene como propósito principal velar por el adecuado crecimiento y desarrollo del niño, desarrollando sesiones educativas, estableciendo programas educativos que integren y comprometan a la familia en esta labor.

El presente estudio titulado: Efectividad de una intervención educativa en el mejoramiento de los conocimientos y prácticas sobre la preparación de la lonchera, que tienen las madres de preescolares en una institución privada en Santa Anita– Lima, tiene como objetivos: Identificar los conocimientos y las prácticas que tienen las madres sobre la preparación de la lonchera antes y después del programa educativo. El estudio está dividido en IV capítulos:

Capítulo I; presenta el planteamiento del problema, formulación del problema, justificación, objetivos; en el capítulo II; está dado por los antecedentes del estudio, la base teórica, hipótesis y definición operacional de términos, nivel y tipo de investigación, método, población y muestra, técnicas e instrumento de recolección de datos, plan de recolección, procesamiento y presentación de datos y el análisis de e interpretación de datos; en el capítulo III muestra los resultados generales y específicos, además de la discusión; en el capítulo IV; incluye las conclusiones y las recomendaciones y finalmente se presenta las referencias bibliográficas, bibliografía y anexos.

RESUMEN

Actualmente se ha demostrado que la preparación de la lonchera en el preescolar cuando carece de nutrientes o alimentación balanceada, tiene grandes repercusiones para el niño, de tal manera la madre y/o cuidador necesitará una guía de orientación que facilite su preparación y desarrollar sus capacidades intelectuales. De tal manera que contribuya en el buen crecimiento y desarrollo del niño a base de una alimentación saludable.

El presente trabajo tiene como **Objetivo:** Determinar la efectividad de una intervención educativa en el mejoramiento de los conocimientos y prácticas sobre la preparación de la lonchera que tienen las madres de preescolares en una Institución Privada en Santa Anita–Lima. **Material y Método:** El estudio de tipo cuantitativo, nivel aplicativo, método cuasi - experimental y de un solo diseño y de corte transversal. La población estuvo conformada por 27 madres de familia. La técnica que se utilizó fue la entrevista y el instrumento un cuestionario, el cuál fue sometido a juicios de expertos aplicado antes de la ejecución de programa educativo dirigido a los conocimientos y prácticas ejercidas por las madres de familia.

Resultados: Del 100%(27) madres encuestados, antes de participar de la intervención educativa, 30% (8) tienen conocimientos y prácticas sobre los tipos de alimentos y preparación de la lonchera. Después de participar del programa educativo 70 %(19) madres, incrementaron los conocimientos y prácticas sobre los tipos de alimentos y preparación de la lonchera. **Conclusión:** El programa educativo sobre la preparación de lonchera nutritiva fue efectivo en el mejoramiento de conocimientos

y prácticas de las madres, el cual fue demostrado a través de la prueba de t de student, obteniéndose un t calc 11.8, con un nivel de significancia de $\alpha : 0.05$, por lo que se acepta la hipótesis de estudio y se comprueba la efectividad de la intervención educativa.

Palabras claves: Efectividad, Intervención Educativa, conocimientos, prácticas, lonchera, preescolar.

SUMMARY

It has now been shown that inadequate preparation of the lunchbox at preschool has big implications for the child if it is not done using nutrients that allow a good development for which the mother and / or caregiver will need to develop the intellectual capacities for school feeding. Therefore the mother and / or caregiver needs training to help in achieving good growth and development of children based on healthy eating.

In this sense the present work is objective **Objective:** To determine the effectiveness of an educational intervention on improving the knowledge and practices on preparing the lunch box with mothers of preschoolers in a private institution in Santa Anita-Lima. **Material and Methods:** The study of quantitative, application level, method quasi - experimental and single cross-sectional design. The population consisted of 27 mothers. The technique used was the interview and the instrument a questionnaire, which was subjected to expert judgments applied before implementing educational program for knowledge and exercised by mothers practices.

Results: Of 100% (27) respondents mothers, before participating in the educational program, 37% (10) know about the preparation and content of nutritious lunchbox. After participating in the educational program 67% (18) mothers, increased knowledge on the preparation and content of nutritious lunchbox. **Conclusion:** The educational program on preparing nutritious lunchbox was effective in increasing knowledge of mothers, after application of the educational program, which was demonstrated through test t student, obtaining a t calc 11.8, with a

significance level of α : 0.05, so the study hypothesis is accepted and the effectiveness of the educational program is checked.

Keywords: Effectiveness, Educational Intervention, knowledge, practices, lunchbox, preschool.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

A.-Planteamiento del Problema, delimitación y formulación

En los últimos años se ha observado que la etapa preescolar requiere se establezcan las preferencias alimentarias individuales, tanto del desayuno como el contenido de la lonchera en el preescolar, las que tradicionalmente estaban determinadas casi exclusivamente por los hábitos familiares.

Éstos dependen de muchos factores, como la accesibilidad a los alimentos dependiendo del costo de los mismos y de los ingresos de las familias, las tradiciones culturales, el grupo socioeconómico del niño, observándose muchas diferencias entre países, culturas o religiones dentro del mismo país, así como entre las familias de diverso poder adquisitivo o socioeconómico.⁽¹⁾

El Ministerio de Salud (MINSA) informa que las loncheras escolares son importantes y necesarias para los niños en la etapa preescolar y escolar, ya que permiten cubrir las necesidades energéticas, asegurando así un rendimiento óptimo del niño en el jardín o centro educativo. La necesidad de energía en relación al consumo del desayuno y/o contenido de lonchera en el preescolar (según el informe de la FAO/OMS/ONU 2004) se basa en el gasto energético total, incluyendo la energía acumulada en los tejidos de crecimiento.⁽²⁾

Los valores actuales son menores que los señalados en el informe de la FAO/OMS/ONU 1985, son 18% menos para los niños y 20 % para las niñas por debajo de los 7 años.⁽²⁾

Según Meyer Magarici, Catedrático de la Universidad Central de Venezuela expresa que la lonchera es: “La cajita portadora de alimentos que contribuyen a que el niño mantenga una dieta balanceada y realmente nutritiva, debe contener alimentos energéticos, reguladores y constructores. Sus funciones son mantener suficientes reservas de nutrientes durante el día escolar, suministrar alimentos nutritivos que al pequeño le gusten y crear hábitos saludables de alimentación.”⁽²⁾

Estas deben de ser completas, armónicas, adecuadas, suficientes y limpias. La idea de preparar la lonchera es que cada día el niño, al abrir su lonchera encuentre alimentos variados y balanceados presentados en forma agradable de manera que esté encantado de comerlos al momento de verlos. La lonchera debe contener: un alimento sólido, una fruta y un refresco”.⁽²⁾

Sin embargo, en el mundo globalizado se observa en muchas regiones, y en los distintos países, un cambio del patrón alimentario tradicional, con una tendencia a la uniformización universal de los alimentos ingeridos. Se jerarquizan determinadas comidas, esto responde a técnicas de marketing muy efectivas, como la propaganda de alimentos a través de los medios de comunicación, especialmente la televisión, los que influyen directamente en los niños y en las madres de familia.

Actualmente las preferencias alimentarias de los preescolares son la síntesis de los múltiples mensajes recibidos por éstos y que las madres son participes de ello, tanto del desayuno como el contenido de lonchera para el preescolar al enviarles en la lonchera alimentos no recomendables, habiendo alimentos más sanos y de variado costo.⁽³⁾

Los últimos datos publicados por los organismos sanitarios y las asociaciones de consumidores exponen que las tendencias actuales son la ingesta de comida rápida precocinada y conservas, debido a la reducción del tiempo destinado a la elaboración de las comidas tanto del desayuno como la preparación de la lonchera para el preescolar y la integración de productos procedentes de otras culturas y su incorporación a nuestra dieta. ⁽⁴⁾

Actualmente la incorporación más temprana de los niños a la escuela, junto con la posibilidad de elegir sus alimentos, condiciona un consumo de alimentos chatarra con elevado aporte calórico y baja calidad nutricional. Por ello es importante una alimentación y nutrición en definitiva, una alimentación balanceada que favorece el adecuado estado de salud, óptimo crecimiento, desarrollo físico y psicosocial, además de contribuir el mejoramiento de buenos hábitos alimentarios que contribuyan a prevenir la aparición de patologías en la edad adulta. ⁽⁵⁾

El profesional de enfermería, en su rol de promoción de la salud en lo que respecta al cuidado del niño preescolar en su normal crecimiento y desarrollo intelectual, debe asegurar su adecuada alimentación enseñando a los padres y profesores de la escuela a mejorar la lonchera nutritiva del preescolar y fomentar la adopción de hábitos alimenticios beneficiarios para el niño y su familia.

Al asistir a algunos centros de educación inicial como el de Santa Anita, para tomar información sobre la preparación de la lonchera para niños preescolares observé con mucha preocupación que los niños preescolares asisten a tempranas horas de la mañana a

los centros de educación inicial y generalmente no apetecen a esa hora consumir el desayuno en casa.

Según expresiones de las madres llevando loncheras; que para muchos de ellos es su primera comida del día, que no cubren sus requerimientos de energía y nutrientes, para garantizar su óptimo crecimiento y desarrollo, y el éxito en sus actividades académicas.⁽⁶⁾

En la actualidad cada vez son más los padres quienes cometen los errores de preparar los alimentos a sus hijos (en esta etapa preescolar), porque están preparados con golosinas, gaseosas, frituras, jugos con preservantes y alimentos con alto contenido en grasas y carbohidratos, que no contienen los nutrientes esenciales referidos en la etapa preescolar. Una lonchera debe contener alimentos energéticos, constructores y reguladores que permitan reponer las energías perdidas en clase para que así pueda brindarles un soporte alimentario para llegar la hora de almuerzo del preescolar.⁽⁷⁾

Durante mi práctica comunitaria en la rotación de niño y adolescente, he podido observar que el contenido de la lonchera de los preescolares no es el recomendado en cuanto a sus requerimientos nutricionales y que en muchos de ellos, se ha encontrado en su mayoría alimentos chatarra, dulces, bebidas con mucha azúcar, etc.

Al interrogar a las madres de estos niños preescolares, refieren “que estos alimentos enlatados son más higiénicos y fáciles de preparar y que se conservan mejor, que no tienen tiempo para cocinar y que los niños derrochan las frutas porque les gusta más los frugos y las gaseosas, entre otros comentarios”.

Es por ello que decidí investigar sobre los conocimientos y prácticas sobre la preparación de la lonchera que tienen las madres de preescolares en una Institución Privada Santa Anita-Lima, antes y después de una intervención educativa.

Por lo expuesto anteriormente, se plantea la interrogante de la investigación:

¿Cuál es la efectividad de una intervención educativa en el mejoramiento de los conocimientos y prácticas sobre la preparación de la lonchera que tienen las madres de preescolares en una Institución Privada en Santa Anita– Lima?

B.- Formulación de Objetivos

➤ OBJETIVO GENERAL

✓ Determinar la efectividad de una intervención educativa en el mejoramiento de los conocimientos y prácticas sobre la preparación de la lonchera, que tienen las madres de preescolares en una Institución Privada en Santa Anita– Lima.

➤ OBJETIVOS ESPECÍFICOS

✓ Identificar los conocimientos y prácticas sobre los tipos de alimentos, que tienen las madres de preescolares antes y después de la aplicación de la intervención educativa.

✓ Aplicar el Programa Educativo a las madres de preescolares en una Institución Privada en Santa Anita-Lima.

- ✓ Identificar los conocimientos y prácticas sobre la preparación de la lonchera, que tienen las madres de preescolares antes y después de la aplicación de la intervención educativa.

C.- Justificación de la Investigación

Actualmente una inadecuada alimentación, comenzando por el desayuno y el contenido de la lonchera en el preescolar, constituye uno de los problemas más graves que aquejan a nuestra sociedad y peor aún en los niños menores de 5 años (preescolares) ya que todavía están en proceso de crecimiento y desarrollo y que sería de mucha importancia que se considere los requerimientos nutricionales que el niño necesita.

El rol del profesional de enfermería en los distintos niveles de la salud es realizar actividades de promoción y prevención con el empleo de técnicas y estrategias educativas, con la finalidad de que estos permitan un mejor conocimiento sobre la importancia del desayuno y contenido de lonchera y así corregir las prácticas erróneas de las madres de los preescolares en la preparación de las loncheras.

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

D.- Limitaciones del estudio

La limitación derivada del estudio está dada por:

- Los resultados y las conclusiones obtenidos solo se pueden generalizar a la población en estudio, es decir a las madres de preescolares de la Institución Privada en Santa Anita, Lima.

CAPITULO II

BASES TEÓRICAS Y METODOLÓGICAS

A.- MARCO TEÓRICO

1.- Antecedentes del estudio

➤ Internacionales

Al realizar la revisión de antecedentes internacionales se han encontrado los siguientes estudios:

Sánchez Chávez, Nora Patricia, el 2010, en Oaxaca- México, realizó un estudio titulado:” Conductas para Preparar Loncheras mediante un Programa de Intervención Educativa Sobre Nutrición con madres de Preescolares del estado de Oaxaca”, el objetivo del estudio fue modificar las conductas para preparar loncheras mediante un programa de intervención educativa sobre nutrición con madres de preescolares.

El método fue cuasi experimental, correlacional, con intervención educativa, longitudinal, de tipo cuanti-cuantitativa. La población estuvo conformada por 119 madres de familia de una escuela de preescolar del estado de Oaxaca. La intervención educativa se realizó en la asistencia a los cursos y talleres programados por más de 1 curso (durante 6 semanas) El estudio tuvo tres etapas; diagnóstica, de intervención propiamente dicha y de evaluación. Las conclusiones fueron entre otras:

“Las intervenciones educativas sobre nutrición modifican las conductas alimenticias de las madres.”

“En la intervención educativa se hacen recomendaciones estrictas referente a la buena alimentación, se logro con ello que el 96.6 de las madres de familia obtuvieran calificaciones aprobatorias (con lo que se comprueba el conocimiento) de ellas el 59.7% obtuvieron diez de calificación y 27.7% de 8 a 9 de calificación, logrando un cambio de conducta en la elección de alimentos en sus loncheras, sin embargo, el habito de comer alimentos no saludables trae como consecuencia el que los niños no coman lo que se les proporción”.⁽⁹⁾

Reyes Hernández, Diana; en el año 2010, en Oaxaca- México, realizó un estudio titulado:” Alimentos contenidos en loncheras de niños que acuden a un preescolar”, cuyo objetivo fue explorar los alimentos contenidos en las loncheras que las madres proporcionan a los preescolares del Instituto San Rafael de Potosí, esto como un estudio preliminar que será complementado con otro que incluya intervenciones de orientación nutricional y modificación de hábitos alimenticios.

El método de estudio fue longitudinal, observacional, descriptivo y cualitativo. La población estuvo conformada por 49 alumnos y se realizo en días al azar por cinco días evaluándose los alimentos que los padres les proporcionan en sus loncheras.

En las conclusiones se mencionan:

“En este estudio podemos inferir que los padres están proporcionando en las loncheras alimentos no nutritivos”.

“Es alto el número de productos no aptos para una buena nutrición contenidos en las loncheras, se requiere urgentemente educación para la salud y orientación

nutricional como una medida primordial para detener y prevenir los índices de obesidad.”⁽¹⁰⁾

➤ **Nacionales**

Lissett Requena Raygada, en el año 2006, en Lima, realizó un estudio sobre “*Conocimientos y prácticas que tienen las madres sobre el contenido de la lonchera y su relación con el estado nutricional del preescolar de la I/EI N°524 Nuestra Señora de la Esperanza en Octubre del 2005*”, cuyo objetivo fue establecer la relación entre el conocimiento y las prácticas que tienen las madres sobre el contenido de la lonchera y el estado nutricional del preescolar.

El método utilizado fue descriptivo correlacional de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 150 madres de niños de 2 a 5 años 11 meses. El instrumento que se utilizó fue el cuestionario. Una de las conclusiones entre otras fue que:

“El 74% de madres poseen conocimiento medio. El 76.7% tienen prácticas inadecuadas en cuanto a la preparación de loncheras. En cuanto al estado nutricional predominan los preescolares con problemas de desnutrición (34%) y obesidad (16.7%)”⁽¹²⁾

Canales Huapaya, Omar; en el año 2009, en Lima, realizó un estudio titulado:” Efectividad de la sesión educativa “aprendiendo a preparar loncheras nutritivas” en el incremento de conocimientos de madres de preescolares en la I.E. “San José”. El Agustino.”, cuyo objetivo fue determinar la efectividad de la sesión educativa en el incremento de conocimientos de las madres de niños preescolares.

El método fue cuasi experimental de un solo diseño, nivel aplicativo, tipo cuantitativo. La población estuvo conformada por las madres que aceptaron participar en las sesión educativa de las 8 aulas del nivel inicial de la mencionada institución. La técnica utilizada fue la encuesta y el instrumento un formulario tipo cuestionario. Las conclusiones fueron entre otras:

“En relación a la efectividad de la sesión educativa “Aprendiendo a preparar loncheras nutritivas” en el nivel de conocimientos de madres de niños preescolares de la IE N° 127 San José, al aplicar la prueba t de student se Acepta la hipótesis de estudio, es decir que el incremento de los conocimientos de las madres de niños preescolares sobre las loncheras nutritivas en la institución educativa San José de El Agustino es alto.”⁽¹³⁾

Mamani Mamani, Susy; en el año 2010, en Lima, realizó un estudio titulado “Efectividad de un programa educativo en los conocimientos y prácticas de padres de niños preescolares sobre el contenido de la lonchera; I.E.I. N° 326 “María Montessori”. Comas, cuyo objetivo fue determinar la efectividad del programa educativo loncheras saludables en los conocimientos y prácticas de padres de niños preescolares, sobre el contenido de la lonchera, según características socio demográficas.

El estudio fue cuasi experimental, nivel aplicativo, tipo cuantitativo, de corte transversal, La población estuvo conformada por todos los padres (papá y mama) que aceptaron participar en las sesión educativa de las 6 aulas del nivel inicial de la mencionada institución. La técnica fue la encuesta y el instrumento una lista de chequeo. Las conclusiones fueron entre otras:

“Es así que con respecto a los conocimientos estos se incrementaron en el 93%(54)de los padres participantes y referente a las prácticas éstas mejoraron en un 91.4%” (53.).⁽¹⁴⁾

2.- BASE TEÓRICA CONCEPTUAL

2.1- Lonchera en niños preescolares

2.1.1.- Lonchera saludable en niños preescolares

Una lonchera es un conjunto de alimentos que tiene por finalidad proveer a los preescolares de la energía y nutrientes necesarios para: cubrir sus recomendaciones nutricionales, mantener adecuados niveles de desempeño físico e intelectual y desarrollar sus potencialidades en la etapa de desarrollo y crecimiento correspondiente.

La lonchera escolar constituye una comida adicional a las tres comidas principales, por lo consiguiente no es un reemplazo de las mismas. Contiene del 10 al 15% del valor calórico total de los alimentos ingeridos en el día, lo que se traduce en unas 150 a 350 Kcal (dependiendo de la edad, peso, talla y actividad física); y puede suministrarse a media mañana o media tarde dependiendo de la jornada escolar.⁽¹⁵⁾

2.1.2.- Preparación de la lonchera

Según el doctor Meyer Magarici la lonchera es: “Cajita portadora de alimentos que contribuyen a que el niño mantenga una dieta balanceada y realmente nutritiva. Debe contener alimentos energéticos, reguladores y constructores. Sus funciones son mantener suficientes reservas de nutrientes durante el día escolar, suministrar alimentos nutritivos que al pequeño le gusten y crear hábitos saludables de

alimentación. Por lo tanto, la lonchera contribuye a que el niño mantenga una dieta balanceada durante el día con suficientes reservas de nutrientes para recuperar las energías perdidas durante sus actividades. Los alimentos prohibidos en las edades de 2 a 5 años son los alimentos viscosos o adherentes, difíciles de ser eliminados de la cavidad bucal y con un alto contenido en azúcares. No deben incluirse en la dieta el pan dulce y las golosinas. Los alimentos preparados deben ser sencillos prefiriendo el cocido y el asado como técnicas de cocción y conviene desalentar el abuso de sal. ⁽¹⁶⁾

Cuando los niños comienzan a ir al jardín a los 2 años entran a una etapa de la vida infantil que no solo implica drásticos cambios en la rutina afectiva y social, sino en su alimentación, porque la lonchera forma parte importante de ella en la dieta diaria que el niño consume. ⁽¹⁶⁾

2.1.3.- Contenido básico de una lonchera saludable

Una lonchera saludable es aquella que contiene alimentos que aportan los nutrientes necesarios y que no suponen riesgos para la salud.

i. Composición

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

Alimentos energéticos: Aportan la energía que los niños necesitan. Dentro de este grupo se encuentran los carbohidratos y grasas en general. Haciendo la salvedad de la importancia de los carbohidratos complejos constituidos por la fibra. Ej.: pan (blanco, integral), hojuelas

de maíz, avena, maíz, etc. En cuanto a las grasas: maní, pecanas, palta, aceitunas, etc.

Alimentos constructores: Ayudan a la formación de tejidos (músculos, órganos, masa ósea) y fluidos (sangre). En este grupo se ubican las proteínas de origen animal y vegetal, con mayor énfasis el consumo de proteínas de origen animal, por su mejor calidad nutricional y mejor utilización en el organismo en crecimiento .Ej.: derivados lácteos (yogurt, queso), huevo, carnes, etc.

Alimentos reguladores: Proporcionan las defensas que los niños necesitan para enfrentar las enfermedades. Ej.: Frutas (naranja, manzana, pera, etc.) y verduras (zanahoria, lechuga, brócoli, etc.)

Líquidos: Se deberá incluir agua o toda preparación natural como los refrescos de frutas (refresco de manzana, de piña, de maracuyá, limonada, naranjada, etc.), cocimiento de cereales (cebada, avena, quinua, etc.), infusiones (manzanilla, anís, etc., excepto té); adicionando poco o nada de azúcar.

ii. Inocuidad

Todos los alimentos deberán de ser manipulados con el mayor cuidado para que éstos no se constituyan como agentes contaminantes. Del mismo modo, es importante tener en cuenta los envases a utilizar ya que los utilizados deberán ser los más apropiados para no deteriorar el alimento durante el transcurso del horario escolar. ⁽¹⁷⁾

iii. Practicidad

La preparación de los alimentos debe ser rápida y sencilla, también que sean colocados en condiciones óptimas en la lonchera. Por su parte, los envases deben ser herméticos e higiénicos garantizando que sean fáciles de portar por los niños. ⁽¹⁷⁾

iv. Variedad

Uno de los métodos más efectivos para promover el consumo de alimentos saludables y nutritivos es la creatividad y variedad en las presentaciones enviadas, tanto en colores, como texturas y combinaciones. Por ello, la lonchera debe ser planificada con tiempo para tener todos los alimentos adecuados a nuestro alcance y lograr enviar una lonchera saludable. ⁽¹⁷⁾

v. Idoneidad

Se tiene:

Preescolares (2 a 5 años): La energía aportada por este refrigerio será de aproximadamente 200 kcal. (Ej.: medio pan con queso, mango en trozos y refresco de maracuyá).

*En cuanto a las frutas lo ideal es que sean enviadas en trozos, manteniendo su cáscara y con unas gotas de limón para evitar que se oxiden y cambien a un color oscuro.

2.1.4.- Beneficios de una lonchera saludable

Una lonchera saludable nos brinda los siguientes beneficios:

-Establece adecuados hábitos alimenticios.

- Fomenta la toma de conciencia de una alimentación saludable.
- Proporciona nutrientes necesarios para un adecuado crecimiento.
- Promueve el consumo de alimentos saludables y nutritivos desde la niñez.

2.1.5.-Alimentos que debe contener una lonchera saludable para niños en edad preescolar

Toda lonchera escolar debe contener un alimento de cada grupo (energético, constructor y regulador); es muy importante saber combinar cada uno de los alimentos para que la lonchera resulte atractiva y sea consumida en su totalidad.

* Tener en cuenta el tamaño de la porción de cada alimento, según la edad y nivel de actividad física del escolar. ⁽¹⁷⁾

2.1.6.-Recomendaciones sobre lonchera saludable

-La lonchera escolar no debe remplazar a ninguna de las tres comidas principales (desayuno, almuerzo o comida).

-En toda lonchera saludable debe incluir alimentos de cada grupo (constructor, energético y regulador); además de líquidos con poca azúcar o sin azúcar (de preferencia los refrescos de frutas porque son más aceptados por los niños)

-La cantidad de alimentos destinado para la lonchera debe ser relacionado con la edad, peso, talla, calidad nutricional del desayuno, cantidad de horas en la escuela y actividad física del niño.

-La fruta que se envía en la lonchera debe ser entera o en trozos, manteniendo su cáscara para aprovechar la fibra (si está en trozos, agregar jugo de limón para evitar que se oxide y cambie a un color oscuro).

- Planificar con anticipación la lonchera del escolar para no improvisar y enviar alimentos no nutritivos y/o saludables.

2.2.- Requerimiento nutricional en niño preescolar

Las nuevas pautas para una buena alimentación en los más pequeños introducirían la adquisición de los llamados “*hábitos saludables*” en materia de prevención. Realizar cinco comidas al día incluyendo un desayuno “completo y equilibrado”, la abundante ingesta de líquidos, la práctica de deporte asidua, el cuidado de la higiene personal y evitar el alcohol y el tabaco se convierten en los aspectos más importantes de esta nueva pirámide. ⁽¹⁸⁾

Los requerimientos nutricionales de cada individuo dependen en gran parte de sus características genéticas y metabólicas particulares. Sin embargo los niños requieren los nutrientes necesarios para alcanzar un crecimiento satisfactorio, evitar estados de deficiencia y tener reservas adecuadas para situaciones de estrés. Una nutrición adecuada permite al niño alcanzar su potencial de desarrollo físico y mental.

Aunque se han determinado las recomendaciones diarias de un gran número de nutrientes, solamente una dieta variada puede proveer los nutrientes esenciales durante un periodo prolongado de tiempo. La excepción a esta regla es la leche materna para los niños de 0 a 6

meses ya que por sí sola provee todo lo necesario. Algunos alimentos deben incluirse diariamente en la dieta. Otros que pueden almacenarse en el cuerpo pueden ser ingeridos en forma intermitente.

2.2.1.-Requerimientos por grupos de nutrientes

A continuación se presentan requerimientos nutricionales para la población infantil.

- **Energía (Energéticos)**

Según la recomendación conjunta de la FAO (Organización de Alimentación y Agricultura), OMS (Organización Mundial de la Salud) y UNU (Universidad de las Naciones Unidas), los requerimientos individuales de energía corresponden al gasto energético necesario para mantener el tamaño y composición corporal así como un nivel de actividad física compatibles con un buen estado de salud y un óptimo desempeño económico y social.

En el caso específico de niños el requerimiento de energía incluye la formación de tejidos para el crecimiento⁽¹⁹⁾

El cálculo del requerimiento de energía se basa en múltiplos del metabolismo basal, de acuerdo a la edad y sexo del individuo. Para fines prácticos los requerimientos se expresan en unidades de energía (calorías o joules) por día o por unidad de masa corporal por día. En adultos los requerimientos también varían de acuerdo al grado de actividad pero en los niños menores de 14 años este factor no se toma en consideración y se asume una actividad física intermedia.

La densidad energética, esto es la energía por unidad de peso del alimento, es un factor muy importante en la alimentación de los niños. Alimentos de una baja densidad energética (jugos, caldos, agüitas) pueden saciar el apetito de un niño y no llegar a cubrir sus requerimientos. Por ello es recomendable que los alimentos líquidos ofrecidos a los niños menores de 5 años tengan como mínimo 0.4 kcal por centímetro cúbico, y los alimentos sólidos 2 kcal por gramo. ⁽¹⁹⁾

- **Proteínas (Constructores)**

Las variaciones individuales indican , para poder satisfacer las necesidades de proteína de todos los individuos de una población es necesario proveer un margen de seguridad al valor promedio del requerimiento nutricional. La FAO, la OMS y la UNU proponen una elevación de 25%.

Las poblaciones que viven en condiciones higiénicas sanitarias deficientes presentan contaminación bacteriológica del tubo digestivo que puede producir una disminución en la digestibilidad de la proteína. Asimismo, los episodios de diarrea suelen acompañarse de una pérdida neta de proteína por vía digestiva a lo que se suma una ingesta reducida por efecto de la anorexia.

Los alimentos de origen animal, como carne, huevos, leche y pescado, ayudan a proveer la cantidad deseada de proteína y aminoácidos esenciales porque tienen una elevada concentración de proteína de fácil digestibilidad y un excelente patrón de aminoácidos. Sin embargo estos alimentos no son indispensables y cuando no están disponibles pueden ser reemplazados por dos o más fuentes vegetales

de proteína que complementen sus patrones aminoacídicos, con o sin una fuente suplementaria de proteína animal⁽²⁰⁾

- **Carbohidratos (Energéticos)**

Solo se requieren 50 gramos diarios de carbohidratos para prevenir la cetosis. Sin embargo los carbohidratos contribuyen con más de la mitad de la energía de la dieta. Generalmente no se dan recomendaciones específicas para carbohidratos. Teniendo en cuenta las recomendaciones de proteína y grasas, por diferencia se tiene que los carbohidratos deben proporcionar entre el 60% y el 70% del total de la energía consumida. A continuación, se expone brevemente el consumo de algunos tipos de carbohidratos⁽²¹⁾

1.- Sacarosa

La sacarosa o azúcar corriente es uno de los carbohidratos más abundante en las dietas. Es hidrolizado en el intestino hacia dos monosacáridos (glucosa y fructosa) que se absorben fácilmente. Siendo una fuente concentrada y barata de energía no es sorprendente que constituya una parte importante de la dieta diaria. Sin embargo hay que tener en cuenta que no proporciona otros nutrientes, tan solo calorías.

Se ha tratado de limitar el consumo de sacarosa debido a su asociación con caries dentales. Sin embargo medidas preventivas sencillas como reducir su consumo entre comidas, fluorar el agua o aplicar flúor tópicamente y cepillarse bien los dientes son bastante eficaces y permiten aprovechar esta excelente fuente de energía para la dieta infantil.⁽²¹⁾

2.-Lactosa

La lactosa es el azúcar de la leche. Por acción de la enzima lactasa en la luz intestinal, se desdobra en glucosa y galactosa. Es el carbohidrato principal en la dieta de los lactantes. La leche además provee proteína de alto valor biológico, calcio y muchos otros nutrientes.

En América Latina, así como en otras partes del mundo, la mayoría de niños comienzan a presentar una reducción de la lactasa a partir de la edad preescolar. Esto determina que una parte de la lactosa no digeridas alcance el colon donde por acción de la flora microbiana se fermenta produciendo gas y a veces síntomas como flatulencia, dolor abdominal o diarrea⁽²²⁾

3.-Almidones y otros carbohidratos complejos

Los almidones y dextrinas constituyen la fuente principal de energía en las dietas latinoamericanas. A diferencia de la sacarosa, los almidones no se consumen en forma pura sino como parte de preparaciones. Los cereales, raíces, tubérculos y algunas frutas son las fuentes principales de almidones y a su vez proveen otros importantes nutrientes. La cocción de los almidones aumenta considerablemente su volumen y limita la cantidad que se puede ingerir, especialmente en los niños pequeños. ⁽²²⁾

4.-Fibra

La fibra dietaria se deriva de la pared celular y otras estructuras intercelulares de las plantas y se compone de polisacáridos complejos

(celulosa, lignina), fenilpropanos y otros componentes orgánicos que no son digeridos en el intestino humano.

La fibra es esencial para un normal funcionamiento gastrointestinal y para la prevención de desordenes como estreñimiento y diverticulitis del colon. Su ingesta se ha asociado a un riesgo menor de diabetes, arteriosclerosis y cáncer de colon, aunque los datos epidemiológicos no son concluyentes.

5.- Grasas (Energéticos)

Las grasas proporcionan una fracción significativa de la energía consumida. Más importante aún, proveen ácidos grasos que no pueden ser sintetizados en el organismo. Estos ácidos grasos esenciales forman parte de los fosfolípidos en las membranas celulares y son precursores de sustancias reguladoras del metabolismo como prostaglandinas, prostaciclina, tromboxanos, etc.

Las principales fuentes visibles de grasa en las dietas son la mantequilla, margarina, aceites, mayonesa, cremas y manteca. Otras fuentes de grasa menos aparentes son las carnes, leche entera, quesos, nueces, maní y otras semillas oleaginosas. El pescado es una fuente de grasa potencialmente beneficiosa debido a que contiene ácidos grasos de la serie omega-3.⁽²³⁾

6.- Ácidos grasos esenciales

La grasa dietaria debe proveer los ácidos grasos esenciales de la serie del ácido linoleico (omega-6) y la serie del ácido alfa-linolénico (omega-3), los cuales no pueden ser derivados uno de otro.

Los ácidos grasos de la serie omega-6 son abundantes en las semillas oleaginosas mientras que los de la serie omega-3 abundan en el pescado y las hojas. El requerimiento de estos ácidos grasos para niños es del orden del 5% del total de la energía de la dieta, cantidad que fácilmente se alcanza con el consumo de leche materna o lecha de vaca, excepto cuando es desgrasada. Debido a este factor y a que su densidad energética es muy baja, debe evitarse el consumo de leches desgrasadas en niños menores de dos años.

Se recomienda que entre el 10% y 20% de los ácidos grasos poliinsaturados de la dieta sean de la serie omega-3. Esto puede ser satisfecho con alimentos que contengan ácido alfa-linolénico (aceite de soya) o sus derivados: el ácido eicosapentanoico y decosahexanoico (en el pescado y en grasas animales).

7.-Colesterol

El colesterol forma parte de las membranas celulares y es precursor de varias hormonas. No necesita ser suplido en la dieta pues el organismo puede sintetizarlo completamente. Por lo tanto estrictamente no hay recomendaciones nutricionales para este nutriente. Sin embargo su exceso es perjudicial para la salud.

Las comidas más ricas en colesterol son las yemas de los huevos (200 mg), mantequilla, embutidos, crema de leche, mariscos y vísceras (el cerebro puede contener hasta 2000 mg por 100 gramos). En niños se recomienda un consumo máximo de 300 mg al día lo que equivale a 1 a 1.5 huevos al día. ⁽²⁴⁾

8.-Recomendaciones nutricionales de grasas

Las grasas son una fuente concentrada de energía, muy útil para aumentar la densidad energética de los alimentos, especialmente para el caso de niños pequeños que tienen una capacidad gástrica reducida. Se recomienda que las grasas constituyan el 20% de la energía total de la dieta, pero no más del 25%. Estudios epidemiológicos han demostrado claramente que un consumo excesivo de grasas se asocia a riesgos de salud en la vida adulta, especialmente enfermedades cardiovasculares y neoplásicas.

Por otro lado se recomienda un consumo equilibrado de ácidos grasos saturados, monosaturados y poli insaturados. En todo caso, los ácidos grasos saturados no deben exceder del 8% del consumo total de energía. Los requerimientos de energía son muy variables en los niños y dependen de la edad, masa corporal, grado de actividad, metabolismo basal y tasa de crecimiento. ⁽²⁵⁾

2.3.- Responsabilidad de los padres y docentes en la alimentación preescolar

2.3.1.-Rol de los padres en la alimentación del niño preescolar

"El rol de los padres es fundamental en la educación alimentaria de los niños. La exposición reiterada al alimento puede terminar cambiando el rechazo inicial por aceptación y es la forma de establecer una dieta variada que asegure un patrón de alimentación saludable en el futuro", comenta Marcela Giacometto, docente de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Andrés Bello. ⁽²⁶⁾

"Las verduras y frutas son fuente primordial de vitaminas variadas principalmente C, E, K, niacina, ácido fólico y provitamina A,

junto con aportar minerales, fibra y elementos antioxidantes”, agrega la nutricionista. “Además, poseen un elevado contenido de agua, facilitando la eliminación de toxinas de nuestro organismo y ayudando a la hidratación. Son la mejor fuente de vitaminas, principalmente Vitamina C, en frutos cítricos como la naranja y el kiwi, dice la profesional.

Durante la infancia se adquiere la mayor parte de los hábitos alimentarios y las preferencias que determinarán en gran medida el tipo de alimentación futura. Entre los dos y cinco años, es la etapa en que los niños deben incorporar nuevos sabores y texturas todavía desconocidas para ellos, sugiere Marcela Giacometto, nutricionista y docente de la Universidad Andrés Bello.⁽²⁶⁾

La formación de hábitos alimentarios saludables debe comenzar desde los primeros años porque los hábitos instalados tempranamente tienden a perdurar a lo largo de la vida. El rol de los padres en el desarrollo de hábitos saludables es fundamental ya que no sólo enseñan con el ejemplo, sino que los padres también son quienes pueden orientar qué y cómo comen los niños.

Es vital que los niños tengan una adecuada nutrición y una dieta sana para que su potencial de desarrollo sea óptimo. Durante la infancia y la adolescencia, los hábitos dietéticos y el ejercicio pueden marcar la diferencia entre una vida sana y el riesgo de sufrir enfermedades en años posteriores.

2.3.2 Rol de los docentes en la alimentación del niño preescolar

El docente es el elemento fundamental que tradicionalmente se ha vinculado a la enseñanza, por ser el docente quién proporciona al preescolar la mayor cantidad de situaciones y actividades con el

propósito de que los estudiantes cambien su conducta y accionar. A este respecto Neira (2000) refiere que entre los factores que afectan a la enseñanza, los que dependen del docente son los más numerosos, entre ellos: la pedagogía del docente, la motivación del docente, el conocimiento de la asignatura y las características humanas son la de mayor relevancia⁽²⁷⁾

Por ello, la educación en alimentación debe orientarse a potenciar o modificar los hábitos alimentarios, involucrando a todos los miembros de la comunidad educativa; niños, padres, maestros, directivos y sociedad en general.

Educar sobre la necesidad e importancia de una buena alimentación implica: descubrir y erradicar creencias, mitos y conductas erróneas; promoviendo consciencia sobre las diversas funciones o roles que juega o debe jugar la alimentación en las diversas esferas de la vida, la salud, los aprendizajes, la producción, distribución y consumo de alimentos; fomentar conceptos, actitudes y conductas claras y fundamentales sobre la alimentación.

Los problemas asociados a la alimentación, a la nutrición y a la salud a nivel mundial están, arraigados en lo biológico, lo económico, lo ecológico, lo social y lo cultural; los cuales deben ser considerados como una prioridad en las políticas de desarrollo social por los diversos países (Fundación Colombiana para la Nutrición Infantil (s/f).

Por otra parte, las conductas en cuestiones de comida reflejan la manera de pensar sobre ella, el grupo en que se nace y se crece determinan lo que produce placer físico y psicológico, los gustos y los hábitos que se han formado en la experiencia personal e individual son inseparables. Además, toda cultura posee un bagaje de leyendas, cuentos, dichos, mitos y juegos que estructuran y dan razón a la

existencia de prácticas, de prohibiciones (tabúes) y preferencias alimentarias⁽²⁷⁾

2.4.- Rol del profesional de enfermería en la nutrición del niño preescolar en los centros educativos

La enfermería es una profesión de carácter humanista educativa y de servicio, la cual ha ido evolucionando durante siglos de acuerdo con el avance tecnológico y científico de los sistemas de salud. En los últimos años, se ha demostrado la necesidad de un proceso continuo de fortalecimiento y actualización de conocimientos, con el fin de ofrecer una atención de calidad que llegue a asistir las necesidades del presente y actualicen los conocimientos de las enfermeras los cuales deben responder a las necesidades e intereses, teniendo presente la realidad del servicio donde laboren.

Una de las actividades que debe desarrollar la enfermera, en su quehacer cotidiano, es el de educar al paciente, familia y comunidad, respecto a medidas preventivo promocionales, promoviendo estilos de vida saludables.

El medio más utilizado para realizar ello es la actividad educativa, la cual es una intervención que se realiza con la finalidad de brindar conocimientos, cambiar actitudes y desarrollar destrezas en los participantes.

No obstante, otra fuente sostiene: "El personal de Enfermería pediátrica interviene directamente en la salud infantil mediante programas preventivos promocionales donde involucra también a la madre en la correcta alimentación del menor de edad con el objetivo de asignarle una conducta saludable que contribuya de una manera u

aspecto positivo en el adecuado crecimiento y desarrollo del niño por ello es necesario y vital crear estrategias y/o programas educativos para revertir y mejorar esta situación.⁽²⁸⁾

2.5.- Conocimientos y prácticas

El conocimiento es un conjunto de información almacenada mediante la experiencia o el aprendizaje (a posteriori), o a través de la introspección (a priori). En el sentido más amplio del término, se trata de la posesión de múltiples datos interrelacionados que, al ser tomados por sí solos, poseen un menor valor cualitativo.⁽²⁹⁾

El conocimiento tiene su origen en la percepción sensorial, después llega al entendimiento y concluye finalmente en la razón. Se dice que el conocimiento es una relación entre un sujeto y un objeto. El proceso del conocimiento involucra cuatro elementos: sujeto, objeto, operación y representación interna (el proceso cognoscitivo).⁽³⁰⁾

La ciencia considera que, para alcanzar el conocimiento, es necesario seguir un método. El conocimiento científico no sólo debe ser válido y consistente desde el punto de vista lógico, sino que también debe ser probado mediante el método científico o experimental.

La forma sistemática de generar conocimiento tiene dos etapas: la investigación básica, donde se avanza en la teoría; y la investigación aplicada, donde se aplica dicha información y se observan los resultados.

Cuando el conocimiento puede ser transmitido de un sujeto a otro mediante una comunicación formal, se habla de conocimiento explícito. En cambio, si el conocimiento es difícil de comunicar y se

relaciona a experiencias personales o modelos mentales, se trata de conocimiento implícito.

Asimismo el conocimiento es un proceso en virtud del cual la realidad se refleja y reproduce en el pensamiento humano; dicho proceso está condicionado por el proceso del devenir social y se halla unido a la actividad práctica.⁽³⁰⁾

Del conocimiento como contenido asume que aquel se adquiere gracias a los actos de conocer, al producto de la operación mental de conocer, este conocimiento se puede adquirir, acumular, transmitir y derivar de unos a otros como: conocimiento vulgar, conocimiento científico y conocimiento filosófico.

En cuanto al marco conceptual de práctica se le define como sinónimo de experiencia. Para que el ser humano ponga en práctica sus conocimientos sea este científico o vulgar; es necesario en primera instancia un contacto directo, mediante el uso de los sentidos y la conducta psicomotriz. Esto constituirá la experiencia que será evaluada a través de la observación de las habilidades y destrezas psicomotoras del sujeto o mediante el uso del lenguaje también se puede referir sobre las prácticas; las que sólo pueden ser valoradas en este caso.

Desde el punto de vista filosófico, la experiencia presenta una serie de problemas propios de la filosofía sobre su naturaleza, sin embargo no cabe duda de su existencia en la adquisición de conocimientos, cuando Mario Bunge habla del conocimiento científico, nos dice que una de sus características tiene la facultad de ser verificable en la experiencia y que solo esta puede decir si una hipótesis relativa a un cierto grupo de hechos materiales es adecuada o no.⁽³²⁾

El conocimiento es un conjunto de datos, hechos verdaderos o de información, a través de la experiencia. El conocimiento es una aparición de múltiples datos interrelacionados que por sí solos poseen menor valor cualitativo.

También el conocimiento implica una relación de dualidad entre el sujeto que conoce (sujeto cognoscente) y el objeto conocido, en este proceso el sujeto se empodera en cierta forma del objeto conocido, como lo hizo desde los inicios de la existencia para garantizar los medios de su vida, tuvo que conocer las características, los nexos y las relaciones entre los objetos, definiendo entonces el conocimiento como: “acción de conocer y ello implica tener la idea o la noción de una persona o cosa”.

Se tienen así cuatro especies de consideraciones sobre la misma realidad que es el hombre y, en consecuencia, tenemos cuatro niveles diferentes de conocimientos. ⁽²⁵⁾

– **Conocimiento Empírico.** También llamado vulgar, es el conocimiento popular, obtenido por azar. Es anecdótico y asistemático. A través de este, el hombre común conoce los hechos y su orden aparente, tiene explicaciones concernientes a las razones de ser de las cosas y de los hombres, todo ello logrado a través de experiencias cumplidas al azar, o valido del saber de otros y de las tradiciones de la colectividad; e, incluso, extraído de la doctrina de una religión positiva.

– **Conocimiento Científico.** Este conocimiento va más allá del empírico, por medio de él se conocen las causas y las leyes que lo rigen. Es metódico y permite conocer verdaderamente, es conocer las causas. Conocemos una cosa de manera absoluta, dice Aristóteles,

cuando sabemos cuál es la causa que la produce y el motivo por el cual no puede ser de otro modo; esto es saber por demostración; por eso, la ciencia se reduce a la demostración.

– **Conocimiento Filosófico.** Este conocimiento se distingue del científico por el objeto de la investigación y por el método. El objeto de las ciencias son los datos próximos, inmediatos, perceptibles por los sentidos o por los instrumentos, pues, siendo de orden material y físico, son por eso susceptibles de experimentación.

– **Conocimiento Teológico.** Es el conocimiento relativo a Dios. Es aquel conjunto de verdades a las cuales los hombres llegan, no con el auxilio de su inteligencia, sino mediante la aceptación de los datos de la revelación divina, valiéndose de modo especial, del argumento de autoridad. Son los conocimientos adquiridos a través de los libros sagrados y aceptados racionalmente por los hombres, después de haber pasado por la crítica histórica más exigente⁽³³⁾

La práctica es un concepto con varios usos y significados. La práctica es la acción que se desarrolla con la aplicación de ciertos conocimientos. Por ejemplo: *“Tengo todos los conocimientos teóricos necesarios, pero aún no he logrado llevarlos a la práctica con éxito”, “Dicen que un científico chino logró demostrar teorías milenarias en la práctica”*.⁽³⁴⁾

Una persona práctica, por otra parte, es aquella que piensa y actúa de acuerdo a la realidad y que persigue un fin útil. Se puede decir que alguien posee esta cualidad cuando es capaz de resolver situaciones imprevistas sin perder el control, basándose en los

recursos de los cuales dispone e ideando soluciones sin necesidad de un conocimiento previo.

Este término puede usarse para hablar del entrenamiento como concepto o de una sesión en particular: *“la práctica es esencial para mejorar”, “no pude asistir a la última práctica”*. Por otro lado, cuando una persona desarrolla una gran habilidad, mucha destreza en un campo en particular, se suele decir que *“tiene mucha práctica”*.

No existe disciplina creada por el ser humano que no se beneficie de la práctica. En primer lugar, cabe mencionar que no se trata de la constante repetición de un ejercicio sin rumbo alguno, sino de un entrenamiento realizado a consciencia, con un cierto grado de organización y con la perseverancia necesaria para no dejarse vencer por los fracasos. A través de la práctica, no solamente se refuerza lo aprendido, sino que se descubren nuevos conceptos, algunos de los cuales pueden resultar reveladores, imposibles de hallar a través del estudio de la teoría.⁽³⁵⁾

3.- DEFINICIÓN OPERACIONAL DE TÉRMINOS

A continuación se presenta la definición de algunos términos más utilizados en el estudio a fin de facilitar su comprensión:

Efectividad: Es la respuesta manifestada por las madres, sobre la preparación de loncheras evidenciando el incremento de conocimientos y prácticas después de asistir a las intervenciones educativas.

Intervención Educativa: Conjunto de actividades diseñados que al ser ejecutados o implementados están orientados al logro de objetivos educacionales en relación a la preparación de loncheras saludables.

Conocimientos y prácticas: Es toda aquella información que refiere poseer la madre del niño en edad preescolar sobre la preparación de la lonchera, así como al contenido de alimentos (energéticos, constructores y reguladores) y su forma de preparación a través de las respuestas expresadas por las madres referente a la preparación de la lonchera, el cual será obtenido mediante la aplicación de un cuestionario y valorado en prácticas adecuadas e inadecuadas.

Lonchera saludable: Conjunto de alimentos que complementan las necesidades nutricionales del niño durante el día, reponen la energía gastada durante las actividades diarias, y mejoran su concentración durante el estudio, se evidencia en un envase, maletín o mochila, compuesta por alimentos nutritivos.

Madres: Personas de sexo femenino que tienen hijos preescolares entre 2 a 5 años, en la Institución Educativa Inicial Privada en Santa Anita-Lima.

Preescolar: Niño y niña de 2 a 5 años que asisten a la Institución Educativa Inicial Privada en Santa Anita-Lima.

B.- HIPÓTESIS

Las Hipótesis formuladas para el presente estudio son:

H1: “La intervención educativa es efectivo en el mejoramiento de los conocimientos y prácticas sobre la preparación de la lonchera que tienen las madres de preescolares, luego de aplicar la intervención educativa”

H0:“La intervención educativa es poco efectiva en el mejoramiento de los conocimientos y prácticas sobre la preparación de la lonchera que tienen las madres de preescolares, luego de aplicar la intervención educativa.

C.- Diseño metodológico

1.- Tipo de investigación

El estudio es de tipo cuantitativo ya que es susceptible de cuantificación, nivel aplicativo ya que busca mejorar los conocimientos y prácticas sobre la preparación de lonchera que realizan las madres, método cuasi experimental, ya que nos va a permitir obtener información tal como se encuentra en la realidad y poder aplicar intervenciones en cuanto a los resultados encontrados, en un determinado tiempo y espacio.

2.- Descripción del área de estudio

El estudio se realizó en la Institución Educativa Particular “Angelitos de María”, ubicado en la Av. María Parado de Bellido N° 896 Cooperativa Universal–Santa Anita.

La Institución Educativa anteriormente mencionada, cuenta con una población de 85 niños preescolares entre 2 y 5 años de edad en el turno de mañana. Dicha institución brinda educación inicial y primaria. El nivel inicial cuenta con 3 aulas distribuidos de la siguiente manera (1 para alumnos de 3 años, 1 para alumnos de 4 años y 1 para alumnos de 5 años.) en cada aula hay entre 20 y 30 niños en promedio, existiendo en total 85 preescolares en promedio.(ANEXO A)

Los preescolares estudian desde las 8am a 12pm siendo las 10 am la hora de la lonchera y por otra parte la mayoría de las madres son quienes los llevan y los recogen al finalizar el horario lectivo.

3.- Población y muestra

La población estuvo conformada por todas las madres de los niños de 2 a 5 años, que asistieron a la Institución Educativa Particular “Angelitos de María” y representaron a cada sección de las 3 aulas del nivel inicial de la mencionada institución, quienes recogían a sus niños; preescolares de 2 a 5 años .

De la población de 85 madres de familia se obtuvo una muestra de 40 madres de familia en totalidad. (ANEXO A) .La muestra fue seleccionada mediante el muestreo probabilístico de proporciones para población finita con un nivel de confianza del 95% y un error relativo de 0.1, obteniéndose una muestra de 38 madres, el cual se obtuvo mediante el muestreo probabilístico aleatorio simple, teniendo en cuenta los siguientes criterios.

La población de estudio estuvo conformada por madres que asistían al a la Institución Educativa Inicial Privada “Angelitos de María” en Santa Anita, teniendo en cuenta los siguientes criterios:

Criterios de inclusión:

- Madres de niños matriculados que asisten a la institución educativa a dejar o recoger a sus niños.
- Madres que acepten participar en el trabajo de investigación.
- Madres de niños cuyas edades oscilan entre 2 a 5 años de edad, matriculados en la institución educativa.
- Madres de niños que asisten regularmente a su centro de estudios.

Criterios de exclusión:

- Madre que no acepten participar de la Intervención Educativa.
- Madre que no hable castellano.
- Madres que no aceptan participar en el trabajo de investigación.

4.- Variables

- Intervención Educativa sobre Lonchera Saludable: variable independiente.
- Conocimientos y Prácticas que tienen las madres: variable dependiente.

OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	DEFINICION OPERACIONAL	VALOR FINAL
Conocimientos y prácticas sobre la preparación de la lonchera que tienen las madres de preescolares en una Institucion Privada en Santa Anita-Lima.	Es un proceso mental por el cual las madres adquieren las ideas, conceptos y principios de la realidad, a través de las prácticas sobre la preparación de la lonchera del preescolar, lo cual debe contener alimentos saludables para la alimentación del preescolar.	TIPO DE ALIMENTOS	<p>-Alimentos Constructores:</p> <p>Proteínas.</p> <p>-Alimentos Energéticos:</p> <p>Carbohidratos.</p> <p>-Alimentos Reguladores:</p> <p>Vitaminas</p> <p>-Importancia de alimentos constructores, energéticos y</p>	Es aquella información que refieren las madres poseer sobre los alimentos que deben contener en preparación de la lonchera el cual será obtenido mediante la aplicación de un cuestionario y valorado en alto, medio y bajo.	CONOCEN Y PRACTICAN

		<p>PREPARACION DE LA LONCHERA DEL PREESCOLAR</p>	<p>reguladores.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Preparación de la lonchera. -Importancia de la preparación de la lonchera. -Forma de preparación. -Frecuencia. -Cantidad. 		<p>NO CONOCEN NI PRACTICAN</p>
--	--	---	--	--	---------------------------------------

5.-Técnicas e instrumentos

La técnica que se utilizó fue la encuesta y el instrumento fue un formulario tipo cuestionario, el cual consta de las siguientes partes: Introducción, datos generales en relación a la madre y el contenido propiamente dicho, 10 preguntas sobre conocimientos sobre la preparación de la lonchera y que serán de opción múltiple y 10 preguntan sobre prácticas sobre el contenido de la lonchera y que también serán de opción múltiple. (Anexo C).

El cual fue validado mediante el juicio de expertos (Anexo D), en la que participaron profesionales en el área Medicina, Nutrición, Psicología, Enfermería y Docentes del curso de Investigación, cuyas recomendaciones han sido tomadas en cuenta para mejorar la elaboración del instrumento.

El instrumento fue sometido a validez de contenido mediante el juicio de expertos (10) se aplicó la prueba binomial mediante la tabla de concordancia (Anexo Q). Posterior a ello se verificaron las sugerencias y se realizaron los ajustes necesarios para realizar la prueba piloto a fin de someter a validez del constructo mediante la prueba ítem-test Coeficiente de correlación de Pearson (Ver Anexo "R") y la confiabilidad estadística mediante la prueba Kuder Richardson el cual es de 0.71 (Ver Anexo "S")

El instrumento constó de 20 preguntas en total: 10 preguntas correspondieron a los conocimientos sobre la preparación de la lonchera que presentaron las madres de preescolares; y 10 preguntas que correspondieron a las prácticas sobre la preparación de la lonchera, cada una con opciones múltiples para marcar.

6.- Proceso de recolección y análisis estadístico de los datos

- Previo a la recolección de datos se realizaron los trámites administrativos pertinentes a través de un oficio remitido por la Escuela Académico Profesional de Enfermería en el cual va dirigido a la Directora de la Institución Educativa Particular “ Angelitos de María”, a fin de obtener la autorización respectiva.

- Respectivamente se coordinó con la Directora encargada de dicha institución y con las docentes encargadas de los preescolares para tener acceso a la aplicación del instrumento hacia las madres de los preescolares que asistían a dicha institución.

-Se estableció el cronograma de recolección de datos; a través de sesiones educativas con técnica Expositiva- Participativa, los cuales se llevaron a cabo en tres días durante la semana, ya que se trató de 3 temas muy importantes como: Lonchera Saludable, Contenido de lonchera saludable y Preparación de lonchera saludable.

- Se aplicó el consentimiento informado luego de haberles explicado a las madres en qué consistiría el trabajo de investigación y la importancia de su participación (Ver Anexo “B”). Luego se realizó la recolección de datos, aplicándose el instrumento tipo cuestionario a las madres, para lo cual se les dio un tiempo promedio de 20 minutos para desarrollarlo (pre test).

- Se dió inicio a las sesiones educativas. Las sesiones de Lonchera Saludable fueron en total 3, las cuales se llevaron a cabo en el mes de Diciembre.

- Se concluyó con el desarrollo de todas las sesiones programadas y al cabo de 3 sesiones se aplicó el post test para evaluar los resultados de la Intervención Educativa.
- Luego de recolectados los datos antes y después de la aplicación de la variable independiente (Intervención Educativa), se vaciaron los datos en una matriz (Ver Anexo “F” y “M”).
- Los resultados fueron presentados en gráficos para su análisis e interpretación; (datos generales y específicos) acorde a los objetivos del estudio. Para ello se hizo uso del marco teórico.
- Para medir las variables se asignó un puntaje a las respuestas de las madres para los conocimientos y prácticas. Para esto se elaborará un patrón de respuestas. La categorización de la variable conocimientos y prácticas se realizó mediante la escala de Stanones (Anexo P).
- Finalmente los hallazgos serán presentados en tablas estadísticas para su análisis e interpretación.
- Para comprobar la Hipótesis se realizó la Prueba T Student.

7.- Consideraciones éticas

Para la realización del presente estudio se realizaron las gestiones administrativas correspondientes con las autoridades pertinentes de dicha institución para contar con la autorización respectiva. La recolección de los datos se realizó con las madres de los preescolares de dicha institución educativa que desearon participar de manera voluntaria, teniendo la opción de retirarse al momento que lo crean pertinente; respetando así su autonomía.

Previamente se les solicitó el consentimiento informado para aplicarles los instrumentos y la técnica a aplicar, y el tiempo estimado para ello. Se les brindó información sobre el proceso, sobre los objetivos de estudio, la finalidad que tiene el estudio, y asegurándoles que dicha información será confidencial y sólo será de utilidad para la investigación.

CAPITULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A) RESULTADOS

A.1 DATOS GENERALES

Con respecto a la edad, el 55.5%(15) de las madres encuestadas las edades oscilaban entre 25 a 30 años, el 25.9%(7) de 31 a más años y el 18.6 %(5) tienen entre 19 a 24 años. Las edades fluctuaron entre 19 y 37 años de edad.

En relación al grado de instrucción de las madres se obtuvo que el 22.2 %(6) contaron con primaria completa, el 33.3%(9) contaron con primaria incompleta, el 18.5% (5) con secundaria completa, el 14.9%(4) contaron con secundaria incompleta, y el 11,1%(3) refirieron tener estudios técnico o superior.

En cuanto al lugar de procedencia de las madres, el 59.2%(16) de las madres refirieron ser de la costa, el 29,7%(8) de las madres refirieron ser de la sierra, y el 11,1% (3) de las madres señalaron ser de la selva.

Sobre la ocupación actual el 59.6 % (16) de las madres refirieron dedicarse exclusivamente a su hogar, y el 7.4%(2) madres de familia que refirieron ser comerciantes. El 62.9 %(17) de madres refirieron tener 2 hijos, el 26% (7) de madres refirieron tener 1 hijo, el 7.4% (2) de madres refirieron tener 3 hijos, el 3,7%(1) de madres señalaron tener más de 3 hijos.

Los datos permiten afirmar que la mayoría de las madres pertenecen al grupo etáreo de adultas jóvenes y maduras, quienes refirieron tener primaria incompleta, son amas de casa y tienen entre 1 a más de 3 hijos.

A.2 DATOS ESPECÍFICOS

En cuanto a los conocimientos y prácticas de las madres de niños preescolares sobre los tipos de alimentos y la preparación de loncheras saludables antes y después del programa educativo Lima-Perú 2014, se observa que de un total de 100% (27) madres encuestadas, antes de la aplicación, 30% (8) conocen, mientras que después de la aplicación del programa educativo 90% (19) madres evidenciaron conocer sobre preparación de loncheras saludables. (Gráfico1)

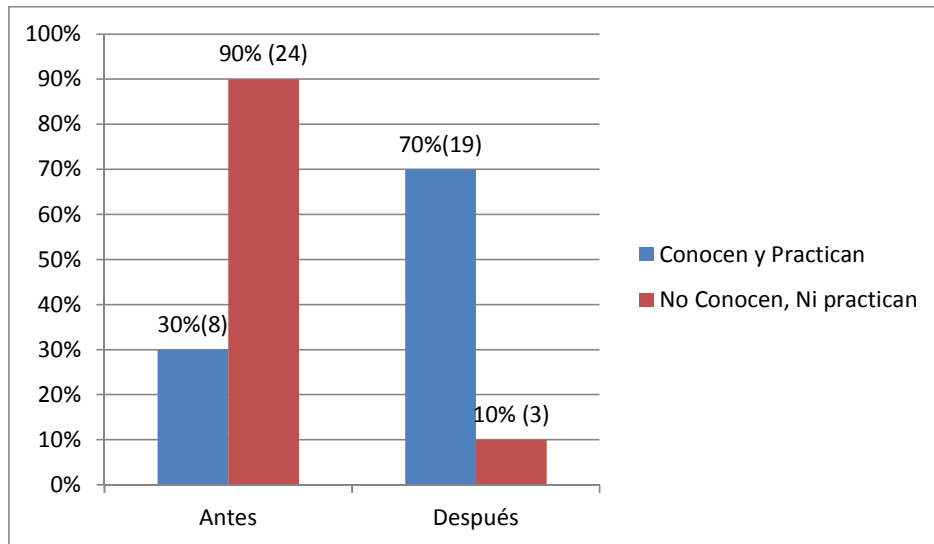
En cuanto a los conocimientos y prácticas que tienen las madres sobre los tipos de alimentos que debe contener una lonchera, antes del programa educativo del 100% (27), 63% (17) no conocen ni practican los alimentos reguladores, 85% (22) no conocen ni practican los alimentos energéticos, y con el 52% (14) no conocen ni practican los alimentos constructores. Mientras que después de participar en la intervención educativa se obtuvo que el 68% (19) conocen y practican sobre los alimentos reguladores, el 65% (18) conocen y practican sobre los alimentos energéticos, y el 84%(23) conocen y practican sobre los alimentos reguladores.

En cuanto a los conocimientos y prácticas que tienen las madres sobre la preparación de la lonchera adecuada, se encontró que del 100% (27), 44% (11) no conocen ni practican la forma adecuada de

preparación de la lonchera, el 62%(16) no conocen ni practican la frecuencia de alimentos saludables en la lonchera, el 68%(18) no conocen ni practican la cantidad necesaria en bebidas no colorantes. Mientras que después de aplicar la intervención educativa se encontró que el 80%(22) conocen y practican la forma adecuada de preparación de la lonchera, 74%(18) conocen y practican la frecuencia de alimentos saludables en la lonchera, 76% (21) conocen y practican la cantidad necesaria en bebidas no colorantes.

GRÁFICO N° 1

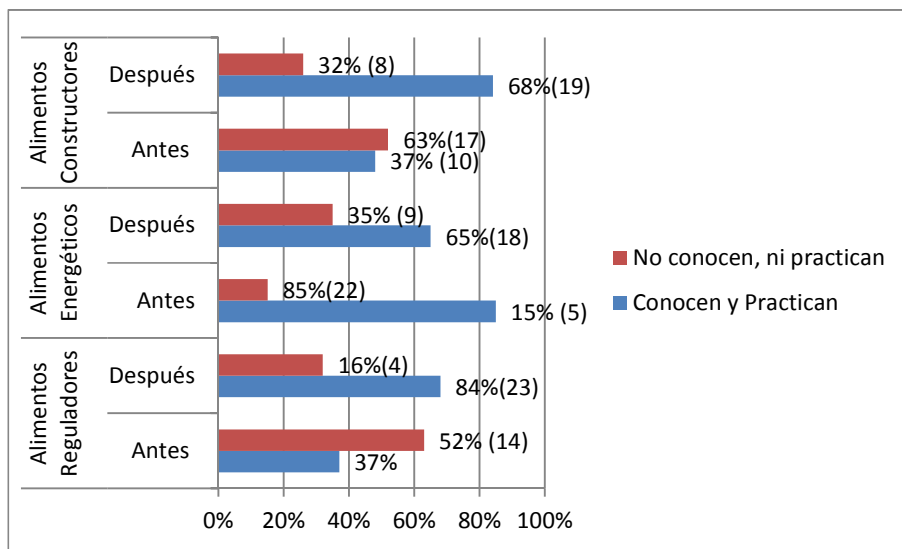
EFFECTIVIDAD DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN EL MEJORAMIENTO DE LOS CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SOBRE LA PREPARACIÓN DE LA LONCHERA QUE TIENEN LAS MADRES DE PREESCOLARES EN UNA INSTITUCIÓN PRIVADA EN SANTA ANITA-LIMA 2014



Fuente: Instrumento aplicado a las madres de la Institución Educativa Privada “Angelitos de María”. Diciembre 2014.

En cuanto a los conocimientos y prácticas que tienen las madres sobre la preparación de la lonchera antes del programa educativo, del 100% (27), el 30% (8) conocen y practican sobre los tipos de alimentos que debe contener una lonchera y la preparación de ella, el 90% (24) no conocen ni practican sobre ello. Posteriormente a la intervención del programa educativo se encontró que del 100% (27), el 70% (19) conocen y practican sobre los tipos de alimentos que debe contener una lonchera y la preparación de ésta, y el 10% (3) no conocen, ni practican sobre ello.

GRÁFICO N° 2
CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SOBRE LOS TIPOS DE ALIMENTOS, QUE TIENEN LAS MADRES DE PREESCOLARES ANTES Y DESPUÉS DE LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN UNA INSTITUCIÓN PRIVADA EN SANTA ANITA-LIMA 2014

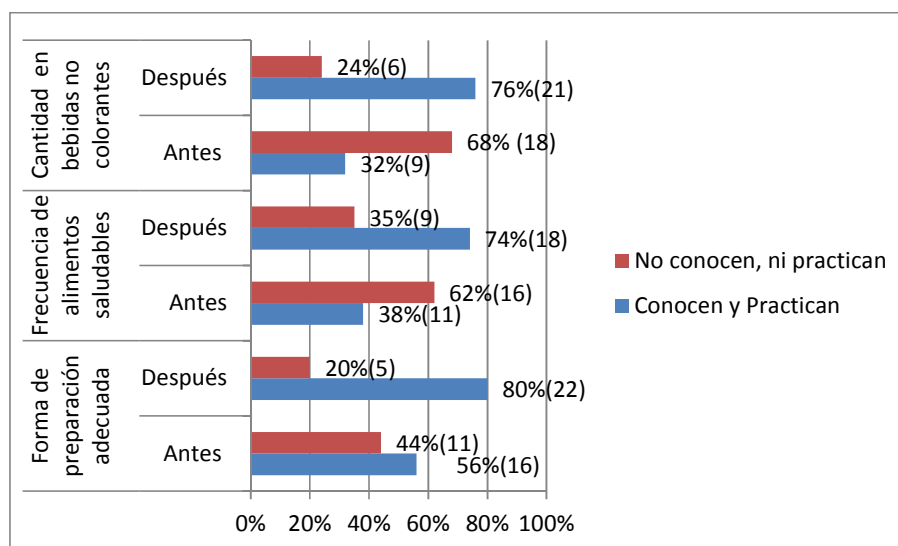


Fuente: Instrumento aplicado a las madres de la Institución Educativa Privada “Angelitos de María”. Diciembre 2014.

En cuanto a los conocimientos y prácticas que tienen las madres sobre los tipos de alimentos que debe contener una lonchera, antes del programa educativo del 100% (27), 63% (17) no conocen ni practican los alimentos constructores, 85% (22) no conocen ni practican los alimentos energéticos, y con el 52% (14) no conocen ni practican los alimentos reguladores. Mientras que después de participar en la intervención educativa se obtuvo que el 68% (19) conocen y practican sobre los alimentos reguladores, el 65% (18) conocen y practican sobre los alimentos energéticos, y el 84%(23) conocen y practican sobre los alimentos reguladores.

GRAFICO N° 3

CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SOBRE LA PREPARACIÓN DE LA LONCHERA, QUE TIENEN LAS MADRES DE PREESCOLARES ANTES Y DESPUÉS DE LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN UNA INSTITUCIÓN PRIVADA EN SANTA ANITA-LIMA 2014



Fuente: Instrumento aplicado a las madres de la Institución Educativa Privada “Angelitos de María”. Diciembre 2014.

En cuanto a los conocimientos y prácticas que tienen las madres sobre la preparación de la lonchera adecuada, se encontró que del 100% (27), 44% (11) no conocen ni practican la forma adecuada de preparación de la lonchera, el 62%(16) no conocen ni practican la frecuencia de alimentos saludables en la lonchera, el 68%(18) no conocen ni practican la cantidad necesaria en bebidas no colorantes. Mientras que después de aplicar la intervención educativa se encontró que el 80%(22) conocen y practican la forma adecuada de preparación de la lonchera, 74%(18) conocen y practican la frecuencia

de alimentos saludables en la lonchera, 76% (21) conocen y practican la cantidad necesaria en bebidas no colorantes.

B) DISCUSIÓN

Las loncheras permiten complementar las necesidades nutricionales del niño durante el día permitiéndole reponer la energía gastada durante las actividades diarias, y mejorar su concentración durante el estudio.

Según Meyer Magarici, (Profesor de la Universidad Central de Venezuela) expresa que la lonchera es, “La cajita portadora de alimentos que contribuyen a que el niño mantenga una dieta balanceada y realmente nutritiva, debe contener alimentos energéticos, reguladores y constructores. Sus funciones son mantener suficientes reservas de nutrientes durante el día escolar, suministrar alimentos nutritivos que al pequeño le gusten y crear hábitos saludables de alimentación⁽⁸⁾.

Por ello es importante que la madre reciba los conocimientos necesarios para preparar loncheras nutritivas; y es la enfermera, el profesional de salud que trabaja en el área público-privado en su plan de intervención comunitaria deberá, brindar educación oportuna a las madres de familia utilizando técnicas educativas interactivas y participativas que contribuyan a la adquisición de conocimientos para la alimentación infantil.

La importancia del conocimiento de cada componente para la elaboración de una lonchera saludable consiste en conjugar estratégicamente los componentes nutricionales como los alimentos

energéticos, constructores y reguladores. Y el tener conocimientos claros y precisos de cada elemento propiciará una correcta preparación de una lonchera nutritiva.

En cuanto a la familia, ninguna influencia es mayor sobre los hábitos alimenticios que las que existe dentro del hogar, el aprendizaje de hábitos alimenticios a través de vida, así de conocimientos y de información determina comportamientos equivocados y erróneos con respecto a la salud y enfermedad, situación que debe ser tomada en cuenta sobre todo en la madre por ser sin duda el eje de la función familiar, la depositaria del direccionamiento en la salud del niño y demás miembros de la familia.

Por lo tanto su influencia es mayor sobre los hábitos alimenticios ya que especialmente la madre es la que fija el patrón de hábitos alimentarios que se desarrollan en el niño, pues ella es la que planea las comidas, compra alimentos, los prepara y los sirve.

La preparación y el contenido alimenticio de la lonchera es fundamental para complementar las necesidades nutricionales que un niño necesita durante el día. Además es una fuente de energía adicional para que el niño preste mayor atención y concentración en la clase y no se duerma.

La buena alimentación del niño en edad pre escolar provee la suficiente energía física y mental para enfrentar adecuadamente las actividades del día. Un niño mal alimentado presentará problemas e irreversiblemente dificultades para concentrarse y finalmente aprender, por ello es muy importante que los niños tomen un buen desayuno y lleve una lonchera nutritiva ⁽¹³⁾.

Estos resultados en cuanto a los conocimientos y prácticas que tienen las madres sobre la preparación de la lonchera antes del programa educativo, del 100% (27), el 30% (8) conocen sobre los tipos de alimentos que debe contener una lonchera y la preparación de la lonchera y todo lo que respecta a ello, el 70% (19) no conocen sobre ello. Posteriormente a la intervención del programa educativo se encontró que del 100% (27), el 90% (24) conocen sobre los tipos de alimentos que debe contener una lonchera y la preparación de la lonchera y todo lo que respecta a ello y el 10% (3) no conocen sobre ello. (Gráfico 1)

Estos resultados se deberían a que la mayoría de los padres cuentan con niveles socioeconómicos que les permiten informarse a través de talleres de capacitación sobre lonchera saludable en el mismo centro educativo⁽⁸⁾.

Dichos resultados coinciden con los obtenidos en algunas investigaciones como la realizada por: Sánchez Chávez, Nora Patricia, el 2010, en Oaxaca- México⁽¹⁵⁾, que concluye que generando cambios positivos de conocimientos sobre cómo mejorar las prácticas alimentarias con las intervenciones educativas sobre nutrición modifican las conductas alimenticias de las madres.

Igualmente el estudio realizado por Mamani Mamani, Susy, el 2010, en Lima, que concluye en que la aplicación del programa educativo fue efectiva, dado que sus resultados mostraron un aumento significativo en los conocimientos y una mejoría en la práctica de los padres de familia con respecto al contenido de la lonchera⁽¹²⁾.

La lonchera debe contener alimentos energéticos, reguladores y constructores, que se traduce en lo siguiente: un alimento sólido, una fruta y un refresco. Este complemento alimenticio es sumamente importante ya que los niños como están en actividad constante necesitan energía varias veces al día (en pequeñas porciones; porque la capacidad gástrica del niño es mucho menor que la de los adultos) ⁽²⁵⁾.

El contenido alimenticio de esta lonchera es fundamental para complementar las necesidades nutricionales que los niños y niñas necesitan durante el día. Además *“Es una fuente de energía adicional para que los menores presten mayor atención y concentración en la clase y no se duerman”*, según la nutricionista Patricia Velarde ⁽²⁶⁾.

La lonchera preescolar nutricionalmente ideal se encuentra compuesta por distintos grupos de alimentos, variados y balanceados, capaces de cubrir los requerimientos del preescolar, siendo la lonchera un complemento alimenticio, indispensable para lograr un óptimo desarrollo en nuestros niños, es una de las cinco comidas necesarias para un niño, ya que las tres comidas fuertes (desayuno, almuerzo y comida) y dos meriendas (a media mañana y a media tarde) son indispensables para el niño ⁽²⁷⁾.

Una buena lonchera incluye algo de fruta, proteínas y líquidos. Un poco de yogurt o flan es bueno, son apetitosos y alimenticios. El secreto para que coman los alimentos de la lonchera, está en la buena presentación de la misma, por ello es importante que todos los alimentos sean atractivos y variados ⁽²⁸⁾.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

A.CONCLUSIONES:

Al finalizar el presente estudio se puede concluir:

1. La intervención educativa fue efectiva en los conocimientos y prácticas de las madres sobre la preparación de la lonchera, evidenciándose mejoramiento de éstas (90%) después de su participación en la Intervención educativa.
2. Los conocimientos y prácticas de las madres antes de la aplicación de la Intervención educativa, en un porcentaje significativo no conocían sobre los tipos de alimentos y la adecuada preparación de la lonchera ya que sus puntajes no fueron los suficientes, en relación a la combinación de alimentos energéticos, constructores y reguladores dentro de la lonchera saludable, forma de preparación adecuada de la lonchera, cantidad en bebidas no colorantes y frecuencia de alimentos saludables.
3. Los conocimientos y prácticas de las madres después de la aplicación de la Intervención educativa, en un porcentaje significativo conocían sobre los tipos de alimentos y la adecuada preparación de la lonchera ya que sus puntajes fueron suficientes, referidos a la combinación de alimentos energéticos, constructores y reguladores en la lonchera, inclusión de una bebida natural, al modelo adecuado de lonchera y la combinación de alimentos nutritivos y contenido de la lonchera.

B.RECOMENDACIONES:

Las recomendaciones derivadas del presente estudio son:

- Que se realicen en distintos centros educativos talleres y/o sesiones educativas sobre lonchera saludable, a fin de afianzar los conocimientos en las madres de familias de los preescolares y otros problemas del área preventivo promocional en las cuales se puedan intervenir.
- Realizar estudios de investigación que relacionen los conocimientos y las prácticas sobre alimentación y lonchera preescolar; en el que se incluyan factores personales, socioculturales y económicos que influyan sobre las variables.
- Realizar estudios similares en poblaciones más grandes, a fin de conocer problemáticas en torno a la variable en estudio.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- (1) OMS. "Nutrición y control en el escolar y preescolar". 2001.
http://www.who.int/ut/documents/ida_assessment_prevention_control.pdf)
- (2) MORA JO, MORA LM. "Deficiencias de micronutrientes en América Latina y el Caribe: alimentación preescolar". Washington, Organización Panamericana de la Salud; 1997. pág.12, 13,14
- (3)REVISTA CHILENA DE NUTRICIÓN "Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud" septiembre 2012 pág. 40,
http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S071775182012000300006&script=sci_arttext
- (4) MINSA "Modelo de Atención Integral Familiar" Paquete de Atención Integral de Salud Etapa Niño. Perú, 2012, págs. 45, 46
<http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/1880.pdf>
- (5)(6) OMS. La malnutrición como centro de atención: Declaración conjunta de la OMS y el UNICEF. Hacia un enfoque integrado para el control eficaz de la alimentación preescolar., 2004. Traducido por La Organización Panamericana de la Salud. 2005. pág.76, 77
http://www.paho.org/Spanish/AD/FCH/NU/OMS04_.pdf
- (7) AGUIRRE, Patricia. "Prevención de la malnutrición en niños preescolares y embarazadas". Argentina. Junio de 2001. pág.45, 46,47

(8) (9) TOBAR FEDERICO. Luchar contra la Anemia es combatir la desigualdad. Boletín PROAPS – REMEDIAR. Año 1 - Nº 4 – Octubre 2003.pág.22, 23,24.

(10) (11) CORTEZ RAFAEL. “La nutrición de los niños en edad pre-escolar:aproximando los costos y beneficios de la inversión pública”. Lima 2001.Pág.35-45

(12) SÁNCHEZ CHÁVEZ NORA PATRICIA,” Conductas para Preparar Loncheras mediante un Programa de Intervención Educativa Sobre Nutrición con madres de Preescolares del estado de Oaxaca”,en Oaxaca- México, 2010, pág. 14

(13) MAMANI MAMANI SUSY,” Efectividad de un programa educativo en los conocimientos y prácticas de padres de niños preescolares sobre el contenido de la lonchera; I.E.I. Nº 326 “María Montessori”. Comas, en Lima 2010, pág. 16

(14) CANALES HUAPAYA OMAR, “Efectividad de la sesión educativa “aprendiendo a preparar loncheras nutritivas” en el incremento de conocimientos de madres de preescolares en la I.E. “San José”. El agustino.”, en Lima, 2009, pág.18

(15) HUACHACA BENÍTEZ, Cynthia. “Efectividad de la técnica de sesiones demostrativas en el incremento de conocimientos sobre la prevención de anemia ferropénica en las madres de niños entre 6 y 23 meses del centro de salud Conde de la Vega”. Escuela de Enfermería de la UNMSM. Lima. 2009. Pág.17

(16) FLORES ROMO JANET, "Nivel económico y conocimientos que tienen las madres sobre la alimentación del preescolar y su relación con el estado nutricional en el Centro de Promoción Familiar Pestalozzi del distrito de Lima Cercado en Noviembre del 2004" en Lima 2006, pág.16

(17) REQUENA RAYGADA LISSETT, "Conocimientos y prácticas que tienen las madres sobre el contenido de la lonchera y su relación con el estado nutricional del preescolar de la IEI N°524 Nuestra Señora de la Esperanza en Octubre del 2005" en Lima, 2006 pág.18

(18) MORE RAMOS JESSICA. "Efectividad de un programa educativo coparticipativo en la modificación de conocimientos y practicas sobre estimulación temprana dirigido a cuidadores de menores de 2 años en el CSMI. San Fernando-2008". Escuela de Enfermería de la UNMSM. Lima. 2008. Pág.20

(19) NAPÁN NAVARRO MERCEDES, realizó un estudio titulado: "Modificación en el nivel de conocimientos sobre su enfermedad en pacientes sometidos a hemodiálisis luego de una actividad educativa de Enfermería. Centro de Diálisis del Norte S.A.C.", el 2004, Lima pág.21

(20) ESPÍRITU FLORES AYMÉ, "Efectividad de un programa educativo con imágenes en la modificación de conocimientos de las madres sobre la alimentación del preescolar, PRONOEI Santa Ana- SJL ", el 2000, en Lima pág. 18

(21) MINSA. "Prevención y control de la nutrición preescolar". Lima 2000 pág.12

(22) OPS. "Lineamientos de nutrición Infantil del Perú". Ed. Prisma. Lima- Perú,2004 pág.32, 33

(23) BOLETÍN. Seguimiento concertado al programa presupuestal estratégico articulado nutricional. Perú. 2009. Pág.21, 22

(24) (25) (26) (27) OPS. "Lineamientos de nutrición Infantil del Perú". Ed.Prisma. Lima- Perú 2005. .

(28) CORTEZ RAFAEL. "La nutrición de los niños en edad pre-escolar: aproximando los costos y beneficios de la inversión pública". Lima 2001.

BIBLIOGRAFÍA

- APOLINARIO, Juana. “Conocimientos y Prácticas que tienen las madres acerca de la alimentación y su relación con el estado nutricional en los escolares del C.E Mateo Pumacahua del distrito de Surco Abril – Mayo 1995”. En Tesis para optar el título de enfermera. Lima-Perú.UNMSM.2003.
- MENEGHELO. “Pediatria medica”. 5ta edición. Tomo II. Ed.Panamericano. Buenos Aires 2007.
- MEZA DUZCEK, Carmen. “Manual de educación alimentaria para una comunidad” Lima-Perú. 1974
- MICHAEL C. LATHAM. Nutrición Humana en el Mundo en Desarrollo.
- MINSA. “Programa de alimentación y nutrición escolar”. Ed . Bracamonte. Lima 2004.
- OPS. “Lineamientos para el diseño de intervención educativa comunicaciones de Alimentación y Nutricional” Lima- Perú. Julio 2009
- OPS. Plan Nacional de Nutrición y alimentación” ed. Propaced. Perú 1999.
- PEÑA, DEAN. Efectividad de un programa educativo en el incremento de conocimientos en las madres de niños en edad preescolar sobre la preparación de loncheras saludables en la institución educativa inicial “San Martin de Porres “Lima – Cercado.

2011. En tesis para optar el título de enfermero. Lima-Perú. UNMSM 2011.

- REQUENA, Lisseth. "Conocimientos y prácticas que tienen las madres sobre el contenido de la lonchera y su relación con el estado nutricional del preescolar de la Institución Educativa n° 524 Nuestra Señora de la Esperanza, Octubre 2005". En tesis para optar el título de enfermera. Lima-Perú. UNMSM 2006.

- WHALEY Y WONG. Enfermería Pediátrica. Cuarta Edición. Madrid. Mosby/Doyma Libros. 1999.

ANEXOS

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo		Pág.
A	Matriz de Consistencia de Diseño Metodológico	64
B	Consentimiento Informado	68
C	Solicitud a Jueces Expertos	71
D	Hoja de Validación de Instrumento	72
E	Instrumento-Cuestionario	73
F	Matriz Bipartita-Dimensiones	80
G	Edad de las madres de los preescolares de la I.E.P “Angelitos de María.	82
H	Grado de Instrucción de las madres de los preescolares de la I.E.P “Angelitos de María”	83
I	Lugar de Procedencia de las madres de los preescolares de la I.E.P “Angelitos de María”	84
J	Sexo de las de las madres de los preescolares de la I.E.P “Angelitos de María”	85
K	Número de Hijos de las madres de los preescolares de la I.E.P “Angelitos de María”	86
L	Ocupación Actual de las madres de los preescolares de la I.E.P “Angelitos de María”	87
M	Tabla Matriz	88
N	Cronograma de Actividades	91
O	Presupuesto	93
P	Cálculo para la categorización de la variable conocimientos y prácticas.	94

Q	Grado de concordancia entre los jueces expertos según prueba binomial.	95
R	Determinación de la Validez del Instrumento	97
S	Prueba de Confiabilidad– KUDER- RICHARSON	99
T	Intervención Educativa en el mejoramiento de Conocimientos y Prácticas sobre la preparación de la lonchera que tienen las madres de preescolares en una Institución Privada en Santa Anita-Lima.	100

ANEXO A

MATRIZ DE CONSISTENCIA DEL DISEÑO METODOLÓGICO

PROBLEMA: ¿Cuál es la efectividad de una intervención educativa en el mejoramiento de los conocimientos y prácticas que tienen las madres de preescolares sobre la preparación de la lonchera en la institución educativa particular “Angelitos de María” Lima, Santa Anita– 2014?

OBJETIVO:

- ✓ Determinar la efectividad de una intervención educativa en el mejoramiento de los conocimientos y prácticas que tienen las madres de preescolares sobre la preparación de la lonchera en la Institución Educativa Particular “Angelitos de María” Lima, Santa Anita– 2014.

TIPO	NIVEL	MÉTODO	ÁREA DE ESTUDIO	POBLACIÓN (Criterios de Inclusión, Exclusión)	MUESTRA	TÉCNICA	INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS
Tipo Cuantitativo	El presente estudio es de tipo cuantitativo, método cuasi experimental y	Método cuasi experimental, ya que nos va a permitir obtener	El estudio se realizó en la Institución Educativa	La población estuvo conformada por todas las madres	De la población de 85 madres de familia se	La técnica que se utilizó para la recolección de datos de los	El instrumento que se utilizó para la recolección de

	de nivel aplicativo ya que contribuye a la solución de un problema práctico.	información tal como se encuentra en la realidad en un determinado de tiempo y espacio.	Particular “Angelitos de María”, ubicado en la Av. María Parado de Bellido N° 896 Cooperativa Universal–Santa Anita.	de los niños de 2 a 5 años, que asisten a la Institución Educativa Particular “Angelitos de María” y representan a cada sección de las 3 aulas del nivel inicial de la mencionada institución. CRITERIOS DE INCLUSIÓN • Madres de niños matriculados que asisten a la institución educativa a dejar o recoger a sus	obtuvo una muestra de 40, las cuales sólo aceptaron participar 27 madres de familia (en totalidad y sus niños).	conocimientos y las prácticas en la preparación de las loncheras en las madres de preescolares fue la encuesta.	datos de los conocimientos y las prácticas en la preparación de las loncheras en las madres de preescolares fue un formulario tipo cuestionario, el cual contaba de las siguientes partes: Introducción, datos generales en relación a la madre y el contenido propiamente dicho, 20 preguntas de opción múltiple.
--	--	---	--	--	---	---	---

				niños. • Madres que acepten participar en el trabajo de investigación. • Madres de niños cuyas edades oscilan entre 2 a 5 años de edad. • Madres de niños que asisten regularmente a su centro de estudios. CRITERIOS DE EXCLUSIÓN - Madre que no hable castellano. - Madres que no aceptan			
--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>participar en el trabajo de investigación.</p> <ul style="list-style-type: none">- Madres que no han completado correctamente la encuesta.- Otro familiar: Tío, abuelo, etc.			
--	--	--	--	--	--	--	--

ANEXO B
CONSENTIMIENTO INFORMADO
HOJA INFORMATIVA

TITULO DE LA INVESTIGACIÓN:

Efectividad de una intervención educativa en el mejoramiento de los conocimientos y prácticas que tienen las madres de preescolares sobre la preparación de la lonchera en la Institución Educativa Particular “Angelitos de María” Lima, Santa Anita– 2014.

ESTUDIANTE DE ENFERMERÍA DE LA UNMSM QUE REALIZA LA INVESTIGACIÓN: Sandy Kelly Reyes Oré

La presente investigación es de tipo Cuantitativo cuyo objetivo es Determinar la efectividad de una intervención educativa en el mejoramiento de los conocimientos y prácticas que tienen las madres de preescolares sobre la preparación de la lonchera en la Institución Educativa Particular “Angelitos de María” Lima, Santa Anita– 2014.

Por ello se aplicaran cuestionarios a las madres que desean colaborar con este trabajo de investigación, en el cual se mantendrá la confidencialidad y resguardando su identidad.

De ser necesario se le volverá a aplicar el cuestionario en una segunda oportunidad.

En todo momento usted podrá acceder a sus datos, corregirlos o cancelarlos.

Los resultados de esta investigación serán remitidos a la institución educativa, pero no se mencionara ningún dato que pueda llevar a la identificación de los participantes.

Su participación es voluntaria, puede retirarse en cualquier etapa del estudio y tanto Usted como la investigadora no serán retribuidos por la ejecución del estudio, pues solo tiene la finalidad de contribuir al conocimiento, que va a permitir orientar sobre la alimentación de sus niños.

La autora

CONSENTIMIENTO INFORMADO

YO.....
.....

- He leído la hoja de información al participante del estudio que se me ha hecho entrega, pude hablar con la investigadora (Estudiante de Enfermería de la UNMSM, Sandy Kelly Reyes Oré) y hacer las preguntas necesarias sobre el estudio para comprender sobre sus alcances.

- Estoy de acuerdo en desarrollar el cuestionario sin mencionar mi identidad.

- Entiendo que participar en esta investigación es voluntario y que soy libre de abandonarlo en cualquier momento.

- Estoy de acuerdo en permitir que la información obtenida sea publicada y que pueda conocer los resultados.

- Presto libremente mi conformidad para participar en el presente estudio.

.....

Apellidos y nombres del
entrevistado

.....

Apellidos y nombres del
del Investigador

FECHA:

ANEXO C
SOLICITUD A JUEZ EXPERTO

Lima, 19 de Noviembre del 2014

Licenciada

Dionisia Alarcon Andia

Asociada del departamento de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos

De mi consideración

Tengo a bien dirigirme a usted a fin de saludarla y a la vez hacer de su conocimiento que los alumnos del cuarto año de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, viene cursando la asignatura de investigación en enfermería, que debe culminar con la presentación de una investigación; en tal sentido considerando su trayectoria profesional es que ha sido seleccionada como JUEZ EXPERTO, para el proceso de validez de contenido del instrumento a ser utilizado en la investigación titulada:

“EFECTIVIDAD DE UNA INTERVENCION EDUCATIVA EN EL MEJORAMIENTO DE LOS CONOCIMIENTOS Y PRACTICAS QUE TIENEN LAS MADRES DE PREESCOLARES SOBRE LA PREPARACION DE LA LONCHERA EN UNA INSTITUCION PRIVADA EN SANTA ANITA– LIMA.

Cuya autora es la Srta: Sandy Reyes Oré, portadora de la presente validación que consiste en la revisión del instrumento y registro de las observaciones en una lista de chequeo que se adjunta.

Agradeciendo anticipadamente la atención que le digne a la presente, reitero a usted las seguridades de mi consideración y estima.

Atentamente

.....
Dra. María Infante Contreras
ASESORA

ANEXO D

HOJA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

Nombre del Juez Lic. Dionisia Alarcon Andía			
CRITERIOS	SI	NO	OBSERVACIÓN
<ol style="list-style-type: none">1. La formulación del problema es adecuado.2. El instrumento facilitara el logro de los objetivos de investigación.3. El instrumento está relacionado con la variable del estudio.4. El número de ítems del instrumento es adecuado.5. La redacción de los ítems del instrumento es correcta.6. El diseño del instrumento facilitará el análisis y procesamiento de datos.7. Eliminaría algún ítem del instrumento8. Agregaría algún ítem.9. El diseño del instrumento esta accesible a la población.10. La redacción es clara, sencilla y precisa.			

ANEXO E

INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS FACULTAD DE MEDICINA E.A.P ENFERMERÍA

CUESTIONARIO

INTRODUCCIÓN

Buenos días señora, mi nombre es Sandy Reyes Oré, soy estudiante de enfermería de la UNMSM y en coordinación con la Institución Educativa Particular “Angelitos de María”, estoy realizando un estudio sobre los conocimientos y prácticas en la preparación de la lonchera que tienen ustedes como madres de familia de dicha institución. Por lo cual solicito que respondan con total sinceridad, ya que esto se realiza con la finalidad de obtener información oportuna y veraz, para poder orientarlos o brindarles estrategias que les permita a ustedes mejorar sus conocimientos y prácticas sobre la lonchera del preescolar.

Se garantiza la confidencialidad de los datos que Ud. proporcione.

Muy agradecida.

I.- Datos Generales:

1. Edad de la Madre:

2. Grado de Instrucción

a) Primaria Completa ()

b) Primaria Incompleta ()

c) Secundaria Completa ()

d) Secundaria Incompleta ()

e) Técnico o Superior ()

3. Lugar de Procedencia:

4. Número de hijos:

5. Ocupación Actual:

INSTRUCCIONES

A continuación se presentan las siguientes interrogantes, respondan marcando con un aspa en la alternativa que Usted considere la respuesta correcta.

1.- La lonchera en niños menores de 5 años es importante porque debe:

a) Ayudar a mantener despierto al niño.

b) Mejorar la atención del niño en clase.

c) Satisfacer el rendimiento del niño en clase.

d) Jugar con sus compañeros de clase.

2.- Los alimentos que ayudan en el crecimiento son:

- a) Leche, huevo, queso.
- b) Gaseosa, golosinas, pan.
- c) Frugos, galletas, chocolate.
- d) Pollo, golosinas y frugos.

3.- La función más importante de los alimentos que contienen proteínas es:

- a) Proteger el organismo.
- b) Recuperar energías.
- c) Formar y reparar tejidos del cuerpo.
- d) Motivar al niño.

4.- Los alimentos reguladores son los que contienen vitaminas y son:

- a) Zanahoria, naranja.
- b) Papa, camote.
- c) Pan, mantequilla.
- d) Golosina, gaseosa.

5.-La función más importante de los alimentos reguladores es:

- a) Motivar al niño en clase.
- b) Despertar interés en el niño.
- c) Mantener un buen funcionamiento del cuerpo.
- d) Favorecer el desarrollo del niño.

6.- Los alimentos energéticos los encontramos en los alimentos como:

- a) Pastas, arroz, frutas secas.
- b) Golosinas, carne, refrescos.
- c) Aceite, golosinas, chocolates.
- d) Pan, chocolates, cereales.

7.- Los alimentos energéticos los encontramos en algunos alimentos como:

- a) Papa, camote.
- b) Pan, golosinas.
- c) Jugos, galletas.
- d) Naranja, chocolate.

8.- Los alimentos energéticos cumplen una función importante:

- a) Brindan energía para realizar actividades.
- b) Brindan calorías.
- c) Aumentan de peso.
- d) Mantienen al niño despierto.

9.- En cuál de los siguientes alimentos encontramos alimentos energéticos:

- a) Dulces, galletas.
- b) Chocolate, papa.
- c) Leche, naranja.
- d) Huevos, lácteos.

10.- De los alimentos que se presentan a continuación, cuáles cree Ud. que debe contener una buena lonchera:

- a) Gaseosa, naranja, golosinas.
- b) Pan con mantequilla, golosinas, plátano.
- c) Pan integral, huevo sancochado y leche.
- d) Chocolate, frugos, panes.

11.- Qué alimentos se debe evitar colocar en la lonchera:

- a) Gaseosa y dulces.
- b) Chocolate y galletas.
- c) Golosinas y gaseosa.
- d) Chocolate y dulces.

12.- Las bebidas que debe contener la lonchera son:

- a) Leche e infusiones.
- b) Gaseosas y refrescos.
- c) Yogurt y gaseosas.
- d) Refrescos y gaseosas.

13.- Bebidas que se debe evitar en la lonchera es:

- a) Gaseosa y leche.
- b) Leche y yogurt.
- c) Gaseosa y refrescos.**
- d) Leche y gaseosas.

14.- Las bebidas de la lonchera no deben contener demasiado:

- a) Azúcar.
- b) Agua.
- c) Colorantes.
- d) Endulzantes.

15.- Ud. cree que la lonchera de su niño es la adecuada

- a) Siempre.
- b) A veces.
- c) Nunca.
- d) No sabe, no responde.

16.- ¿Quién prepara la lonchera de su niño?

- a) Mamá.
- b) Papá.
- c) Papá y Mamá.
- d) Otro familiar.

17.- ¿Cuántas veces a la semana lleva lonchera su niño?

- a) 1 vez a la semana.
- b) 2 veces a la semana.
- c) 3 veces a la semana.
- d) + 4 veces a la semana.

18.- Las bebidas que lleva el niño en la lonchera se debe preparar con agua:

- a) Hervida caliente.
- b) Hervida tibia.
- c) Hervida fría.
- d) Sin hervir.

19.- Los alimentos en la lonchera deben contener alimentos balanceados como:

- a) Un cereal, una fruta y un refresco.
- b) Una golosina, una fruta y un refresco.
- c) Una fruta, un chocolate y agua.
- d) Un cereal, una golosina y agua.

20.- La lonchera debe contener una alimentación balanceada que permita:

- a) Mantener al niño despierto.
- b) Prevenir de enfermedades.
- c) Brindar energía necesaria.
- d) No sabe, no responde.

ANEXO F

MATRIZ BIPARTITA-DIMENSIONES

TIPOS DE ALIMENTOS											
NºEntrevista	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	SUBTOTAL
1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	6
2	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	6
3	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	5
4	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	6
5	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	6
6	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9
7	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	6
8	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	5
9	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	5
10	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	6
11	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	6
12	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	8
13	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	8
14	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	6

PREPARACIÓN											
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	SUBTOTAL	TOTAL
1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	4	10
1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	9	15
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	15
1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9	15
1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9	15
1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	3	12
0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	15
1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	6	11
1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	4	9
1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	8	14
0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	5	11
0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	6	14
0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	7	15
0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	8	14

15	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	6
16	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	7
17	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	4
18	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	6
19	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	5
20	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	5
21	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	6
22	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	8
23	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	7
24	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	6
25	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	5
26	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	7
27	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10

0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	3	9
1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	8	15
0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	4	8
0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	4	10
0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	3	8
0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	5	10
0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	5	11
1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	7	15
1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9	16
1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	4	10
0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	5	10
0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	4	11
1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9	19

ANEXO G

EDAD DE LAS MADRES DE LOS PREESCOLARES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA “ANGELITOS DE MARIA”

LIMA – SANTA ANITA
2014

I.-DATOS GENERALES

EDAD DE LAS MADRES	TOTAL	
	Nº DE MADRES	%
19-24	5	18.6
25-30	15	55.5
31- a más	7	25.9%
TOTAL	27	100%

Fuente: Instrumento aplicado a las madres de la Institución Educativa Privada “Angelitos de María”. Diciembre 2014.

ANEXO H

GRADO DE INSTRUCCIÓN DE LAS MADRES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA “ANGELITOS DE MARIA”

LIMA – SANTA ANITA
2014

GRADO DE INSTRUCCIÓN DE LAS MADRES	TOTAL	
	Nº DE MADRES	%
PRIMARIA COMPLETA	6	22.2
PRIMARIA INCOMPLETA	9	33.3
SECUNDARIA COMPLETA	5	18.5
SECUNDARIA INCOMPLETA	4	14.9
TÉCNICO O SUPERIOR	3	11.1
TOTAL	27	100

Fuente: Instrumento aplicado a las madres de la Institución Educativa Privada “Angelitos de María”. Diciembre 2014.

ANEXO I

LUGAR DE PROCEDENCIA DE LAS MADRES DE PREESCOLARES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA “ANGELITOS DE MARIA”

LIMA – SANTA ANITA
2014

LUGAR DE PROCEDENCIA DE LAS MADRES	TOTAL	
	N° DE MADRES	%
COSTA	16	59.2
SIERRA	8	29.7
SELVA	3	11.1
TOTAL	27	100

Fuente: Instrumento aplicado a las madres de la Institución Educativa Privada “Angelitos de María”. Diciembre 2014.

ANEXO J

SEXO DE LAS MADRES DE LOS PREESCOLARES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA “ANGELITOS DE MARIA”

LIMA – SANTA ANITA
2014

LUGAR DE PROCEDENCIA DE LAS MADRES	TOTAL	
	N° DE MADRES	%
FEMENINO	27	100
MASCULINO	0	0
TOTAL	27	100

Fuente: Instrumento aplicado a las madres de la Institución Educativa Privada “Angelitos de María”. Diciembre 2014.

ANEXO K

NÚMERO DE HIJOS DE LAS MADRES DE LOS PREESCOLARES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA “ANGELITOS DE MARIA”

LIMA – SANTA ANITA
2014

NÚMERO DE LOS HIJOS	TOTAL	
	N° DE MADRES	%
1	7	26
2	17	62.9
3	2	7.4
+3	1	3.7
TOTAL	27	100%

Fuente: Instrumento aplicado a las madres de la Institución Educativa Privada “Angelitos de María”. Diciembre 2014.

ANEXO L

OCUPACIÓN ACTUAL DE LAS MADRES DE LOS PREESCOLARES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA “ANGELITOS DE MARIA”

LIMA – SANTA ANITA
2014

OCUPACION ACTUAL	TOTAL	
	N° DE MADRES	%
AMA DE CASA	16	59.6
TÉCNICO EN ENFERMERIA	5	18.2
PROFESORA DE INICIAL	2	7.4
PSICOLOGA	2	7.4
COMERCIANTE	2	7.4
TOTAL	27	100

Fuente: Instrumento aplicado a las madres de la Institución Educativa Privada “Angelitos de María”. Diciembre 2014.

ANEXO M

TABLA MATRIZ DE PROCESAMIENTO DE DATOS

EDAD	GRADO DE INSTRUCCIÓN	LUGAR DE PROCEDENCIA	SEXO	N° DE HIJOS	OCUPACIÓN	N° DE ENCUESTA	N° DE PREGUNTAS																				TOTAL	VALOR FINAL
							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
28	1	A	1	3	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	10	Medio
22	2	B	1	2	1	2	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	15	Alto
34	3	A	1	1	1	3	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Alto
35	1	A	1	3	1	4	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	15	Alto
37	2	A	1	4	1	5	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	15	Alto
25	2	B	1	2	2	6	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	12	Medio

26	3	B	1	1	3	7	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Alto				
26	2	B	1	2	1	8	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	Medio		
19	1	A	1	2	2	9	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	Bajo		
23	4	A	1	2	4	10	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	Alto		
34	5	A	1	2	5	11	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	Medio	
36	2	A	1	1	2	12	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	Medio	
28	3	A	1	1	2	13	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Alto	
29	2	C	1	2	1	14	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Alto
30	4	B	1	1	1	15	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	9	Bajo	
24	5	C	1	2	1	16	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Alto
27	2	A	1	2	1	17	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8	Bajo	
28	3	A	1	2	1	18	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	10	Medio	
26	1	A	1	2	1	19	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8	Bajo		
29	4	A	1	2	2	20	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	10	Medio	

28	5	A	1	2	3	21	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	11	Medio
27	1	B	1	2	4	22	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	15	Alto
30	2	A	1	2	5	23	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	16	Alto
32	3	C	1	1	1	24	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	10	Medio
35	4	A	1	1	1	25	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	10	Medio
24	1	B	1	2	1	26	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	11	Medio
28	2	B	1	2	1	27	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	Alto

RANGO	VALOR FINAL
0-9	BAJO
10-14	MEDIO
15-20	ALTO

desv	2,887244766
varianza	8,336182336
Promedio	12,48148148
Promedio	14.7
Promedio	9.3

ANEXO N
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDADES	PERIODO																																				
	ABRIL				MAYO				JUNIO				JULIO				AGOSTO				SETIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE				
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
I. ACTIVIDADES																																					
A) FASE DE PLANEACION:																																					
• Planteamiento, Formulación, Justificación del problema, Objetivos, Propósito.	X	X	X	X							X	X	X	X	X			X				X															
B) ELABORACION DEL MARCO TEORICO											X	X			X	X	X	X																			
C) SELECCIÓN DE MATERIAL Y METODOS:															X	X					X																
• Validación del Instrumento.															X						X																
• Revisión y reproducción del instrumento.															X						X																

ANEXO O
PRESUPUESTO

Bienes	Costo
Material de escritorio (hojas, libretas, cartulinas, plumones, hojas bond, trípticos, lapiceros, cuadernos, impresora)	S/ 1000.00
Material de procesamiento de datos (Excel).	S/ 140.00
Micrófono, grabadora, etc	S/ 200.00
Servicios	
Servicio de internet	S/ 360.00
Movilidad local	S/ 400.00
Fotocopias	S/ 400.00
TOTAL	S/ 2500.00

ANEXO P

CÁLCULO PARA LA CATEGORIZACIÓN DE LA VARIABLE CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS

ESCALA DE STANONES

$$a = X + 0.75(D.S)$$

$$b = X - 0.75(D.S)$$

$$a = 12,48148148 + 0.75(2,833272815) = 14.6$$

$$b = 12,48148148 - 0.75(2,833272815) = 9.3$$

N°: Número de Encuestadas

X: Promedio: 12,48148148

DS: Desviación Estándar: 2,833272815

0 b x a 20

0 ----- b = 0 ----- 9 Conocimientos y Prácticas Bajo

b+1 ----- a = 10 ----- 14 Conocimientos y Prácticas Medio

a+1 ----- 20 = 15 ----- 20 Conocimientos y Prácticas Alto

ANEXO Q
GRADO DE CONCORDANCIA ENTRE LOS JUECES EXPERTOS SEGÚN
PRUEBA BINOMIAL

Número de Items	N° DE JUECES									I.V.C
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Valor de "P"
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0,00195
2	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0,08984
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0,00195
4	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0,01953
5	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0,25391
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0,00195
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0,00195
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0,00195
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0,00195
10	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0,01953
										0,39256

Se ha considerado:

0: Si la respuesta es positiva

1: Si la respuesta es negativa

Si $P < 0.005$ el grado de concordancia es significativo:

Tenemos: $\frac{0,39256}{10} = 0.039256 = 0.04$

Por lo tanto tenemos que el grado de concordancia es significativo.

ANEXO R
DETERMINACION DE LA VALIDEZ DEL INSTRUMENTO

Se calculo la validez del instrumento en la muestra usando el siguiente coeficiente:

COEFICIENTE DE CORRELACION DE “R” DE PEARSON :
CORRELACION
ITEM-TEST

$$r = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Donde:

r = Coeficiente de recolección de Pearson

N = Número total de pares de puntajes X y Y

X = Puntaje crudo de la variable X

Y = Puntaje crudo de la variable Y

Este coeficiente permitió conocer la validez de cada Ítem.

Ítems	r	Ítems	r	Ítems	r
1	0.57	10	0.20	19	0.65
2	0.17	11	0.40	20	0.56
3	0.51	12	0.34		
4	0.49	13	0.35		
5	0.23	14	0.25		
6	0.31	15	0.32		
7	0.21	16	0.54		
8	0.38	17	0.35		
9	0.39	18	0.34		

Si $r > 0.2$ el instrumento es válido; por lo tanto según los resultados el instrumento es válido para los ítems, excepto un resultado que se le considera por ser importante para la investigación.

ANEXO S
PRUEBA DE CONFIABILIDAD – KUDER- RICHARSON

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum S_1^2}{S_r^2} \right]$$

α = Coeficiente de confiabilidad
 K = número de ítem
 S_1 = Total de la varianza de cada ítem

$$S_1^2 = \frac{(x - \bar{x})^2}{n-1}$$

x = número asignado a cada pregunta
 \bar{x} = Media aritmética del ítem correspondiente
 n = tamaño de la muestra piloto.

$$\alpha = \frac{20}{19} \left[1 - \frac{5.56}{8.17} \right]$$

$$\alpha = 1.05 \left[0.68 \right]$$

$$\alpha = 0.71$$

Rangos de confiabilidad

0.81 a 1.00

0.61 a 0.80

0.41 a 0.60

0.21 a 0.40

0.01 a 0.20

Magnitud

Muy alta

Alta

Moderada

Baja

Muy Baja

El instrumento es confiable altamente.

ANEXO T

INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN EL MEJORAMIENTO DE LOS CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SOBRE LA PREPARACIÓN DE LA LONCHERA QUE TIENEN LAS MADRES DE PREESCOLARES EN UNA INSTITUCIÓN PRIVADA EN SANTA ANITA LIMA

PRESENTACIÓN

En los últimos años, el avance científico y tecnológico ha producido importantes cambios en los estilos de vida de la población y con ello en la alimentación de los niños, así como la incorporación de la mujer al trabajo fuera del hogar y una nueva estructura familiar, la gran influencia de la publicidad y de la televisión sobre el consumo de alimentos chatarra.

En la actualidad la incorporación más temprana de los niños a la escuela, junto con la posibilidad de elegir sus alimentos, condiciona un consumo de alimentos chatarra con elevado aporte calórico y baja calidad nutricional. El estado nutricional en la niñez se asocia al desarrollo cognitivo y a las enfermedades como la desnutrición y sobrepeso, un estado nutricional deficiente traerá consigo efectos adversos en el futuro, vinculado a la capacidad de respuesta frente a las enfermedades, considerándose así un principal motivo de cuidado en la población infantil. Lo que evidencia que durante la infancia, es esencial un equilibrado aporte nutricional para obtener un adecuado estado de salud, un óptimo crecimiento y desarrollo físico y psicosocial, además de ayudar al establecimiento de hábitos alimentarios saludables

La lonchera realmente nutritiva, debe contener alimentos energéticos, reguladores y constructores. Sus funciones son mantener suficientes reservas de nutrientes durante el día escolar, suministrar alimentos nutritivos que al pequeño le gusten y crear hábitos saludables de alimentación. Estas deben de ser completas, armónicas, adecuadas, suficientes y limpias. La idea de preparar la lonchera es que cada día el niño, al abrir su lonchera encuentre alimentos variados y balanceados presentados en forma agradable de manera que esté encantado de comerlos al momento de verlos.

CONTENIDO

I. GRUPO OBJETIVO

Madres de niños preescolares entre 2-5 años de la Institución Educativa Privada en Santa Anita- Lima

II. DIAGNÓSTICO DE ENFERMERÍA

Madres con escasos conocimientos sobre la preparación de loncheras saludables relacionado a limitada información sobre el tema.

III. PLANEAMIENTO DE LA ACTIVIDAD EDUCATIVA

Tema: Conocimientos y Prácticas en la preparación de loncheras saludables.

Técnica: Expositiva- Participativa

Responsable: Reyes Oré, Sandy Kelly

Fechas:

– 1ra sesión: 08/12/14

– 2da sesión 10/12/14

– 3ra sesión 12/12/14

Hora: 10:00 am

Duración: 1 hora

Total de sesiones educativas: 3

Lugar: Sala de reuniones de la Institución Educativa Privada en Santa Anita. Lima.

IV.OBJETIVOS

Al término del programa educativo las madres asistentes estarán en condiciones de:

- ✓ Disminuir el riesgo a desarrollar problemas nutricionales.
- ✓ Identificar el tipo de alimentos que debe contener la lonchera según la pirámide de alimentos y su clasificación.
- ✓ Internalizar conocimientos y comportamientos alimentarios saludables sobre la preparación de loncheras nutritivas a través de sesiones expositivas-participativas.
- ✓ Promover buenas prácticas sobre preparación de loncheras saludables.

VI. JUSTIFICACIÓN

En la actualidad uno de los problemas que más aqueja a la sociedad y representa un problema de salud esta circunscrita por la malnutrición. Los problemas de malnutrición que atañen a la infancia, requieren de intervenciones creativas desde los diferentes niveles de atención, ya que su presencia constituye un riesgo en las capacidades físicas e intelectuales de los niños en edad pre escolar.

El profesional de enfermería que labora en el primer nivel de atención debe contribuir a la disminución de la incidencia y prevalencia de este problema, mediante actividades preventivo promocionales a través de la implementación de estrategias educativas, con técnicas participativas que permita mejorar la alimentación del niño en edad

preescolar sobre todo en lo concerniente a la preparación de lonchera escolar, dirigida a las madres de familia enfatizando, en la vigilancia del crecimiento y desarrollo del niño y conjugando los requerimientos y tipo de alimentos que debe consumir el niño, de esta manera se fomentará la adopción de conductas saludables en cuanto alimentación, la cual contribuirá en el crecimiento y desarrollo normal del niño en edad preescolar.

La presente intervención educativa, tienen por finalidad que las madres de familia tengan la oportunidad de seguir reforzando sus conocimientos y prácticas para tomar las medidas necesarias en la preparación de la lonchera saludables. Es de importancia mencionar que el presente programa educativo lograra la participación activa de las madres, expresando ideas, información, experiencias, conocimientos sobre el tema propuesto, generando debates, discusiones planteamientos con los equipos de trabajos logrando de esta manera los objetivos propuestos.

V. METODOLOGÍA:

El investigador de la intervención educativa en el desarrollo de su trabajo con las madres, imprime la metodología expositiva participativa, el que nos exige tener presente lo siguiente:

Los principios de la educación de adultos:

La comprensión y manejo de los principios, hace que el investigador en toda sesión educativa considere actividades que permita garantizar en forma organizada y eficiente las actividades de aprendizaje e involucramiento los cuidadores en el proceso. Estos momentos son:

- 1) Recojo de saberes y experiencias previos.
- 2) Desarrollo de las ideas claves.
- 3) Aplicación práctica.
- 4) Reforzamiento.
- 5) Evaluación y
- 6) Compromiso

VI. RECURSOS:

Recursos Humanos

- Investigador : Reyes Oré, Sandy Kelly.
- Asesor : Infante Contreras, María Virginia.

Recursos Materiales

✚ Material de escritorio: Hojas bond, Hojas de colores, lapiceros, lápices, papelógrafos, cartulinas, fólderes Manila, clips, empastado, anillado, impresiones, etc.

✚ Material audiovisual : proyector de imágenes.

✚ Material de impresión: Papel y tinta para impresora.

✚ Materiales educativos:

– **Afiche sobre:** Pirámide alimenticia, tres grupos alimenticios, clasificación de los alimentos de acuerdo a sus características, cuadro de modelos de loncheras saludables.

– Power point

– Trípticos para cada sesión.

Los mensajes: Se ha elegido pocos mensajes claves, que permitan recordarlos fácilmente y evite la competencia entre ellos, faciliten su repetición y finalmente que posibilite que las personas se familiaricen rápidamente con ellos.

SESIÓN EDUCATIVA N°1

PIRÁMIDE ALIMENTICIA

ALIMENTOS NUTRITIVOS Y SU CLASIFICACIÓN

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Al concluir la primera sesión educativa se espera que las madres estén en condiciones de:

- Expresar la definición de la pirámide alimenticia.
- Expresar la importancia de la pirámide alimenticia.
- Identificar y reconocer los grupos de alimentos.
- Manifiestar la definición de alimentación nutritiva.
- Definir la importancia de la alimentación nutritiva.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDO	TÉCNICA	MEDIOS Y AYUDA AUDIOVISUAL	ESTRATEGIAS	PREGUNTAS	DURACIÓN
<p>Lograr que las madres asistentes</p> <p>-identifiquen al estudiante como agente de salud y la importancia del tema a presentar.</p> <p>-Promover la identificación general de los aspectos educativos de la sesión.</p>	<p>Buenos días con todos los presentes, mi nombre Es Sandy Reyes Oré, soy interna de Enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marco, me es muy grato dirigirme a ustedes y brindarles mis cordiales saludos. En coordinación con el personal docente que labora aquí en la I.E.P “ Angelitos de María” vengo desarrollando un trabajo de investigación titulado “Efectividad de una intervención educativa en el mejoramiento de los conocimientos y prácticas sobre la preparación de la lonchera que tienen las madres de preescolares, para ello desarrollaré un programa educativo sobre</p>	<p>Expositiva</p>	<p>Presentación Carátula Power Point n°0</p>		<p>¿Alguien tiene alguna idea de qué se tratará la reunión?</p>	<p>3min</p>

<p>-Evaluar los conocimientos antes de impartir el programa educativo</p>	<p>la preparación de loncheras saludables, que se realizará en 3 sesiones, previo a ello les aplicaré un test sobre el tema.</p> <p>Por tal motivo, me gustaría que en el desarrollo de la sesión, se dé la participación de ustedes. Se ofrece una breve descripción de la sesión educativa, su duración, el contenido y la importancia de éste para las participantes.</p> <p>Se detalla la importancia del trabajo en equipo estableciendo normas de convivencias para el buen funcionamiento del programa.</p> <p>Aplicar el pre-test</p>					<p>20min</p>
---	---	--	--	--	--	--------------

-Explorar conocimientos que presentan los participantes	Se pregunta a las madres si conocen o tienen alguna información sobre estos temas. Se propicia la participación de las madres con opiniones, pensamientos y postura con respecto al tema planteado.	Expositiva-Participativa.		Realizar un juego de nombres, con la finalidad de poder identificarnos entre todos.		1min
-Muestren interés en el tema a desarrollarse.	2. MOTIVACIÓN: Mostrar 3 imágenes sobre los alimentos que contienen la pirámide alimenticia.	Expositiva-Participativa.	Power Point nº1	Distribuir a los participantes en 3 equipos que cuenten con un máximo de 10 integrantes cada uno.	¿Qué es lo que observan en las láminas?	2min
-Expresen con sus propias palabras la clasificación de alimentos.	3.CONTENIDO: ALIMENTACIÓN BALANCEADA: DEFINICIÓN Es aquella que contiene los tres grupos de alimentos energéticos, constructores y	Expositiva-Participativa.	Power Point nº2,3	Fichas temáticas y/o informativas: Se presenta a cada equipo un buzón que contiene fichas	¿En qué consiste una alimentación balanceada?	4min

<p>-Expresen en términos sencillos la importancia de los diferentes tipos de alimentos.</p>	<p>reguladores, en la cantidad, variedad y combinaciones adecuadas, teniendo en cuenta la edad de la persona, el sexo, el estado fisiológico y la actividad que realiza.</p> <p>IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN BALANCEADA La alimentación balanceada es importante porque va a proporcionar al organismo nutrientes necesarios para cumplir con las funciones de fuerza, crecimiento y protección.</p>	<p>Expositiva-Participativa.</p>	<p>Power Point nº 4</p>	<p>con preguntas de temas específicos de discusión, dónde el líder de cada equipo debe escoger una ficha en forma aleatoria; así, cada equipo podrá exponer, opinar, o presentar apreciaciones con respecto a ello.</p>	<p>¿Por qué es importante la alimentación balanceada?</p>	<p>5min</p>
<p>-Mencionen la clasificación de los alimentos y función de cada uno.</p>	<p>CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS Los alimentos energéticos: Son los que proporcionan energía al organismo para que pueda realizar normalmente todas sus funciones. Están conformados básicamente por: Cereales,</p>	<p>Expositiva-Participativa</p>	<p>Power Point nº5</p>		<p>¿Mencióneme la clasificación de alimentos?</p> <p>¿Cuáles son los alimentos energéticos?</p>	<p>5min</p> <p>5min</p>

	<p>tubérculos, menestras, grasas y azúcares.</p> <p>Los alimentos constructores: Son los que permiten la formación y renovación de los músculos, tejidos, huesos, dientes, cerebro, cabellos, etc. Están conformados básicamente por: Las carnes, pescados, mariscos, huevos, la leche y sus derivados.</p>	<p>Expositiva- Participativa.</p>	<p>Power Point nº6</p>		<p>¿Cuáles son los alimentos constructores?</p>	<p>5min</p>
	<p>Los alimentos reguladores: Son los que proporcionan vitaminas y minerales que el cuerpo necesita para prevenir enfermedades y ayudarlo a aprovechar mejor otros alimentos. Están conformados por frutas, verduras, vegetales, agua y sal yodada.</p>			<p>Power Point nº7</p>		<p>¿Cuáles son los alimentos reguladores?</p>

<p>-Elaboren combinaciones nutritivas.</p>	<p>TIPOS DE COMBINACIONES Combinación 1: sándwich de pollo+ fruta + gaseosa Combinación 2: Pan con atún + zumo de fruta + manzana Combinación 3: Pan con queso + chizitos + zumo de maracuyá. Combinación 4: Pan con sangrecita+ chicha morada + mandarina Combinación 5: Pan con huevo+ agua de durazno + pera.</p>	<p>Expositiva- Participativa.</p>	<p>Power Point nº8</p>		<p>¿Mencióneme alguna combinación de lonchera saludable?</p>	<p>3min</p>
<p>Expresen con sus propias palabras la definición alimentación nutritiva.</p>	<p>ALIMENTACION NUTRITIVA DEFINICION: El crecimiento y el desarrollo de un individuo están determinados por factores genéticos y ambientales, siendo la nutrición un componente fundamental entre estos últimos. El aporte adecuado</p>	<p>Expositiva- Participativa.</p>	<p>Power Point nº9,10</p>		<p>¿En qué consiste la alimentación nutritiva?</p>	<p>5min</p>

	de nutrientes permite un crecimiento armónico que refleja fielmente el potencial genético.					
--	--	--	--	--	--	--

SESIÓN EDUCATIVA N°2-3

- La lonchera preescolar.
- Importancia de la lonchera preescolar.
- Objetivos de la lonchera preescolar.
- Composición la lonchera preescolar.
- Alimentos ideales en la lonchera.
- Recomendaciones para una buena preparación de la lonchera.
- Ejemplos de loncheras nutritivas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Al concluir la primera sesión educativa se espera que las madres estén en condiciones de:

- ✚ Identificar la definición de la lonchera preescolar
- ✚ Identificar la importancia de la lonchera preescolar
- ✚ Identificar los objetivos de la lonchera preescolar
- ✚ Identificar la composición de la lonchera preescolar
- ✚ Identificar los alimentos nutritivos e ideales para la lonchera.
- ✚ Identificar los alimentos prohibidos para la lonchera.
- ✚ Demostrar combinaciones de alimentos para la lonchera saludable.
- ✚ Manifestar preparaciones de lonchera para la semana.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDO	TÉCNICA	MEDIOS Y AYUDA AUDIOVISUAL	ESTRATEGIAS	PREGUNTA	DURACIÓN
<p>-Favorecer a la interacción y reconocimientos entre el facilitador y los participantes.</p> <p>-Clarificar cualquier duda que tengan las participantes y reforzar el conocimiento aprendido en la sesión anterior.</p>	<p>Buenos días con todos los presentes, mi nombre Es Sandy Reyes Oré, soy interna de Enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marco, me es muy grato dirigirme a ustedes y brindarles mis cordiales saludos y darles la bienvenida a todos ustedes a la segunda y tercera sesión de la Intervención Educativa.</p> <p>Iniciar con el repaso de los puntos más importantes de la sesión anterior antes de comenzar con la información de los temas seleccionados para esta sesión educativa.</p> <p>Presentación de la segunda sesión educativa: Mencionar</p>	<p>Lluvia de ideas</p> <p>Reflexión Personal</p>	<p>Power Point nº 0</p>	<p>Identificar a cada uno de los participantes con solapines individuales.</p> <p>Utilizar las siguientes preguntas para el repaso de la sesión anterior.</p> <p>Se detallará lo mencionado en forma dinámica y participativa.</p>	<p>¿Quién quiere compartir lo que aprendió sobre el tema anterior?</p>	<p>5min</p>

<p>-Expresen con sus propias palabras la definición de la lonchera saludable.</p> <p>-Expresen con sus propias palabras la importancia de la lonchera.</p>	<p>los temas a presentar. Se ofrece una breve descripción de la sesión educativa, su duración, el contenido y la importancia de éste para las madres participantes y los objetivos propuestos para esta actividad.</p> <p>DEFINICIÓN DE LONCHERA SALUDABLE Las loncheras permiten complementar las necesidades nutricionales del niño durante el día permitiéndole reponer la energía gastada durante las actividades diarias, y mejorar su concentración durante el estudio.</p> <p>IMPORTANCIA DE LA LONCHERA La lonchera pre escolar es importante ya que permiten cubrir las necesidades nutricionales,</p>	<p>Expositiva- Participativa.</p> <p>Expositiva- Participativa.</p>	<p>Power Point n°1</p> <p>Power Point n°2</p>	<p>Mediante la técnica de lluvia de ideas se pedirá a los asistentes a aportar sus conocimientos sobre el tema.</p> <p>Se formará 3 equipos a cada grupo se repartirán 3 grupos de imágenes</p>	<p>¿Alguien que me defina el concepto de lonchera saludable?</p> <p>¿Mencióneme la importancia de la lonchera?</p>	<p>5min</p> <p>5min</p>
--	---	---	---	---	--	-------------------------

<p>-Expresen los objetivos de la lonchera.</p>	<p>asegurando así un rendimiento óptimo del niño en el centro educativo.</p> <p>OBJETIVOS DE LA LONCHERA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aporte de energía, ya que diariamente los niños sufren desgaste por las actividades desarrolladas durante las horas de clase, recreo y práctica de deporte. Esa pérdida de energía debe ser recuperada con la lonchera escolar. • Mantener al niño alerta, que preste mayor atención en la clase y no se duerma. 	<p>Expositiva- Participativa.</p>	<p>Power Point nº3</p>	<p>diferentes, sobre: El tomate, naranja, para que puedan mencionar cómo prepararía una lonchera saludable en base a esos alimentos.</p>	<p>¿Cuáles son los objetivos de la lonchera?</p>	<p>5min</p>
<p>-Expresen brevemente la composición ideal de la lonchera.</p>	<p>COMPOSICIÓN DE LA LONCHERA</p> <p>Las loncheras escolares contienen entre 250 a 300 kilocalorías, pero que no reemplazan al desayuno, ni al almuerzo, ni comida diaria. Esta cantidad de calorías</p>	<p>Expositiva- Participativa.</p>	<p>Power Point nº4,5 y 6.</p>	<p>Y posteriormente se seguirán formando otros grupos a medida de repasar los temas tratados.</p>	<p>¿Cuál es la composición de la lonchera?</p>	<p>5min</p>

<p>-Expresen con sus propias palabras la manera de preparar una lonchera saludable.</p>	<p>está de acuerdo a la edad, estatura y actividad física de niños y jóvenes. Una lonchera nutritiva está compuesta generalmente por: 1 sándwich, 1 fruta y un refresco.</p> <p>Una lonchera debe ser además de nutritiva, balanceada, por lo tanto incluir.</p> <p>RECOMENDACIONES PARA UNA BUENA PREPARACIÓN DE LA LONCHERA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se recomienda a la persona que prepara la lonchera la suma limpieza en la elaboración, así como la lonchera del niño. • Los alimentos escogidos deben ser de fácil digestión, variedad y preparación. • Evitar alimentos que 	<p>Expositiva- Participativa.</p>	<p>Power Point n° 7,8</p>		<p>¿Cuáles son las recomendaciones para una buena lonchera?</p>	<p>5min</p>
---	--	-----------------------------------	---------------------------	--	---	-------------

<p>-Expresen con sus propias palabras los alimentos que formaran parte de la lonchera.</p> <p>-Expresen en términos sencillos los alimentos prohibidos para la lonchera.</p> <p>-Modifiquen ciertas costumbres de usar comida chatarra.</p>	<p>puedan fermentarse fácilmente.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La cantidad de alimentos destinado para la lonchera debe ser relacionado con la edad del niño, la calidad nutricional del desayuno y la cantidad de horas en la escuela. • La fruta que se envía en la lonchera debe ser entera y con cáscara para evitar la oxidación de estas y aprovechar la fibra. • Se recomienda a los profesores encargados de los escolares, vigilar la higiene del niño antes y después de comer sus loncheras, así como inculcar el cepillado para evitar la formación de caries. • Inclusión de servilleta de papel o tela limpia antes de colocar los alimentos en la 	<p>Expositiva- Participativa.</p>				<p>5min</p>
---	--	---------------------------------------	--	--	--	-------------

<p>-Mencionen ejemplos de loncheras nutritivas.</p>	<p>lonchera.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <input type="checkbox"/> Finalmente el menú de la lonchera debe ser atractivo, con colores variados, de consistencias adecuadas y que estimulen la masticación, además de ayudar a mantener la buena salud bucal. <p>EJEMPLOS DE LONCHERAS NUTRITIVAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lonchera 1: Pan con pollo, Manzana, Limonada. • Lonchera 2: Pan con queso, Mandarina, Refresco demaracuyá. • Lonchera 3: Galletas saladas, Huevo duro, Refresco de carambola. • Lonchera 4: Mazamorra a base de leche, Uvas, Refresco de cocona. • Lonchera 5: Yogurt, Plátano de isla o seda, Refresco de naranja. • Lonchera 6: Queque casero, Durazno, Refresco 	<p>Expositiva- Participativa.</p>	<p>Power Point n° 9,10 y 11.</p>		<p>¿Mencióneme algún ejemplo de lonchera nutritiva?</p>	<p>5min</p>
---	---	-----------------------------------	----------------------------------	--	---	-------------

<p>Mencionen alimentos prohibidos para una lonchera.</p>	<p>de cebada. • Lonchera 7: Torrejita de verduras, Plátano de isla, Refresco de soya.</p> <p>ALIMENTOS PROHIBIDOS PARA UNA LONCHERA</p> <p>Bebidas artificiales o sintéticas: Como gaseosas, jugos artificiales, debido a que contienen colorantes y azúcares causantes de problemas alérgicos y favorecedores de la obesidad en los niños.</p> <p>Embutidos: Del tipo hot dog, salchichas, mortadelas, ya que contienen mucha grasa, colorantes artificiales.</p> <p>Alimentos con salsa: Como mayonesa o alimentos muy condimentados debido a que ayudan a la</p>	<p>Expositiva- Participativa.</p>	<p>Power Point n° 12,13</p>		<p>¿Mencióneme los alimentos prohibidos para una lonchera?</p>	<p>5min</p>
--	--	-----------------------------------	-----------------------------	--	--	-------------

<p>-Evaluar los conocimientos después de impartir el programa educativo.</p>	<p>descomposición del alimento.</p> <p>Alimentos chatarra: Caramelos, chupetines, chicles, mashmelos, grajeas, gomitas, hojuelas de maíz, papas fritas, etc. Estos no aportan ningún valor nutricional, sólo aportan cantidades elevadas de Azúcares y grasa de tipo saturada causante de enfermedades.</p> <p>Aplicar el Post Test</p>		<p>Se hará entrega de Tríptico al finalizar sesiones educativas.</p>			<p>20min</p>
--	--	--	--	--	--	--------------

