



**Universidad Nacional Mayor de San Marcos**

**Universidad del Perú. Decana de América**

**Facultad de Medicina**

**Escuela Académico Profesional de Nutrición**

**Conocimientos y preferencias sobre la lonchera en  
preescolares que asisten a una institución educativa  
inicial de Villa El Salvador**

**TESIS**

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Nutrición

**AUTOR**

Flor Mirella CUYCAPUSA CISNEROS

**ASESOR**

Sissy Liliana ESPINOZA BERNARDO

Lima, Perú

2016



Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual - Sin restricciones adicionales

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

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

## Referencia bibliográfica

---

Cuycapusa F. Conocimientos y preferencias sobre la lonchera en preescolares que asisten a una institución educativa inicial de Villa El Salvador [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina, Escuela Académico Profesional de Nutrición; 2016.

---



**UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS**  
(Universidad del Perú, DECANA DE AMÉRICA)  
**FACULTAD DE MEDICINA**  
**Escuela Académico Profesional de Nutrición**



«Año de la consolidación del Mar de Grau»

**ACTA DE EXAMEN DE TITULACIÓN**  
**MODALIDAD DE SUSTENTACIÓN DE TESIS**

469  
9(F)  
47  
Conforme a lo estipulado en el artículo 45 de la Ley Universitaria 30220, el **Jurado de Sustentación** nombrada por el Comité Asesor y la Dirección de la Escuela Académico Profesional de Nutrición, conformado por las siguientes Docentes:

Presidente: Lic. Sonia Antezana Alzamora  
Miembros: QF. Rosa Lorenza Oriondo Gates  
Lic. Susana Carolina Aniceto Rossi  
Asesora: Lic. Sissy Liliana Espinoza Bernardo

Se reunió en la ciudad de Lima, el día viernes 15 de abril del 2016, para proceder a evaluar la **Sustentación de Tesis para Optar el Título Profesional de Licenciada en Nutrición**, a la Bachiller:

**FLOR MIRELLA CUYCAPUSA CISNEROS**  
Código de Matricula N° 10010560

Tesis: «**CONOCIMIENTOS Y PREFERENCIAS SOBRE LA LONCHERA EN PREESCOLARES QUE ASISTEN A UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL DE VILLA EL SALVADOR**» (aprobado con R.D. N° 0117-D-FM-2016) La mencionada Bachiller aprueba el Examen, obteniendo la calificación:

QUINCE

(en letras)

Estando de acuerdo con la presente acta, el Jurado de Sustentación, firma en señal de conformidad.



Lic. Sonia Antezana Alzamora  
Presidente

Lic. Susana Carolina Aniceto Rossi  
Miembro

QF. Rosa Lorenza Oriondo Gates  
Miembro

AMBY/Glenda

## **DEDICATORIA**

*A Dios, por su amor incondicional y protección cada día,  
por guiarme en esta hermosa profesión, por darme fortaleza,  
sabiduría y perseverancia.*

*A mis padres quienes fueron mi principal apoyo  
para concretar mis metas.*

*Con gratitud y sincera admiración a la Lic. Sissy Espinoza Bernardo  
por su sabiduría y paciencia, por confiar en mí y apoyarme hasta el final.*

*A mi alma mater y a los docentes que durante estos años  
contribuyeron a mi formación profesional.*

## **AGRADECIMIENTO**

*Mi sincero agradecimiento a la Lic. Sissy Espinoza Bernardo, asesora de esta investigación, por la orientación y guía constante, por compartir sus conocimientos y enseñanzas hacia mi persona.*

*Especial reconocimiento a la Lic. Sonia Antezana, Lic. Susana Aniceto y Q.F. Rosa Orondo, jurado de sustentación, por los aportes en la mejora de la investigación.*

*A mi compañero incondicional, el Lic. Carlos Paredes, por su constante apoyo durante el desarrollo de la investigación.*

*A la Directora de la I.E.I “Pequeños Querubines” del Distrito de Villa el Salvador, a las madres de familia y a los niños que pertenecen a esta investigación, porque sin su apoyo no hubiera sido posible cumplir los objetivos planteados.*

## CONTENIDO

	<b>Pág.</b>
Resumen.....	viii
I. Introducción.....	1
II. Objetivos.....	5
2.1. Objetivo General.....	5
2.2. Objetivos Específicos.....	5
III. Materiales y Métodos.....	5
3.1. Tipo de Estudio.....	5
3.2. Población de Estudio.....	5
3.3. Muestra.....	6
3.4. Variables.....	6
3.5. Procedimientos de Captación de Información.....	9
3.6. Técnicas e Instrumentos.....	9
3.7. Procesamiento y Tabulación de datos.....	11
3.8. Análisis de Datos.....	12
3.9. Consideraciones éticas.....	12
IV. Resultados.....	13
4.1. Características de los participantes.....	13
4.2. Encuesta de Conocimientos.....	13
4.3. Preferencias.....	16
V. Discusión.....	23
VI. Conclusiones.....	27
VII. Recomendaciones.....	28
VIII. Referencias Bibliográficas.....	29

## ÍNDICE DE TABLAS

	<b>Pág.</b>
Tabla 1 Operacionalización de Variables	7
Tabla 2 Distribución porcentual de preescolares, según aula y sexo. I.E.I Pequeños Querubines, Diciembre 2015.	13
Tabla 3 Distribución de respuestas correctas e incorrectas según sexo por pregunta en preescolares de la I.E.I Pequeños Querubines. Diciembre 2015.	16



## ÍNDICE DE FIGURAS

	<b>Pág.</b>	
Figura 1	Nivel de Conocimientos en preescolares de la I.E.I Pequeños Querubines. Diciembre 2015	14
Figura 2	Nivel de Conocimientos según sexo en preescolares de la I.E.I Pequeños Querubines. Diciembre 2015.	14
Figura 3	Distribución de respuestas correctas e incorrectas por pregunta en preescolares de la I.E.I Pequeños Querubines. Diciembre 2015.	15
Figura 4	Preferencias de Alimentos Dulces, según sexo en preescolares de la I.E.I Pequeños Querubines. Diciembre 2015.	17
Figura 5	Alimentos Dulces saludables preferidos por preescolares de la I.E.I Pequeños Querubines. Diciembre 2015.	17
Figura 6	Alimentos Dulces No saludables preferidos por preescolares de la I.E.I Pequeños Querubines. Diciembre 2015.	18
Figura 7	Preferencias de Alimentos Salados, según sexo en preescolares de la I.E.I Pequeños Querubines. Diciembre 2015.	19
Figura 8	Alimentos Salados saludables preferidos por preescolares de la I.E.I Pequeños Querubines. Diciembre 2015.	19
Figura 9	Alimentos Salados No Saludables preferidos por preescolares de la I.E.I Pequeños Querubines. Diciembre 2015.	20
Figura 10	Preferencias de Bebidas, según sexo en preescolares de la I.E.I Pequeños Querubines. Diciembre 2015.	21
Figura 11	Bebidas saludables preferidas por preescolares de la I.E.I Pequeños Querubines. Diciembre 2015.	21
Figura 12	Bebidas No Saludables preferidas por preescolares de la I.E.I Pequeños Querubines. Diciembre 2015.	22

## ÍNDICE DE ANEXOS

	<b>Pág.</b>
Anexo 1: Ficha de consentimiento informado	33
Anexo 2: Ficha de registro de datos del niño(a)	34
Anexo 3. Ficha de Encuesta Conocimientos.	35
Anexo 4. Lista de recojo de datos de la prueba de elección de alimentos.	43

## RESUMEN

**Introducción:** La edad preescolar es una etapa donde el niño forma sus hábitos alimentarios, por ello es importante que mediante sus conocimientos puedan dirigir sus preferencias hacia alimentos saludables. **Objetivo:** Determinar los Conocimientos y Preferencias sobre la lonchera de preescolares que asisten a una Institución Educativa Inicial de Villa el Salvador. **Diseño:** Estudio con enfoque cuantitativo, descriptivo, observacional, de corte transversal y prospectivo. **Lugar:** Institución Educativa Inicial “Pequeños Querubines” de Villa el Salvador. **Participantes:** 60 preescolares de 5 años de edad. **Intervenciones:** Se realizó una encuesta de conocimientos sobre la lonchera, ello permitió determinar el nivel de conocimientos de los preescolares. Además para determinar las preferencias alimentarias de los preescolares se usó el método de elección de alimentos. **Principales medidas de resultados:** Conocimientos sobre la lonchera (Suficiente, Regular y Deficiente) y Preferencias sobre la lonchera (Saludables y No Saludables). **Resultados:** El 40% del total de preescolares (n=24) presentaron un nivel de conocimiento Deficiente, siendo la pregunta N° 8 acerca de la Importancia de la lonchera la que tuvo más porcentaje de aciertos (81.7%). Respecto a las Preferencias los preescolares presentaron Preferencias No saludables por los Alimentos Dulces y Salados, y Preferencias Saludables por las Bebidas. **Conclusiones:** Los preescolares presentaron Nivel de Conocimiento Deficiente sobre la lonchera y Preferencias Saludables por las Bebidas.

**Palabras Clave:** Preescolar, Conocimientos, Preferencias, Lonchera, Alimentos.

## SUMMARY

**Introduction:** The preschool age is a stage where the child form their eating habits, that is why it is important that their knowledge will be able to direct their preferences toward healthy foods. **Objective:** To determine the knowledge and preferences on the lunchbox of preschool-age children attending an educational institution initial of Villa El Salvador. **Design:** Study with quantitative approach, descriptive, observational and cross-sectional and prospective. **Place:** Educational Institution Initial "Small Cherubim" of Villa El Salvador. **Participants:** 60 pre-school children 5 years of age. **Interventions:** a survey was conducted of knowledge on the lunchbox, this has allowed us to determine the level of knowledge of the preschool children. In addition to determine food preferences of the preschool children will use the method of choice of food. **Main outcome measures:** Knowledge about the lunchbox (Enough, regulate and poor) and preferences on the lunchbox (healthy and unhealthy). **Results:** 40% of the total of preschool children (n= 24) showed a level of inadequate knowledge, being the question N°8 about the importance of the lunchbox which had hit percentage (81.7%). With regard to the Preferences preschoolers presented Preferences Not healthy by the sweet and savory foods, and Preferences healthy for the drinks. **Conclusions:** The preschool presented Level of deficient knowledge on the lunchbox and Preferences healthy for the drinks.

**Key Words:** preschool, knowledge, Preferences, Lunchbox, Foods.

## I. INTRODUCCIÓN

La edad preescolar es una etapa que comprende desde los 3 a los 6 años de edad, período en que el niño adquiere autonomía en la marcha hasta que empieza a asistir a la escuela; se caracteriza por un crecimiento lento pero estable, a un ritmo irregular, en el cual no se observan diferencias significativas en cuanto al crecimiento y desarrollo según el sexo, pero en cuanto al aspecto nutricional, se observa la disminución del apetito, que estará condicionado a sus preferencias <sup>(1, 2)</sup>.

En este periodo el niño desarrolla sus preferencias, entendidas como la elección entre varias personas o cosas <sup>(3)</sup>. Estas están influenciadas por los aspectos: sabor y olor de los alimentos; necesita tocarlos, olerlos y probarlos antes de aceptarlos, clasificándolos entre los que le gustan y los que no le gustan. Tal condición debe ser considerada por los padres para evitar conductas inflexibles o de rechazo hacia ciertos alimentos, de ahí la importancia de ofrecer al niño, una dieta variada y un ambiente familiar positivo <sup>(4)</sup>.

La creación de hábitos que promuevan conductas alimentarias adecuadas es de gran importancia, teniendo en cuenta siempre la disponibilidad de alimentos y el patrón cultural familiar. Existe un período crítico de aprendizaje en este sentido que, cuando se retarda, hace más difícil asumir un comportamiento alimentario saludable <sup>(5, 6)</sup>.

Además a esta edad, los niños están incorporando nuevos alimentos a su dieta, lo que implica conocer nuevos sabores, texturas, colores, estas experiencias generan sensaciones de agrado o de rechazo lo que influye directamente en el patrón alimentario que se adquiera. Por esta razón se afirma que en la etapa preescolar se consolidan los hábitos alimentarios <sup>(7)</sup>.

Dentro de la nutrición del preescolar, el momento de la lonchera cubre una parte de sus requerimientos diarios de nutrientes, siendo definida como un complemento de la alimentación diaria de un niño la cual no reemplaza a otras comidas como el desayuno o el almuerzo o también llamada como refrigerio saludable <sup>(8)</sup>.

La lonchera o refrigerio saludable está constituida por preparaciones que se consumen entre comidas (media mañana o media tarde), no reemplazan a ninguna de las comidas habituales y es parte importante de la alimentación durante la etapa preescolar, porque aporta el 10 al 15% de los requerimientos energéticos totales <sup>(9)</sup>.

El MINSA (Ministerio de salud) indica que la lonchera en la etapa preescolar es importante y necesaria para cubrir las necesidades nutricionales, de manera que garantice el desarrollo físico y mental de ellos. Favoreciendo un funcionamiento óptimo del cuerpo, así como el estar atento al momento de la clase, permitir mayor concentración, mentalmente activos para relacionar mayor cantidad de conceptos <sup>(9)</sup>.

Además la lonchera preescolar constituye una herramienta eficaz en la mejora del estado nutricional y un papel formador en hábitos alimentarios saludables. Algunos aspectos a tomar en cuenta para considerar una lonchera preescolar saludable son la calidad y el aporte nutritivo de los alimentos que se brindan adecuándose a las necesidades nutricionales de los niños y que contenga alimentos con una correcta higiene y que estos no contengan ninguna clase de químicos, tóxicos o sustancias extrañas <sup>(10)</sup>. Según el MINSA los alimentos infaltables en la lonchera diaria deben ser los energéticos, los constructores y los reguladores. Es fundamental además incluir agua <sup>(11)</sup>.

El incorporar a los niños a una edad temprana a la escuela, que es un entorno donde se les brinda conocimientos y que puede ser un medio para dirigir sus preferencias a una alimentación saludable, es necesario identificar los conocimientos y preferencias que tienen sobre la lonchera para así poder corregirlas y/o reforzarlas dentro de los horarios de la escuela, lo que repercutirá en una alimentación balanceada que va a favorecer 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 <sup>(12)</sup>.

Estos conocimientos y preferencias, pueden verse influenciados por factores ambientales, el cual hace referencia al entorno, familia, amigos, profesores, la publicidad televisiva, la moda, entre otros. Factores biológicos, que hace referencia al sistema cognitivo, donde participan muchas estructuras del sistema nervioso, encargado de la recopilación, envío y procedimiento de toda la información. Factores culturales y socioeconómicos, en donde el desarrollo de cada niño está influenciado

por la ubicación geográfica, el entorno social al que pertenece, y la cultura de su familia, valores sociales, religiosos etc. <sup>(13)</sup>.

La adecuada elección de alimentos permite a los niños satisfacer correctamente sus necesidades, por lo que la elección y preparación debe ser la adecuada, debiéndose incentivar su consumo en los niños. Sin embargo muchas veces la influencia del niño en su preparación es mayor, por lo cual, el niño desde la edad preescolar debe tener conocimientos sobre una alimentación saludable para así poder elegir alimentos nutritivos <sup>(14, 15)</sup>.

La falta de tiempo, el desinterés y el desconocimiento de los padres sobre la lonchera del preescolar se asocia con la Ingesta de productos Industrializados, con un alto aporte calórico, lo que contribuye a direccionar las preferencias de los niños acorde a lo que los padres les resulte más conveniente.

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 lo que estaría influenciando en las preferencias del niño <sup>(16)</sup>.

Los niños tienden a la preferencia por consumir los alimentos no saludables, lo que les genera más probabilidades de padecer a edades más tempranas enfermedades no transmisibles como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. Por consiguiente se debe dar prioridad a su prevención, como lo alerta la OMS <sup>(17)</sup>.

Hernández y col, en el 2010, concluyeron que es alto el número de productos no aptos, predominando los "industrializados" como: jugos en caja y pasteles, contenidos en las loncheras de los preescolares <sup>(18)</sup>. Esta situación encontrada se respalda con la investigación de Becerra, que al indagar las preferencias de los preescolares, ellos optan por elegir alimentos industrializados <sup>(19)</sup>.

En México 2014, Campos y cols. tuvieron como uno de sus objetivos explorar las preferencias alimentarias de niños preescolares, encontrando que prefieren el grupo

de azúcares y frutas, seguido por alimentos de origen animal, grasas, cereales y comida rápida y no les gustan las verduras <sup>(20)</sup>.

En Perú-Chiclayo 2013, Orozco y cols. en su investigación sobre Efectividad de un programa educativo para mejorar conocimientos sobre alimentación saludable en preescolares, encontraron en la fase diagnóstica mediante un pretest que los preescolares presentaron un conocimiento con calificativo malo, que luego de la intervención los conocimientos fueron mejorados <sup>(21)</sup>.

Actualmente en el Perú se han realizado diversos estudios sobre conocimientos y prácticas que tienen las madres sobre la lonchera escolar, como Alvarado, Reyes, Requena entre otros <sup>(22, 23, 24)</sup> y pocos estudios se han enfocado en indagar los conocimientos y preferencias del preescolar sobre la lonchera, lo cual es relevante porque se trabaja con el grupo objetivo problema lo que permite descubrir sus conocimientos y preferencias de manera directa.

Según el Reporte de la Situación del Estado Nutricional (SIEN 2014) del Centro de Salud Juan Pablo II, el 3.1% de los niños en edad preescolar presenta desnutrición crónica, el 6.9% presenta sobrepeso y el 1.9% presenta Obesidad <sup>(25)</sup> y el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), al 2013 reporta que Villa El Salvador es uno de los distritos de Lima con mayor porcentaje de pobreza con 22,8% <sup>(26)</sup>, por lo que existe mayores probabilidades de encontrar niños con algún tipo de malnutrición por déficit o exceso.

Debido a ello se decidió realizar la investigación en dicho distrito, cuyo objetivo del estudio fue "Determinar los Conocimientos y Preferencias sobre la lonchera de preescolares que asisten a la I.E.I. Pequeños Querubines de Villa el Salvador".



## **II. OBJETIVOS**

### **2.1. Objetivo General**

- Determinar los Conocimientos y Preferencias sobre la lonchera en preescolares que asisten a una Institución Educativa Inicial de Villa el Salvador.

### **2.2. Objetivos Específicos:**

- Determinar los Conocimientos sobre la lonchera en preescolares que asisten a una Institución Educativa Inicial de Villa el Salvador.
- Determinar las Preferencias sobre la lonchera en preescolares que asisten a una Institución Educativa Inicial de Villa el Salvador.

## **III. MATERIALES Y MÉTODOS**

### **3.1. Tipo de Estudio**

Estudio con enfoque cuantitativo, descriptivo, observacional, de corte transversal y prospectivo.

### **3.2. Población de estudio**

La población estuvo conformada por preescolares de 5 años de edad que asistieron a la I.E.I Pequeños Querubines, ubicado en el distrito de Villa el Salvador durante Diciembre del 2015.

### **3.3. Muestra**

La participación de la población fue por censo es decir se trabajó con la totalidad de preescolares de cinco años de la Institución Educativa mencionada.

#### **Criterios de Elegibilidad:**

- Preescolares de cinco años que asistan a la I.E.I Pequeños Querubines de Villa el Salvador.
- Preescolares cuyos padres autoricen su participación en el presente estudio.

### **3.4. Variables**

#### **- Conocimientos de los preescolares sobre las loncheras:**

Es el conjunto de nociones o saberes que tienen los niños acerca de la lonchera (RAE 2016).

#### **- Preferencias de los preescolares sobre las loncheras:**

Es la ventaja o primacía que tienen los niños de un alimento sobre otro con respecto a la lonchera escolar (RAE 2016).

**Tabla 1. Operacionalización de Variables**

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	CATEGORIAS	PUNTOS DE CORTE
<p><b>Conocimientos sobre lonchera en preescolares:</b> Es el conjunto de nociones o saberes que tienen los niños acerca de la lonchera.</p>	Nivel de Conocimiento	Porcentaje de respuestas correctas del total de la encuesta	Suficiente Regular Deficiente	>50% de respuestas correctas 50% de respuestas correctas <50% de respuestas correctas
	Conocimiento por temas	Reconocimiento de Componentes	Correcta Incorrecta	3 Grupos de Alimentos según función + Bebida < 3 Grupos de Alimentos según función c/s Bebida
		Identificación de Alimentos *Energéticos	Correcta Incorrecta	3 Alimentos Energéticos <3 Alimentos Energéticos
			Identificación de Alimentos *Constructores	Correcta Incorrecta
		Identificación de Alimentos *Reguladores		Correcta Incorrecta
			Identificación de Bebidas Saludables	Correcta Incorrecta
		Alimentos Saludables		Correcta Incorrecta
			Alimentos no Saludables	Correcta Incorrecta
		Importancia de la lonchera		Correcta Incorrecta

<p><b>Preferencias sobre la lonchera:</b> Es la ventaja o primacía que tienen los niños de un alimento sobre otro con respecto a la lonchera escolar.</p>	Alimentos Dulces	Alimentos Saludables	<p>Manzana Plátano Mandarina Melocotón Pera</p>	<p>3 – 5 alimentos saludables : Preferencia Saludable</p> <p>3 – 5 alimentos no saludables : Preferencia No Saludable</p>
		Alimentos No Saludables	<p>Cereales Azucarados Galletas Dulces Chocolate Caramelos Tortas</p>	
	Alimentos Salados	Alimentos Saludables	<p>Verduras Papa Queso Huevo Pollo</p>	
		Alimentos No Saludables	<p>Chizito Papas Snacks Piqueos Snacks Embutidos Galletas Saladas</p>	
	Bebidas	Alimentos Saludables	<p>Quinoa Agua Infusión Yogurt Refresco de fruta</p>	
		Alimentos No Saludables	<p>Rehidratantes Gaseosas Jugos en caja Refrescos Industrializados Bebidas Light</p>	

\*Estos términos utilizados se cambiaron en la encuesta para mejor comprensión de los niños

### **3.5. Procedimientos de Captación de Información**

Se envió una solicitud a la Directora de la Institución Educativa Inicial "Pequeños Querubines" de Villa el Salvador, para que autorice la realización de la investigación y tener acceso a sus instalaciones.

Se informó a la madre o padre sobre el estudio y se le pidió el consentimiento el cual brindó la autorización para que su menor hijo participara en el estudio.

Para la elaboración de la encuesta de Conocimientos se contó con las recomendaciones y sugerencias de las profesoras de la Institución Educativa Inicial con respecto a las palabras e imágenes usadas, después de ello se validó con una prueba piloto y para ello se reunió a un grupo de 8 preescolares de 5 años de edad. Posteriormente se coordinó con las profesoras de ambos turnos (mañana y tarde) el día y la hora para su aplicación.

Para evaluar las preferencias, la elección de alimentos se llevó a cabo el mismo día de la aplicación de la Encuesta de Conocimientos.

### **3.6. Técnicas e Instrumentos**

#### **a. Encuesta de Conocimientos sobre la Lonchera**

Para determinar los conocimientos sobre la Lonchera en los preescolares se aplicó el método encuesta, para ello se usó un Cuestionario Ilustrado el cual se encuentra adjunto en el Anexo 3, cuya aplicación duró aproximadamente 30 minutos. Esta constó de las siguientes partes: Datos generales en relación al niño, 1 pregunta relacionada a los componentes de la lonchera, 4 preguntas relacionadas a las funciones de cada grupo de alimentos que compone una lonchera, 1 pregunta relacionada a alimentos saludables, 1 pregunta relacionada a alimentos no saludables y 1 pregunta relacionada a la Importancia de la lonchera.

Para su aplicación, se dividió a cada salón en cuatro grupos (dos de 7 preescolares y dos de 8 preescolares) y se plasmó pregunta por pregunta en papelógrafos para la explicación masiva por grupo, por lo que se contó con el apoyo de una persona, a la cual se le capacitó para que se haga cargo de dos grupos por aula en un ambiente aparte, tanto para el turno de la mañana como de la tarde.

Al finalizar la encuesta se verificó que los datos estuvieran correcta y completamente registrados, de no ser así se volvió a interrogar al niño o niña.

### **b. Preferencia de Alimentos**

Para determinar las preferencias de los alimentos de los preescolares se eligió el método de Elección de Alimentos que duró aproximadamente 30 minutos por grupo de preescolares.

Para ello se elaboraron 30 figuras de alimentos y se clasificó en 3 grupos, 10 figuras de Alimentos Dulces, 10 figuras de Alimentos Salados y 10 figuras de Bebidas, entre saludables y no saludables proporcionalmente, los que se colocaron en 3 mesas cada una con las figuras de un grupo.

Para su aplicación, se mantuvo la división del salón en cuatro grupos y sus respectivos responsables. El total de preescolares se formaron en el patio por grupo, para ello se habilitó dos aulas, cada una con tres mesas y las figuras de alimentos correspondientes.

Cada preescolar individualmente fue pasando al aula para elegir 5 figuras de alimentos por mesa según su preferencia, al terminar la elección los preescolares pasaron a otra aula diferente para evitar contacto con los que aún no habían pasado por este procedimiento de elección. Para el llenado de las Preferencias por grupo de alimentos de los preescolares se elaboró un formato que se encuentra adjunto en el Anexo 4.

### **3.7. Procesamiento y Tabulación de datos:**

La información recogida se procesó y tabuló en Microsoft Excel versión 2013. Para la variable Conocimientos, en cuanto a la dimensión Nivel de Conocimientos, de un total de ocho preguntas, se consideró como "Suficiente" si el niño o niña contestaba correctamente más del 50% de preguntas de la encuesta, fue "Regular" si contestaba el 50% de preguntas correctamente; y fue "Deficiente" si contestaba menos del 50% de preguntas correctamente.

En relación a la encuesta la primera pregunta fue sobre "componentes de la lonchera" siendo correcta si marcaba la imagen que contenía: 3 Grupos de Alimentos según función + Bebida e incorrecta si marcaba cualquier otra alternativa. La segunda pregunta fue sobre "identificación de alimentos energéticos" siendo correcta si marcaba las tres imágenes de alimentos energéticos (pan, papa y camote) de las seis imágenes. La tercera pregunta fue sobre "identificación de alimentos constructores", siendo correcta si marcaba las tres imágenes de alimentos constructores (queso, pollo y huevo) de las seis imágenes. La cuarta pregunta fue sobre "identificación de alimentos reguladores" siendo correcta si marcaba las tres imágenes de alimentos reguladores (brócoli, manzana y plátano) de las seis imágenes.

La quinta pregunta fue sobre "identificación de bebidas saludables" siendo correcta si marcaba las tres imágenes de bebidas saludables (chicha morada, yogurt y agua). La sexta pregunta fue sobre "alimentos saludables" siendo correcta si marcaba las tres imágenes de alimentos saludables (manzana, zanahoria y queso). La séptima pregunta fue sobre "alimentos no saludables" siendo correcta si marcaba las tres imágenes de alimentos no saludables (torta, gaseosa y paleta de caramelo). Por último la octava pregunta fue sobre "importancia de la lonchera" siendo correcta si marcaba el ítem B cuya imagen hace referencia a "Para estar activo y atento en clase".

Para la variable preferencias se consideró como "saludable" si es que el niño o niña elegía al menos tres alimentos considerados saludables de los cinco alimentos ofrecidos; y fue "no saludable" cuando elegía al menos dos considerados no saludables.

### **3.8. Análisis de Datos**

Para el análisis de los datos de las variables conocimientos y preferencias sobre la lonchera en preescolares, se usó el Programa Microsoft Office Excel 2013, en el cual se elaboró una base de datos donde se procesó toda la información recogida. Además se aplicó la estadística descriptiva a partir de frecuencias y porcentajes y la representación de tablas y gráficos.

### **3.9. Consideraciones éticas**

Se explicó a cada madre los objetivos de la investigación y se solicitó su participación voluntaria y su firma en el formato de un consentimiento informado que se encuentra adjunto en el Anexo 1.



## IV. RESULTADOS

### 4.1. Características de los participantes

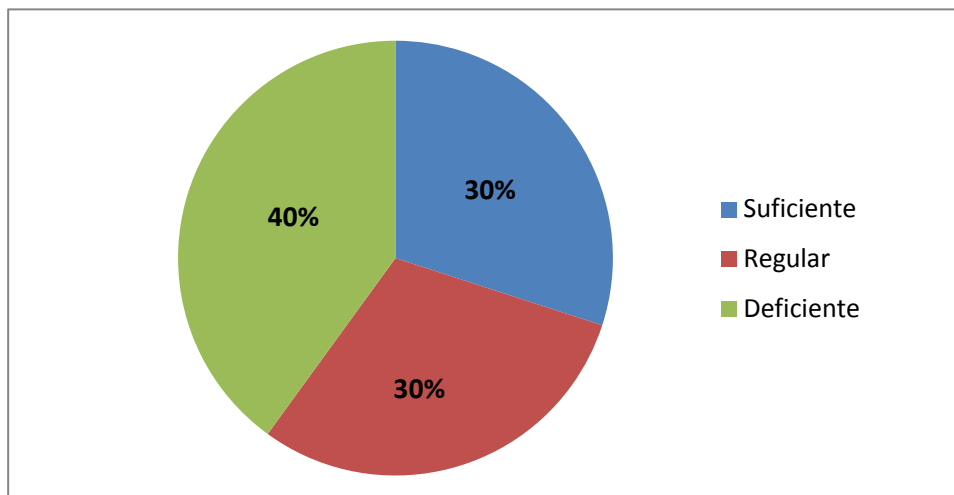
Se tomaron datos de 60 preescolares de 5 años de edad, de los cuales 33 fueron del sexo femenino, siete más que el sexo masculino. Todos ellos procedentes de las aulas "Patitos" y "Leoncitos", con la misma cantidad de alumnos (n=30). Tabla 2

**Tabla 2. Distribución porcentual de preescolares, según aula y sexo. I.E.I Pequeños Querubines, Diciembre 2015.**

AULA	SEXO	n	%
Patitos	Masculino	14	23
	Femenino	16	27
Leoncitos	Masculino	13	22
	Femenino	17	28
TOTAL		60	100

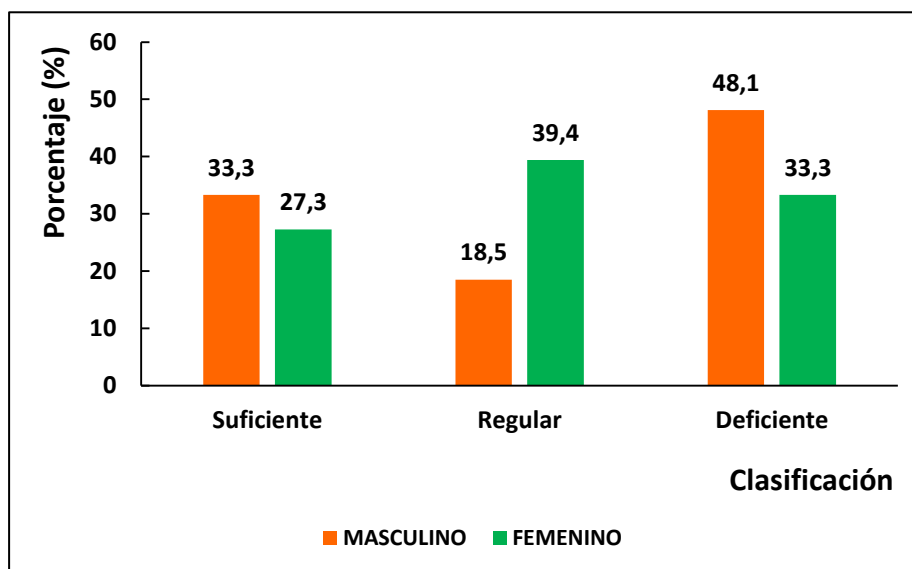
### 4.2. Encuesta de Conocimientos

Los resultados presentados en la Figura 1, respecto al nivel de conocimientos, muestran que el 40% del total de preescolares (n=24) presentaron un nivel de conocimiento Deficiente.



**Figura 1. Nivel de Conocimientos en preescolares de la I.E.I Pequeños Querubines. Diciembre 2015.**

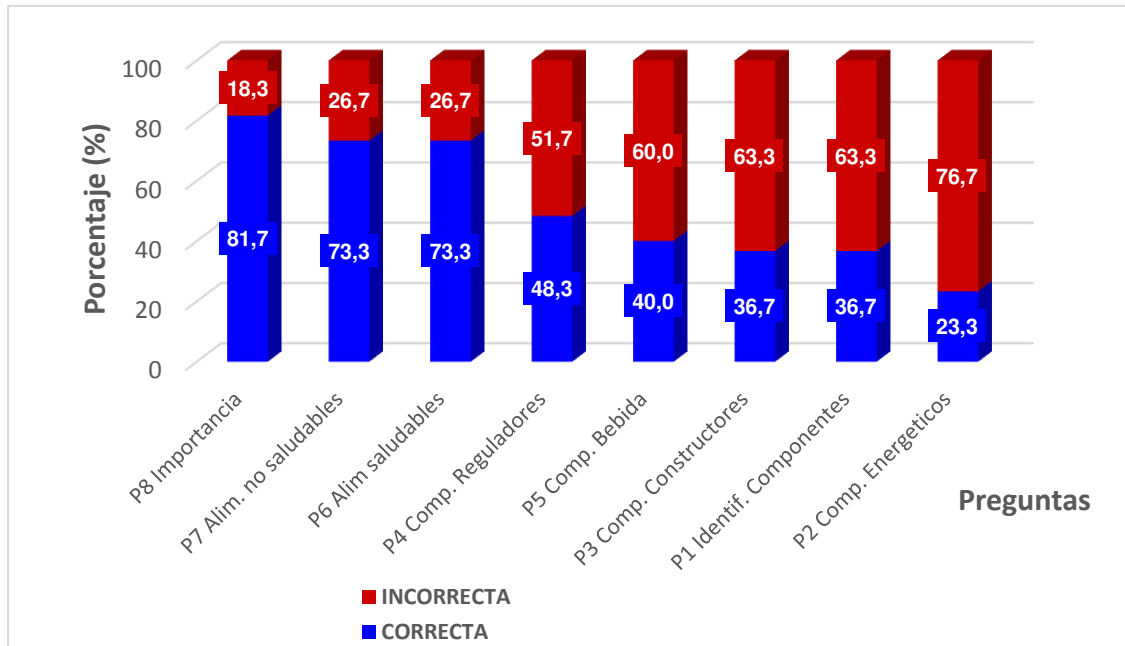
Los resultados presentados en la Figura 2, muestran que Según sexo, se observa un mayor porcentaje de Nivel de Conocimiento Regular en niñas (39.4%) y mayor porcentaje de Nivel de Conocimiento Deficiente en niños (48.1%), mientras que en el nivel de conocimientos suficiente fueron los niños quienes prevalecieron con un 33.3%.



**Figura 2. Nivel de Conocimientos según sexo en preescolares de la I.E.I Pequeños Querubines. Diciembre 2015.**

Con respecto a las preguntas realizadas en la encuesta, se halló que la pregunta N° 8 acerca de la Importancia de la lonchera fue la que tuvo más porcentaje de aciertos (81.7%). Por otro lado la pregunta N° 2 acerca de Identificación de Componentes Energéticos de la Lonchera fue la que tuvo menos porcentaje de aciertos (23.3%).

Figura 3



**Figura 3. Distribución de respuestas correctas e incorrectas por pregunta en preescolares de la I.E.I Pequeños Querubines. Diciembre 2015.**

Según sexo, la Tabla 3 muestra que hay un mayor porcentaje de aciertos en la pregunta N°8 tanto en las niñas (78.8%) como en los niños (85.2%) y la pregunta que tiene menor porcentaje de aciertos es la N°2 en niñas (24.2%) y niños (22.2%). Sin embargo se observa una diferencia en la Pregunta N° 3 donde las niñas tienen un mayor porcentaje de aciertos (45.5%) y los niños menor porcentaje de aciertos (25.9%).

**Tabla 3. Distribución de respuestas correctas e incorrectas según sexo por pregunta en preescolares de la I.E.I Pequeños Querubines. Diciembre 2015.**

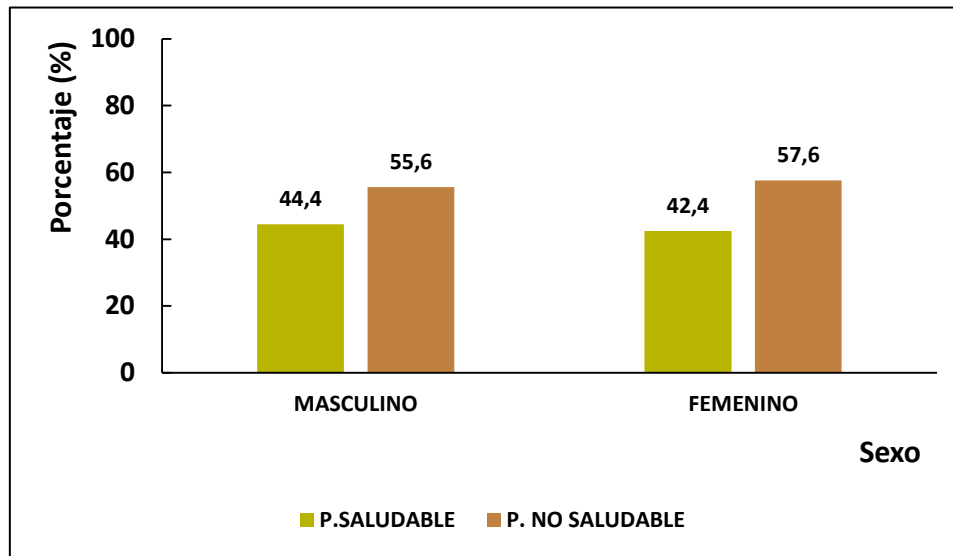
PREGUNTA	FEMENINO				MASCULINO			
	CORRECTA		INCORRECTA		CORRECTA		INCORRECTA	
	n	%	n	%	n	%	n	%
P1	12	36	21	64	10	37	17	63
P2	8	24	25	76	6	22	21	78
P3	15	46	18	54	7	26	20	74
P4	17	52	16	48	12	44	15	56
P5	14	42	19	58	10	37	17	63
P6	23	70	10	30	21	78	6	22
P7	23	70	10	30	21	78	6	22
P8	26	79	7	21	23	85	4	15

### 4.3. Preferencias

#### a. Alimentos Dulces

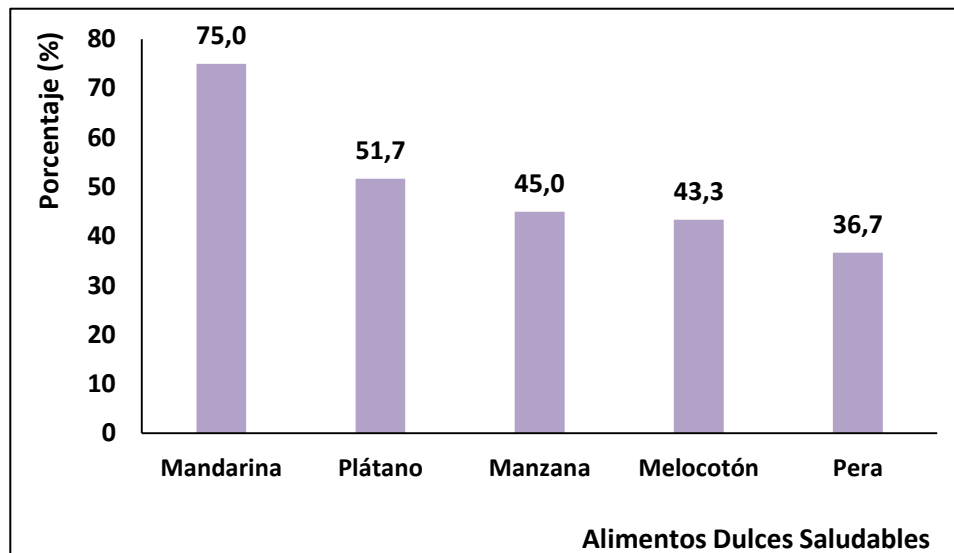
De los 60 niños y niñas evaluados, 34 tuvieron preferencias por los Alimentos Dulces No saludables y 26 por los Saludables.

Con respecto al sexo se observó una ligera diferencia siendo el mayor porcentaje en niños, con respecto a las niñas según Preferencias Saludables por los Alimentos Dulces. Figura 4



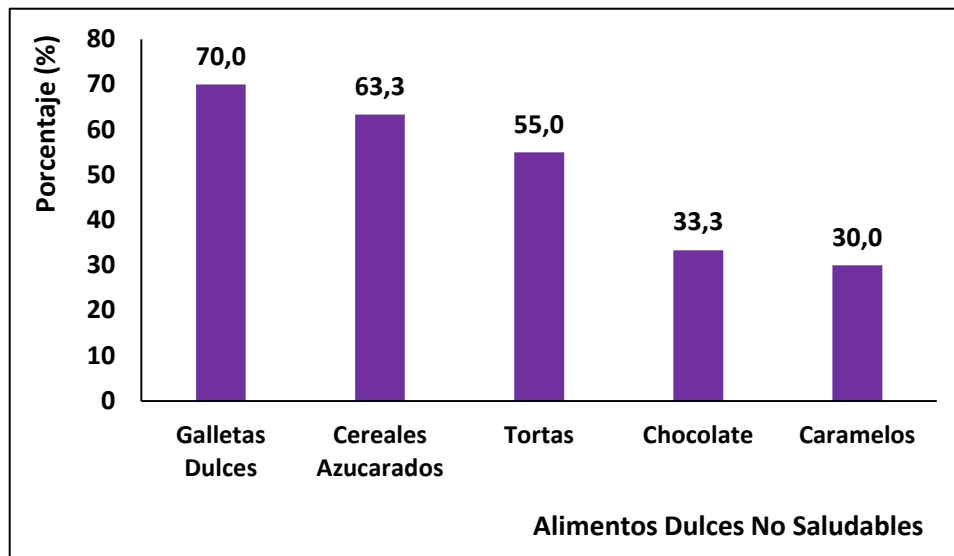
**Figura 4. Preferencias de Alimentos Dulces, según sexo en preescolares de la I.E.I Pequeños Querubines. Diciembre 2015.**

Con respecto a Alimentos Dulces Saludables la Figura 5 nos muestra que hay mayor preferencia por la mandarina (75%), y se observa menor preferencia por la pera (36.7%).



**Figura 5. Alimentos Dulces saludables preferidos por preescolares de la I.E.I Pequeños Querubines. Diciembre 2015.**

Con respecto a Alimentos Dulces No Saludables la Figura 6 nos muestra que hay mayor preferencia por las galletas dulces (70%), y se observa menor preferencia por los caramelos (30%).

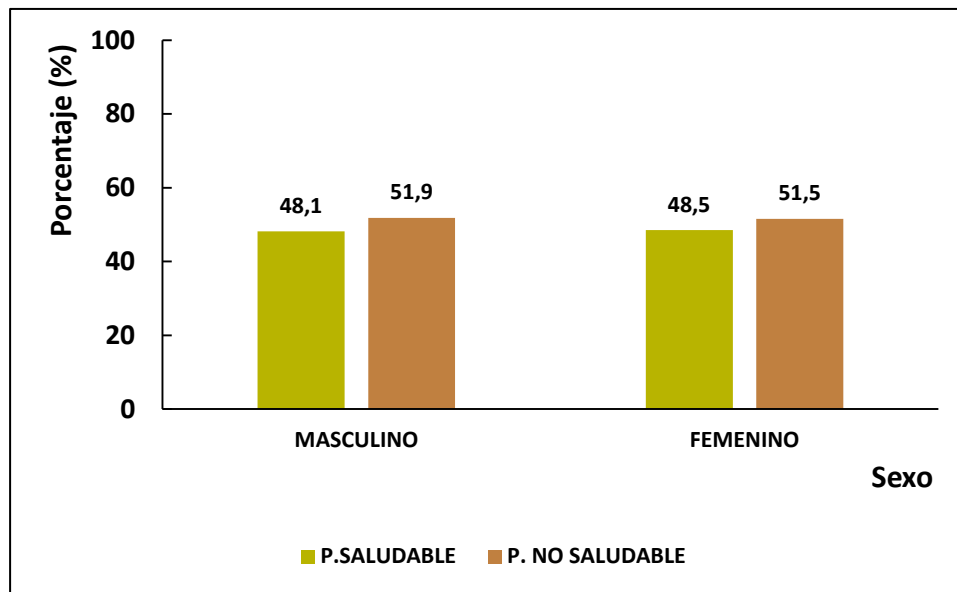


**Figura 6. Alimentos Dulces No saludables preferidos por preescolares de la I.E.I Pequeños Querubines. Diciembre 2015.**

b. Alimentos Salados

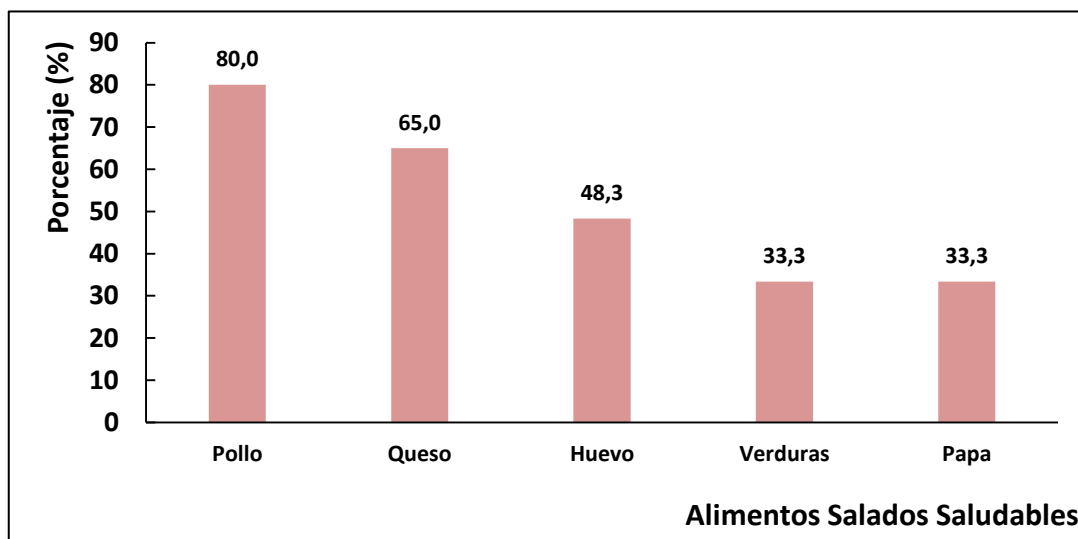
De los 60 niños y niñas evaluados, 31 tuvieron preferencias por los Alimentos Salados No saludables y 29 por los Saludables.

Con respecto al sexo se observó un ligero mayor porcentaje de Preferencia No saludable por los Alimentos Salados en niños, con respecto a las niñas. Figura 7



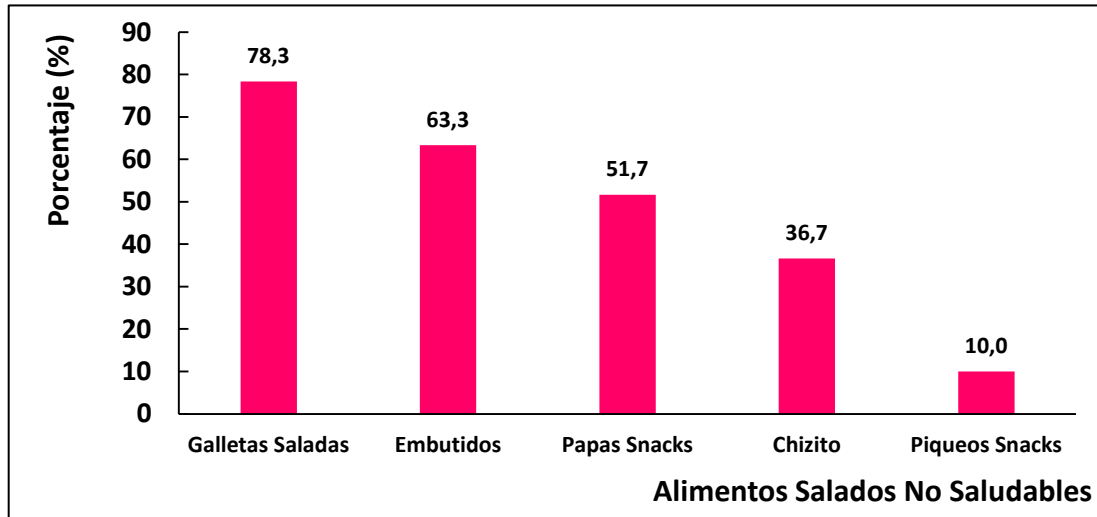
**Figura 7. Preferencias de Alimentos Salados, según sexo en preescolares de la I.E.I Pequeños Querubines. Diciembre 2015.**

Con respecto a Alimentos Salados Saludables la Figura 8 nos muestra que hay mayor preferencia por el pollo (80%), y se observa menor preferencia por las verduras y la papa (33.3%).



**Figura 8. Alimentos Salados saludables preferidos por preescolares de la I.E.I Pequeños Querubines. Diciembre 2015.**

Con respecto a Alimentos Salados No Saludables la Figura 9 nos muestra que hay mayor preferencia por las galletas saladas (78.3%), y se observa menor preferencia por el piqueos snack (10%).



**Figura 9. Alimentos Salados No Saludables preferidos por preescolares de la I.E.I Pequeños Querubines. Diciembre 2015.**

c. Bebidas

De los 60 niños y niñas evaluados, 37 tuvieron preferencias por las Bebidas Saludables y 23 por los No Saludables.

Con respecto al sexo se observó una ligera diferencia siendo el mayor porcentaje en niñas, con respecto a los niños según Preferencias Saludables por las Bebidas. Figura 10



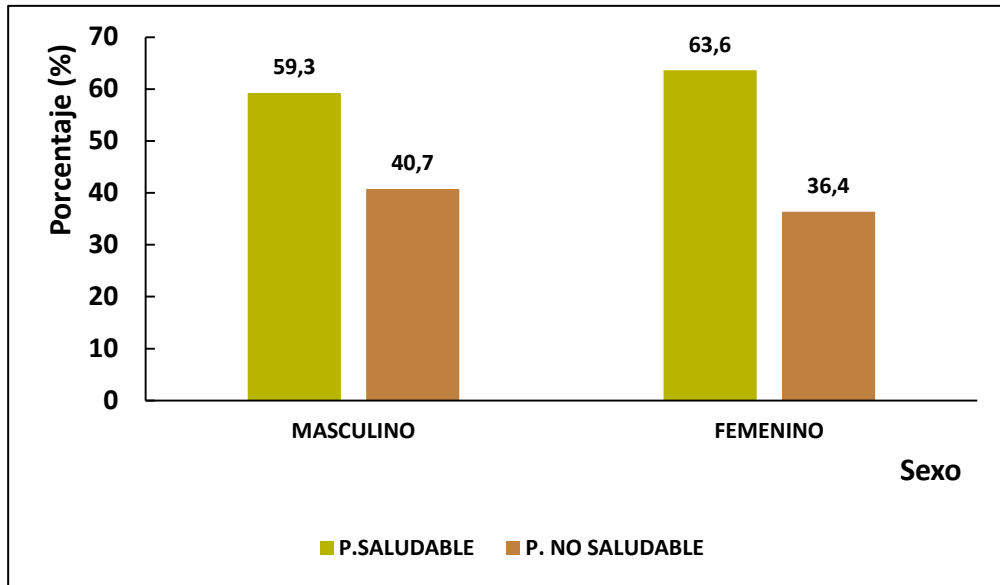


Figura 10. Preferencias de Bebidas, según sexo en preescolares de la I.E.I Pequeños Querubines. Diciembre 2015.

Con respecto a Bebidas Saludables la Figura 11 nos muestra que hay mayor preferencia por el refresco de fruta (81.7%), y se observa menor preferencia por la quinua (18.3%).

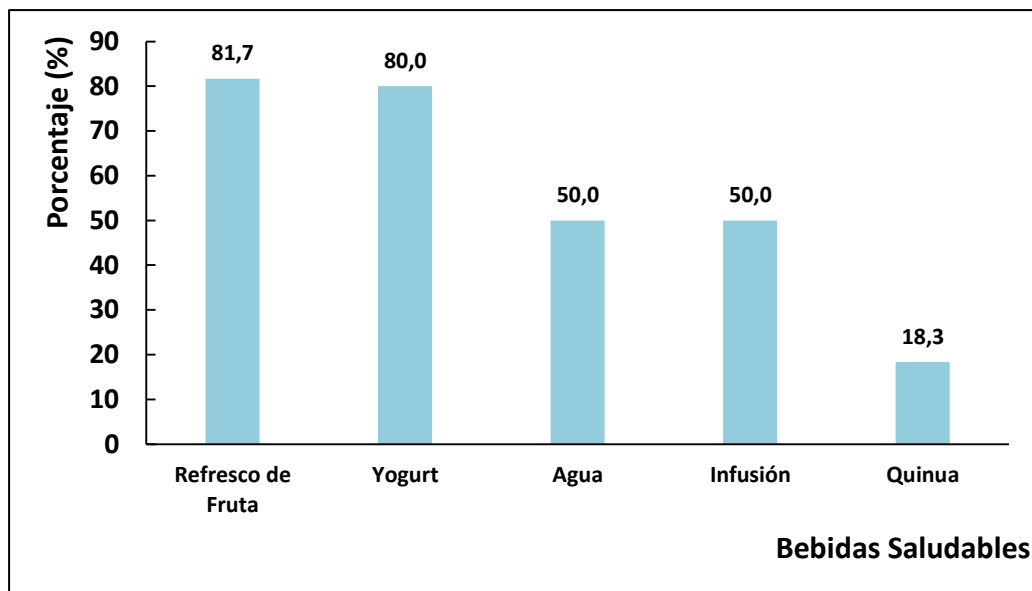
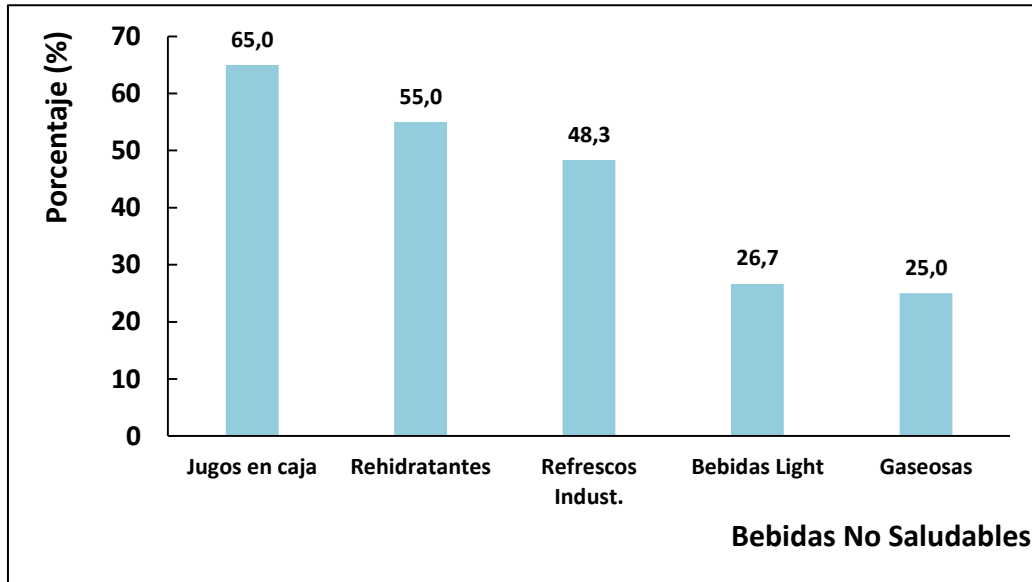


Figura 11. Bebidas saludables preferidas por preescolares de la I.E.I Pequeños Querubines. Diciembre 2015.

Con respecto a Bebidas No Saludables la Figura 12 nos muestra que hay mayor preferencia los jugos en caja (65%), y se observa menor preferencia por las gaseosas (25%).



**Figura 12. Bebidas No Saludables preferidas por preescolares de la I.E.I Pequeños Querubines. Diciembre 2015.**

## V. DISCUSIÓN

Los conocimientos y preferencias de los niños preescolares sobre las loncheras es un tema poco estudiado, la mayoría de estudios e intervenciones se han dirigido hacia las madres, padres y/o apoderados del niño o niña, no lográndose mayores resultados, sin embargo al dirigirlas hacia los mismos preescolares pueden mostrar resultados muy significativos. El uso de métodos y técnicas para conocer y descubrir las características alimentarias que presentan los niños a esta edad tienen el potencial de generar hábitos de alimentación saludable desde la niñez <sup>(7)</sup>.

Por lo tanto, al direccionar la intervención hacia la población objetivo de manera directa, trabajando con estrategias dirigidas a los mismos preescolares serán rentables y efectivas a nivel de salud pública. Abood, Black y Feral (EE.UU) sugieren que, para demostrar la efectividad de una intervención educativa, primero es necesario comprender el comportamiento alimentario, mediante el estudio de las creencias, las prácticas y los conocimientos asociados <sup>(27)</sup>.

De acuerdo a los resultados obtenidos se encontró que, de acuerdo al nivel de conocimientos, la mayoría de preescolares presentó conocimientos deficientes, siendo los niños quienes presentaron un mayor porcentaje, estos resultados son similares a lo encontrado por Orozco y Col <sup>(21)</sup> en su estudio sobre efectividad de un programa educativo para mejorar conocimientos sobre alimentación saludable en niños y niñas de 5 años, donde encontró que el 80% de los preescolares presentaron conocimientos clasificados como "malos".

Con respecto a la encuesta de conocimientos, la pregunta que más respuestas correctas tuvo fue la N° 8 acerca de la "importancia de la lonchera", de los 60 niños y niñas sólo 11 contestaron incorrectamente. Por otro lado la pregunta que menos respuestas correctas tuvo fue la N° 2 acerca de "identificación de alimentos energéticos", de los 60 niños sólo 14 contestaron correctamente.

Estos extremos se pueden deber a que si bien es cierto, dentro de la currícula estudiantil para el nivel inicial en el curso de Ciencia y Ambiente se les brinda conocimientos acerca de la importancia de la alimentación y sobre la clasificación de alimentos según función <sup>(28)</sup>, sin embargo la estrategia educativa quizás no es la correcta y esto hace que la información no llegue de manera adecuada a los preescolares.

Por tal punto se sugiere usar estrategias didácticas usando el juego, colores, figuras, videos, etc, que pueda captar la atención del niño así como también el de no usar sólo una clase para brindar los conocimientos sobre estos temas, sino que mediante el ejercicio se les pueda reforzar los saberes usando un lenguaje adecuado para que el preescolar pueda entender y comprender.

Es decir, en la Institución se les brinda algunos conocimientos básicos sobre nutrición, pero no se está utilizando los medios correctos para un aprendizaje adecuado. Y si bien es cierto, el conocimiento no es suficiente para lograr cambios de conducta, es el primer paso en este proceso, porque lo que se sabe y cree, influye en lo que se hace <sup>(29)</sup>.

Además en la etapa preescolar se empiezan a consolidar los hábitos alimentarios, en este proceso los factores educativos tanto en la escuela como en la familia, tienen un papel decisivo <sup>(30)</sup>. Por lo que la institución educativa debería complementar el aprendizaje mediante programas de educación sanitaria para mejorar estilos de vida <sup>(30)</sup>.

Con respecto a la variable preferencias, según el grupo de alimentos dulces conformado por saludables (mandarina, plátano, manzana, melocotón y pera) y no saludables (galletas dulces, cereales azucarados, tortas, chocolate y caramelos), existió mayor preferencia de los preescolares por los alimentos no saludables siendo el alimento más aceptado de los cinco mostrados "las galletas dulces", según Campos y Col <sup>(20)</sup>, en la etapa preescolar se tiene mayor preferencia por los alimentos con alto contenido de azúcar, es decir, que sean alimentos dulces no saludables.

En el grupo de alimentos salados conformado por saludables (pollo, queso, huevo, verduras y papa) y no saludables (galletas saladas, embutidos, papas snack, chizitos y piqueos snack), existió mayor preferencia de los preescolares por los alimentos no saludables siendo el más aceptado de los cinco mostrados "las galletas saladas".

Lo anterior se reafirma con lo que mencionan Blanchette y cols acerca de que el paladar del preescolar está biológicamente predispuesto para deleitarse con los sabores dulces y salados de alimentos industrializados <sup>(31)</sup>.

Asimismo en el grupo de bebidas conformado por saludables (refresco de fruta, yogurt, agua, infusión y quinua) y no saludables (jugos en caja, rehidratantes, refrescos industrializados, bebidas light y gaseosas), se encontró mayor preferencia de los preescolares por las bebidas saludables siendo la más aceptada de las cinco mostradas el "refresco de fruta".

Estos resultados sobre las preferencias de los preescolares se puede explicar a que los niños pasan un porcentaje importante de su tiempo en los centros educativos y durante este tiempo, asimilan habilidades, comparten experiencias, refuerzan las relaciones sociales e imitan hábitos de los demás compañeros o del profesorado al mismo tiempo que estudian y aprenden <sup>(32)</sup>.

Por este motivo desde el punto de vista nutricional tienen la oportunidad desde una dimensión social de compartir, adquirir e imitar hábitos de alimentación de sus compañeros; los alimentos que se consumen durante la jornada escolar están dotados de un valor especial, pues sirven como instrumento de socialización e influyen en los hábitos alimentarios, de tal forma que la interacción de los preescolares con sus compañeros de escuela, le ayudará a conocer nuevos patrones de alimentación, que siguen otras familias y tratarán de cambiar los propios <sup>(33,34,35)</sup>.

Para fomentar conductas alimentarias adecuadas desde edades tempranas es preciso implementar estrategias y programas educativos como lo realizado por Lowe y cols (2004) quienes utilizaron una metodología llamada "el modelado de pares", el cual lo realizaron a través de la presentación de un vídeo en la que un grupo de héroes niños denominados "Food Dudes", se enfrentaban a un grupo de antihéroes niños, denominados "Junk Punks", que amenazaban con eliminar las frutas y verduras que eran la fuente de la que se alimentaban los primeros y que utilizaron como armas en

su lucha. Los autores concluyeron que los pares influyen más que los adultos en el comportamiento alimentario de los niños y que es una forma efectiva para aumentar el consumo y preferencia de frutas y verduras <sup>(36)</sup>.

Además es importante destacar que en el Jardín de niños no hay un kiosko, por lo que los refrigerios que llevan los niños es la única opción que tienen para alimentarse en la escuela, sin embargo muchas veces dejan, regalan o intercambian los alimentos que llevan en la lonchera y eso está condicionado a las preferencias del preescolar.

Cabe subrayar la importancia de la labor de las educadoras que son quienes orientan a los padres de familia sobre el refrigerio escolar de sus pequeños, sin embargo lo hacen en base a los conocimientos que poseen. Según Álvarez sólo un 2% de las docentes de las seis instituciones intervenidas alcanzó los conocimientos básicos sobre Alimentación y Nutrición <sup>(37)</sup>. Por ello se debería evaluar los conocimientos sobre Alimentación y Nutrición de las docentes en las Instituciones educativas, ya que los niños y niñas pasan mayor parte del tiempo en las escuelas y es donde adquieren la mayor parte de sus conocimientos.

## **VI. CONCLUSIONES**

- Los preescolares presentaron un Nivel de Conocimiento Deficiente en casi la mitad de la muestra, y la diferencia llegó a presentar entre Conocimiento Regular y Suficiente en la misma proporción.
- Los preescolares presentaron Preferencias No saludables por los Alimentos Dulces y Salados, y Preferencias Saludables por las Bebidas.

## **VII. RECOMENDACIONES**

### *Para los investigadores:*

- En la actualidad existen pocas investigaciones sobre los conocimientos y preferencias sobre las loncheras en preescolares en el país, por lo cual existe un campo lleno de posibilidades para investigar sobre este tema de gran importancia en la nutrición pública.
- Asimismo se sugiere realizar intervenciones donde se involucre al preescolar, a la madre y al docente, donde se planteen estrategias que involucren las características socioculturales, económicas y biológicas de la población a las que van dirigidas.

### *Para el Ministerio de Educación y Salud:*

- Establecer nuevos programas de intervenciones educativas nutricionales y políticas de gobierno con miras a mejorar los conocimientos y preferencias de los preescolares sobre las loncheras.
- Realizar una mayor promoción y supervisión sobre los lineamientos y directrices del programa "Plan Salud Escolar" en niños de 5 años de edad.

### *Para las Instituciones Educativas:*

- Promover temas diversos sobre una alimentación saludable, grupos de alimentos, lonchera saludable, etc. en el dictado de clases a los niños preescolares.
- Implementar talleres para padres sobre la importancia de incluir alimentos saludables en las loncheras, así como su implicancia en el rendimiento académico de los niños preescolares



## VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Hidalgo M, Güemes M. 2007. Nutrición en la edad preescolar, escolar y adolescente. *Pediatr. Integral*; 11: 347-362.
2. Benavides M, Bermúdez S, Berríos et al. 2008. Estado nutricional en niños del tercer nivel de los preescolares: Jardín de Infancia Rubén Darío y Escuela Rubén Darío de la ciudad de León, *Universitas*; 2: 5-12.
3. España. Real Academia Española, Definición. RAE; 2016.
4. Ballabriga A, Carrascosa A. 2006. Nutrición en la infancia y adolescencia. *Ergón*: Madrid, España. p. 499-571.
5. Aliño M, Navarro R, López J, Pérez I. La edad preescolar como momento singular del desarrollo humano. *Rev Cubana Pediatr* 2007; 79.
6. Miriam Aliño Santiago y cols. La edad preescolar como momento singular del desarrollo humano. *Rev Cubana Pediatr* 2007; 79(4).
7. Secretaria de Educación. Guía Metodológica para la Enseñanza de la Alimentación y Nutrición. Honduras; 2010.
8. Badel y cols. Factores que influyen en el Desarrollo Social y Emocional del Niño y Adolescente. Colombia; 2012.
9. Bolaños P. Evolución de los hábitos alimentarios. De la salud a la enfermedad por medio de la alimentación. *TrastConduAlime* 2009; 9: p. 956-72.
10. Ministerio de Salud. Importancia de las loncheras saludables en niños preescolares. Minsa; 2012.
11. Vicario H, Güemes M. Nutrición en la edad preescolar, escolar y adolescente. *Pediatría Integral* 2007: XI (4): p. 347-362 11
12. 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: p.76-77
13. Badel y cols. Factores que influyen en el Desarrollo Social y Emocional del Niño y Adolescente. Colombia; 2012.

14. Angel AG, Lidia B. Obesidad. 2da edición. España; 2002. Pág 5 – 9.
15. Miriam Maguiña Alvarez. Alimentación del preescolar y escolar: Loncheras o Refrigerios escolares. Nutr Pediatr. 2008. p. 107 – 115.
16. MINSA "Modelo de Atención Integral Familiar" Paquete de Atención Integral de Salud Etapa Niño. Perú, 2012: p. 45-46.
17. Organización Mundial de la Salud. Sobrepeso y Obesidad Infantiles. OMS; 2010.
18. Diana Reyes-Hernández y col "Alimentos Contenidos en Loncheras de Niños que Acuden a un Preescolar". 2010.
19. Paola Ruiz Becerra "Estudio de Intervención educativa para mejorar las ideas sobre alimentación en niños de una escuela primaria rural. 2012".
20. H Nora Hemi Campos Rivera e Isabel Reyes Lagunes- Universidad Nacional Autónoma de México "Preferencias Alimentarias y su Asociación con Alimentos Saludables y No Saludables en Niños Preescolares. 2014"
21. Orozco J., Ruiz A. Efectividad de un Programa Educativo para mejorar Conocimientos sobre Alimentación Saludable en los niños y niñas de 5 años de una I.E.I. de Chiclayo-2013. Rev. Salud & Vida Sipanense. Vol. 1/Nº1.
22. Janeth Alvarado "Conocimientos de las madres de niños en edad preescolar sobre preparación de loncheras saludables en la I.E.I. 115-24 Semillitas del Saber: César Vallejo". 2012.
23. Sandy Kelly Reyes Oré "Efectividad de una intervención educativa en el mejoramiento de los Conocimientos y Prácticas sobre la preparación de la lonchera, que tienen las madres de preescolares en una institución educativa privada en Santa Anita-Lima" 2015.
24. Lissett Ivonne Requena Raygada "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.
25. Centro de Salud Juan Pablo II. Reporte del estado nutricional. Villa el Salvador: SIEN; I Semestre 2014.

26. Instituto Nacional de Estadística e Informática – Mapa de Pobreza Provincial y Distrital 2013.
27. Abood, D.A., Black, D.R. y Feral, D. (2003). Nutrition Education Worksite Intervention for University Staff: Application of the Health Belief Model. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 35(5), 260-276
28. MINEDU. "Diseño Curricular Nacional de educación Básica regular". Perú, 2005.
29. Anorexia psicogénica en preescolares. [En línea] URL Disponible en: [http://www.pulevasalud.com/ps/contenido.jsp?ID=4287&TIPO\\_CONTENIDO=Articulo&ID\\_CATEGORIA=1073](http://www.pulevasalud.com/ps/contenido.jsp?ID=4287&TIPO_CONTENIDO=Articulo&ID_CATEGORIA=1073). Citado el 15/11/013.
30. Rodríguez, V. Bases de la Alimentación Humana. Madrid, España. Edit. Netbiblo. 2008.
31. Blanchette, L. y Brug, J. (2005). Determinants of fruit and vegetable consumption among 6-12-year-old children and effective interventions to increase consumption, *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 18(6), 431-443.
32. Vicario H, Güemes M. Nutrición en la edad preescolar, escolar y adolescente. *Pediatría Integral* 2007; XI (4), p. 347-362
33. Lucas B, Feucht S. Nutrición en la infancia. En: EScott S. Kathleen L. Dietoterapia de Krause. España:Masson;2009, p. 222-267
34. Osorio E. Jessica, Weisstaub N. Gerardo, Castillo D. Carlos. Desarrollo de la conducta alimentaria en la infancia y sus alteraciones. *Rev. chil. nutr. [Revista Digital]*. 2002; 29(3): 280-285.
35. Hernández A. Hábitos de alimentación en la infancia. *Nutrición Hoy, Bol Tri. Órgano del FNN de FUNSALUD* abril-junio 2007; 3(2).
36. Lowe y cols (2004). Effects of a peer modelling and rewards-based intervention to increase fruit and vegetables consumption in children. *European Journal of Clinical Nutrition* 58, 510-522.
37. Raúl Alvarez L. Valoración del Conocimiento sobre Nutrición en docentes de nivel primario para su utilización como práctica de Promoción de Salud. Nasi-Marilina. 2011.

# ANEXOS

## **ANEXO 1**

### **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

#### **“Conocimientos y Preferencias sobre la lonchera en preescolares que asisten a la I.E.I. Pequeños Querubines de Villa el Salvador-2015”**

**Estimada Sra.:**

La UNMSM y la Bachiller de Nutrición Flor Mirella Cuycapusa Cisneros, como investigadora, pedimos su participación voluntaria para realizar una encuesta con su menor hijo(a).

#### **RIESGOS DEL ESTUDIO**

No representa ningún riesgo para usted ni para su menor hijo(a). Su participación consiste en autorizar que su menor hijo(a) participe de la encuesta.

#### **COSTO DE LA PARTICIPACIÓN**

No tiene costo para usted.

#### **CONFIDENCIALIDAD**

Toda la información obtenida en el estudio es totalmente confidencial.

#### **BENEFICIOS DEL ESTUDIO**

Con su participación usted contribuye a mejorar los conocimientos en el campo de la Salud y Nutrición. Al concluir el estudio se le dará los resultados de la encuesta aplicada a su menor hijo(a). Adicionalmente, para cualquier consulta referente al estudio de investigación, usted cuenta con el teléfono 5709110, comunicarse con la Srta. Flor Mirella Cuycapusa Cisneros.

#### **REQUISITOS DE PARTICIPACIÓN**

Ser madre o apoderado(a) de niño(a) del aula de cinco años que asistan a la I.E.I. Pequeños Querubines de Villa el Salvador.

Al aceptar su participación voluntaria deberá firmar este documento llamado consentimiento informado. Si Ud. quiere retirarse del estudio, puede hacerlo con libertad.

Yo, \_\_\_\_\_ he sido informado(a) del objeto del estudio, he conocido los riesgos, beneficios y la confidencialidad de la información obtenida. Entiendo que mi participación es gratuita. Estoy enterado(a) de la forma como se realizará el estudio. Estoy enterado(a) que me puedo retirar en cuanto lo desee, sin que esto represente que tenga que pagar ni recibir alguna represalia por parte de la investigadora.

Por lo anterior acepto participar en la investigación.

\_\_\_\_\_  
FIRMA  
DNI:.....



### ANEXO 3

#### ENCUESTA DE CONOCIMIENTOS

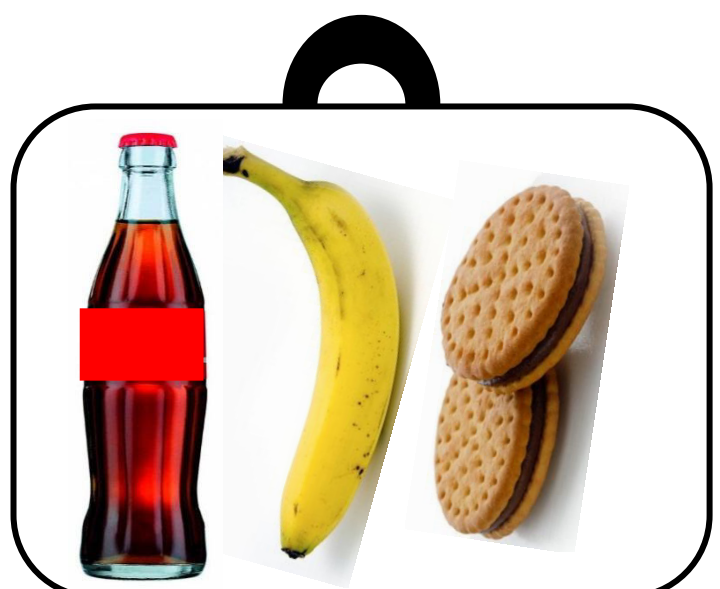
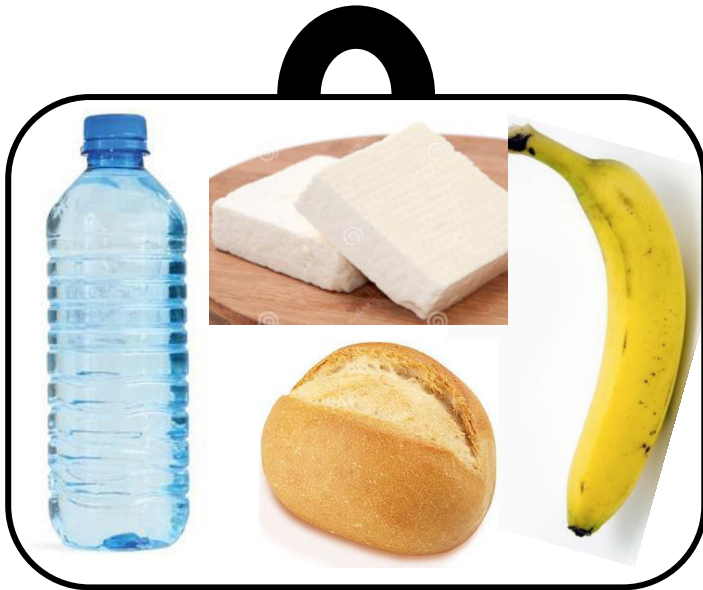
NOMBRE:

SALON-TURNO:

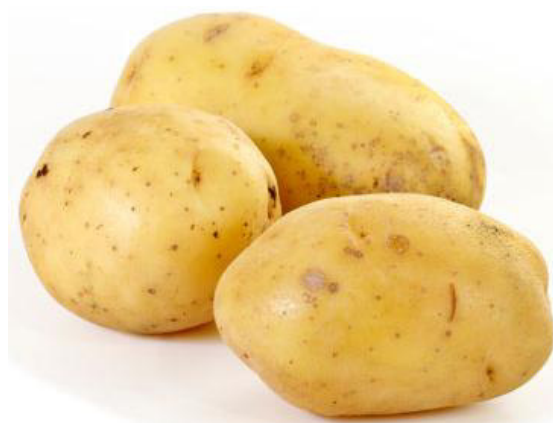
EDAD:

SEXO:

1) Marca con una "X" que lonchera saludable y completa debo traer a mi jardín :

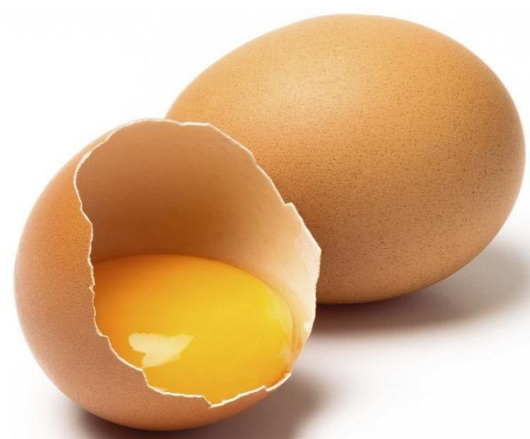


2) Marca con una "X" los alimentos que te dan FUERZA:

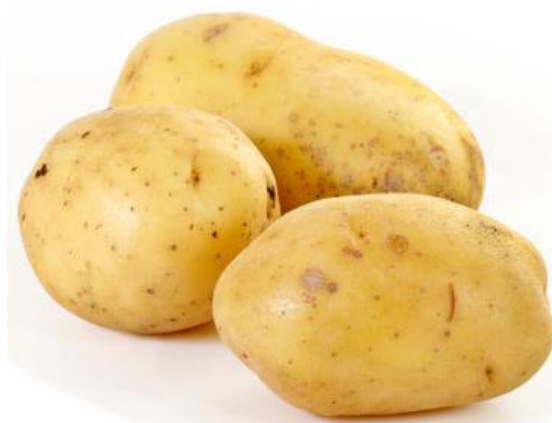
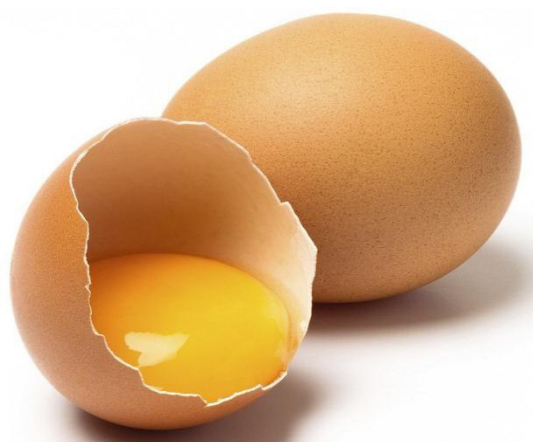




3) Marca con una "X" los alimentos que te ayudan a crecer:



4) Marca con una "X" los alimentos que te protegen de las enfermedades por tener vitaminas y minerales:



5) Marca con una "X" los alimentos que puedan calmarte la sed de manera saludable :



6) Marca con una "X" los alimentos saludables:



7) Marca con una "X" los alimentos no saludables:



8) ¿Para qué comes tu lonchera?

A. Para dormir en clases:



B. Para estar activo y atento en clase:



C. Para estar distraído(a) en clases:



## **ANEXO 4**

### **LISTA DE RECOJO DE DATOS DE LA PRUEBA DE ELECCIÓN DE ALIMENTOS**

Nombre del Niño:

Salón – Turno:

#### **ALIMENTOS SALADOS**

1. Nombre de las Figuras de Alimentos Salados Seleccionadas:

❖

❖

❖

❖

❖

2. Cuántas Figuras de Alimentos Salados Saludables seleccionó el niño:

3. Cuántas Figuras de Alimentos Salados No Saludables seleccionó el niño:

## **ALIMENTOS DULCES**

1. Nombre de las Figuras de Alimentos Dulces Seleccionadas:



2. Cuántas Figuras de Alimentos Dulces Saludables seleccionó el niño:

3. Cuántas Figuras de Alimentos Dulces No Saludables seleccionó el niño:

## **BEBIDAS**

1. Nombre de las Figuras de Bebidas Seleccionadas:



2. Cuántas Figuras de Bebidas Saludables seleccionó el niño:

3. Cuántas Figuras de Bebidas No Saludables seleccionó el niño:



## **ANEXO FOTOGRÁFICO**



**Foto 1: Tesista explicando la encuesta de conocimientos a la docente.**



**Foto 2: Tesista explicando a los preescolares la realización de la encuesta de conocimientos.**



**Foto 3: Preescolar realizando la encuesta de conocimientos.**



**Foto 4: Mesas con las figuras de los tres grupos de alimentos (dulces, salados y bebidas)**



**Foto 5: Preescolar realizando la elección de alimentos de su preferencia.**