



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

Intervención educativa: “Yo elijo mi lonchera” sobre el conocimiento de las madres en la preparación de loncheras de una institución educativa, Trujillo 2023

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Licenciada en Enfermería

AUTORAS:

Iparraguirre Ferrer, Merylee Pamela (orcid.org/0000-0002-6192-0148)

Ramos Portilla, Andrea Celene (orcid.org/0000-0002-9828-5598)

ASESORA:

Mg. Caipo Chu, Luisa Leyla (orcid.org/0000-0002-4244-8239)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Salud Perinatal e Infantil

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

TRUJILLO – PERÚ

2023

DEDICATORIA

A mi madre, por el apoyo y amor incondicional que me brindo a lo largo de mi carrera, por educarme y encaminarme por el camino de la vida y hacerme mejor persona. En honor a mi abuelito.

AGRADECIMIENTO

A Dios, por ser mi guía en todo momento, por brindarme salud y fortaleza para darme fuerzas y lograr mis metas.

A mi familia, por el apoyo que me brindan constantemente, a mi licenciada, por transmitirme el entusiasmo de poder alcanzar las metas que me propuse en la vida.

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DEL ASESOR



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, CAIPO CHU LUISA LEYLA, docente de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de ENFERMERÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Tesis titulada: "Intervención educativa: "Yo elijo mi lonchera" sobre el conocimiento de las madres en la preparación de loncheras de una institución educativa, Trujillo 2023", cuyos autores son IPARRAGUIRRE FERRER MERYLEE PAMELA, RAMOS PORTILLA ANDREA CELENE, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 8.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

TRUJILLO, 02 de Diciembre del 2023

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
CAIPO CHU LUISA LEYLA DNI: 48078123 ORCID: 0000-0002-4244-8239	Firmado electrónicamente por: LCAIPOC el 02-12- 2023 18:38:04

Código documento Trice: TRI - 0677945

DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DE LOS AUTORES



Declaratoria de Originalidad de los Autores

Nosotros, IPARRAGUIRRE FERRER MERYLEE PAMELA, RAMOS PÓRTILLA ANDREA CELENE estudiantes de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de ENFERMERÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, declaramos bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "Intervención educativa: "Yo elijo mi lonchera" sobre el conocimiento de las madres en la preparación de loncheras de una institución educativa, Trujillo 2023", es de nuestra autoría, por lo tanto, declaramos que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. Hemos mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicada, ni presentada anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

En tal sentido asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo:

Nombres y Apellidos	Firma
ANDREA CELENE RAMOS PÓRTILLA DNI: 71838379 ORCID: 0000-0002-9828-5598	Firmado electrónicamente por: ARAMOSPO el 02-12-2023 22:09:23
MERYLEE PAMELA IPARRAGUIRRE FERRER DNI: 77426041 ORCID: 0000-0002-6192-0148	Firmado electrónicamente por: MIPARRAGUIFE14 el 02-12-2023 18:48:13

Código documento Trilce: TRI - 0677944

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Carátula.....	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Declaratoria de autenticidad del asesor	iv
Declaratoria de originalidad de los autores	v
Índice de contenidos	vi
Índice de tablas	vii
Resumen.....	viii
Abstract.....	ix
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	4
III. METODOLOGÍA.....	15
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	15
3.2. Variables y operacionalización.....	15
3.3. Población (criterios de selección), muestra, muestreo, unidad de análisis.....	17
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	17
3.5. Procedimientos	18
3.6. Método de análisis de datos.....	19
3.7. Aspectos éticos.....	19
IV. RESULTADOS	21
V. DISCUSIÓN.....	24
VI. CONCLUSIONES.....	29
VII. RECOMENDACIONES	30
REFERENCIAS.....	31
ANEXOS	

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Efectividad de la intervención educativa “Yo elijo mi lonchera” sobre el conocimiento de las madres en la preparación de loncheras de una institución educativa, Trujillo 2023.....	16
Tabla 2. Nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras antes y después de la intervención educativa “Yo elijo mi lonchera” de las madres de una institución educativa, Trujillo 2023.....	17
Tabla 3. Nivel de conocimiento según dimensiones sobre preparación de loncheras antes y después de la intervención educativa “Yo elijo mi lonchera” de las madres de una institución educativa, Trujillo 2023	18

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo determinar la efectividad de la intervención educativa: “Yo elijo mi lonchera” sobre el conocimiento de las madres en la preparación de loncheras de una institución educativa, estudio de tipo aplicado, enfoque cuantitativo y diseño preexperimental. La muestra estuvo conformada por 30 madres de familia de una institución educativa, quienes fueron evaluadas con un pretest para medir su nivel de conocimiento, luego de la aplicación de la intervención educativa se les evaluó con un postest, Resultados: En el pretest el 56.7% de las madres mostraron un conocimiento medio sobre la preparación de loncheras y el 43.3% un conocimiento alto, respecto al postest se visualiza que el 100% de las progenitoras tiene un conocimiento alto sobre la preparación de loncheras, según las dimensiones, en el pretest en la dimensión generalidades 76.6% conocimiento medio, composición 76.6% puntaje medio y almacenamiento 80% puntaje medio, respecto al postest se observa que el 100% de las madres tiene un conocimiento alto en las 3 dimensiones sobre la preparación de loncheras. Concluyendo estadísticamente con un $p = 0,000$, verificándose cambios significativos en el conocimiento de las madres sobre la preparación de loncheras.

Palabras clave: Intervención educativa, preparación de loncheras, madres.

ABSTRACT

The present study aimed to determine the efficiency of the educational intervention: "I choose my lunchbox" on the knowledge of mothers in the preparation of lunchboxes in an educational institution. This research was of applied type, with quantitative approach and pre-experimental design. The sample was comprised of 30 mothers from an educational institution, who were evaluated with a pretest to measure their level of knowledge. After the application of the educational intervention, they were evaluated with a posttest, and the data was processed in the SPSS statistical program. Results: According to the pretest, 56.7% of the mothers showed an average knowledge of the preparation of lunchboxes, and 43.3% a high knowledge. According to the posttest, 100% of the mothers had a high knowledge of the preparation of lunchboxes. Based on the general dimensions, the pretest showed; average knowledge: 76.6%, composition: 76.6% half score, and storage: 80% half score; the posttest showed that 100% of the mothers have a high knowledge in the 3 dimensions about the preparation of lunchboxes. Statistically concluded with a $p = 0.000$, verifying significant changes in the knowledge of the mothers about the preparation of lunchboxes.

Keywords: Educational intervention, preparation of lunchboxes, mothers.

I. INTRODUCCIÓN

Una nutrición adecuada contribuye fundamentalmente al derecho que tiene otorgado los niños para deben gozar de buena salud mental y física, especialmente mientras estén en edad escolar. Independientemente de que, la desnutrición en todas sus formas afecta el desarrollo de los menores, incluido el desarrollo social y económico, además, la desnutrición conduce a desnutrición aguda, crónica y global, sobrepeso y obesidad, con graves consecuencias (1).

Empiezan las clases escolares, incluso en medio del brote de Covid-19. Las madres deben ser más creativas para preparar a sus hijos almuerzos escolares ricos en nutrientes. Vale decir que, el MINSA, por medio del INS, propone una lonchera sana con alimentos hidratados y líquidos que logren recuperar las sales perdidas, minerales perdidos en el día a día, en aras del inicio del ciclo estudiantil 2022 (2).

A nivel mundial, la OMS afirmó que el sobrepeso y la obesidad han formado parte de uno de los pilares de una gran problemática para la salud pública a nivel mundial. Sus orígenes multifactoriales incluyen alteraciones en los patrones dietéticos, con un incremento de ingesta de insumos ultraprocesados, alto contenido de azúcar y grasas, rápido crecimiento económico, ociosidad, y sensación de falta de tiempo, etc. (3).

Una investigación realizada por la Universidad de Guayaquil en América Latina, Ecuador concluyó que la educación de las madres de familia tiene un arraigo muy profundo por su idiosincrasia, sus mitos y culturas, así como por su tradicionalidad, es así que muchas veces por la falta de información son manipulados por anuncios de comunicación. Los servicios en entidades públicas (escuelas y centros de salud) son mínimos. Es una existencia efectiva que merece la pena iniciar formas de vivir saludables en la etapa de los colegios escolar como forma de una medida preventiva para evitar enfermedades posteriores en la salud en la edad adulta (4).

Según UNICEF (2019), en Perú las cifras de desnutrición crónica son dominante con un indicador del 12,2%, a diferencia de la anemia la cual reporta un porcentaje de 43.5, en las zonas rurales es predominante con un 50,9%, afectando desproporcionadamente a los niños pobres graves. De igual manera,

según el CENAN del MINSA (Perú), el 32,3 % de los niños en etapa de escolaridad quienes manifiestan obesidad y sobrepeso. Este problema preocupa al país porque la desnutrición comienza en edades tempranas, pero puede tener un efecto devastador en el porvenir, ya que conduce a padecimientos cardiovasculares crónicas, diabetes, hipertensión arterial y ACV, entre otras (5).

No obstante, las costumbres alimenticias inapropiadas dentro de la familia y el hogar tienen consecuencias en la salud de los niños, sobre todo en la destreza para memorizar, comunicar, analizar, socializar y adaptarse a nuevas personas. Por lo tanto, también queda decir que un régimen sano, es decir, estos nutrientes bien equilibrados son la primera línea de defensa contra algunas enfermedades que afectan específicamente a los niños pequeños y pueden tener efectos a largo plazo sobre ellos. (6).

Comer es una acción voluntaria que inserta un transcurso de procesos de ajuste, planificación y consumo de alimentos, por lo que cambian según la costumbre, el ambiente y la rutina alimentaria. Pero durante los años preescolares, los progenitores participan en un rol fundamental en el crecimiento de la rutina alimenticia de sus menores porque supervisan la disponibilidad, accesibilidad y acceso a los nutrientes. Además, los progenitores actúan como modelos a seguir y decidir qué va en la lonchera (7).

Por lo tanto, se formuló el siguiente problema de investigación:

¿Cuál es la efectividad de la intervención educativa: “¿Yo elijo mi lonchera” sobre el conocimiento de las madres en la preparación de loncheras de una institución educativa, Trujillo 2023?

Teóricamente esta investigación se justificó porque va ayudar a futuras investigación y estudios concerniente a los relacionado al tema de intervención educativa: “yo elijo mi lonchera” sobre el conocimiento de las madres en la preparación de las loncheras en la institución educativa, Trujillo 2023. Es entonces que hay infinidad de estudios y autores los cuales sustentan la investigación (8).

En la justificación practica de esta investigación fue beneficiosa para que las madres de familia incrementen discernimientos para una mejor fiambra la cual este llena de vitaminas y alimentos proteicos, específicamente para los menores

escolares de la institución educativa, y así poder permitir un crecimiento mental y físico sano durante esta etapa vital crítica. (9).

Se formuló como objetivo general:

Determinar la efectividad de la intervención educativa: “Yo elijo mi lonchera” sobre el conocimiento de las madres en la preparación de loncheras de una institución educativa, Trujillo 2023.

Y como objetivos específicos:

Identificar el conocimiento de las madres antes y después de la aplicación de la intervención educativa: “Yo elijo mi lonchera” de una institución educativa, Trujillo 2023.

Identificar el conocimiento de las madres por dimensiones antes y después de la aplicación de la intervención educativa: “Yo elijo mi lonchera” de una institución educativa, Trujillo 2023.

Se formularon las siguientes hipótesis:

H1: La Intervención educativa: “yo elijo mi lonchera” es efectiva sobre el conocimiento de las madres en la preparación de loncheras de una institución educativa, Trujillo 2023.

Ho: La Intervención educativa: “yo elijo mi lonchera” no es efectiva sobre el conocimiento de las madres en la preparación de loncheras de una institución educativa, Trujillo 2023.

II. MARCO TEÓRICO

A nivel internacional, Bracero R. 2018, Ecuador, utilizando el método descriptivo transversal cuantitativo. La población fue de 200 madres, la herramienta utilizadas son las encuestas porque se puede recopilar testimonio para efectuar la observación detenida de los documentos utilizados en esta encuesta. Llegando a concluir que se demuestra que la mayoría madres no tenían los conocimientos suficientes sobre cómo elaborar una lonchera saludable, como resultado, la evolución y el crecimiento saludables del niño 24 no son aptos, ya que no consumen suficientes proteínas, vitaminas, minerales y otros nutrientes, así como otros nutrientes alimenticios que sus padres colocan en sus loncheras los cuales llevan a sus colegios (10).

De igual manera, Ramírez M. 2017, Ecuador. El propósito principal del estudio era establecer el nivel de conocimientos de las progenitoras sobre la creación de una fiambra saludable mediante un enfoque cuantitativo transversal y una metodología no experimental, la población estudiada fue de ciento diez primogénitas, con un resultado de 40% de ella desconoce sobre cómo planificar una lonchera saludable para los menores, mientras que el 60% tiene un conocimiento regular. Dando como conclusión que las progenitoras de estos niños no tienen conocimiento sobre la elaboración de fiambra saludables (11).

A nivel nacional Espinoza, 2019, Perú. El propósito principal de este estudio es establecer el grado de conocimiento de las progenitoras con respecto a la creación de fiambra nutritivas, este estudio tiene enfoque no experimental con corte transversal cuantitativo, la población estudiada estuvo conformada por setenta y seis madres, con resultado de 59% de las progenitoras no tiene conocimiento sobre la elaboración de lonchera saludable. El cincuenta y cinco por ciento no tiene conocimiento acerca de alimentos energéticos y la asepsia al instante de preparar la lonchera, un 60% de las progenitoras no tienen conocimiento acerca de cómo conservar los alimentos que envían a los escolares. Concluyendo que las progenitoras desconocen sobre la elaboración de lonchera nutritiva (12).

Villanueva, 2019, Perú, con el objetivo general de determinar el nivel de comprensión de los maestros y la conexión entre el valor nutricional de una fiambra saludable, con un enfoque descriptivo correlacional, con una población

estudiada de 60 maestros, con resultados de 78.33% (41) presentan un conocimiento regular sobre lonchera saludables, a diferencia de 22.67% (19) tiene un mayor conocimiento. Concluyendo que los profesores tienen un nivel regular sobre lonchera saludable (13).

Nario y López. 2019, Perú. El objetivo de esta investigación descriptiva, no experimental, es determinar los niveles de conocimiento de las progenitoras en relación con la planificación de fiambreras. Se utilizó una muestra de 120 madres, y los resultados indicarán los niveles de conocimiento de las progenitoras en relación con las fiambreras saludables, encontrándose que el cinco por ciento de ellas tienen un conocimiento bajo, mientras que el 33% tiene un conocimiento regular y superando el porcentaje con un 62% de progenitoras que tienen un conocimiento alto. Según la magnitud de las generalidades de fiambreras saludables prevalece un alto nivel de conocimiento con un ochenta y ocho por ciento, mientras que un bajo conocimiento con un doce por ciento. En la dimensión composición se demostró que el cien por ciento tiene un conocimiento regular. En la magnitud almacenamiento de las loncheras, el cuatro por ciento de las madres tiene un bajo conocimiento, mientras que el noventa y seis por ciento tiene un conocimiento alto (14).

Siña y Valencia, 2018, Perú, este estudio tomó características demográficas para entender el grado de conocimiento de las fiambreras nutritivas escolares como objetivo general, realizado a través de un estudio descriptivo correlacional su población fue de ochenta y cinco madres, se alcanzó como resultado que el 21% de las madres obtuvo conocimiento bajo, tuvimos 64 % de un conocimiento medio y 15% de conocimiento alto, también menciona que su conocimiento es bajo en 4 de 6 dimensiones, así como de los glúcidos (53%), frente a la comprensión media de las vitaminas con un 62%, las proteínas con un 57%, los minerales con el 70%, las grasas con un 63% y la dimensión agua con un 85% (15).

Tarqui, C.; Álvarez, D. 2018, Lima – Perú, la tasa de penetración de fiambreras nutritivas entre los estudiantes de primaria es de 5,4%, las provincias donde más predomina las fiambreras nutritivas son: Lima (7,5%), Tacna (9,3%), Moquegua (9,4%), Arequipa (13,6%) y Lambayeque (6,5%) (14). Además, el 66,7% de las

madres de Cajamarca dijo tener poca experiencia en la elaboración de fiambreras nutritivas (16).

Arévalo y García, 2017, Perú. El estudio, que sostuvo como población a 120 padres, fue descriptivo más que experimental con el objetivo de establecer el estado nutricional y el nivel de conocimientos de las madres. Los resultados obtenidos fueron que, de todas las madres de niños en edad escolar, el 55,0% tenía una fiambarrera saludable con un valor superior y un grado de conocimientos medio, mientras que el 45,0% tenía un grado de conocimientos bajo y creía que su nivel de conocimientos era moderado. (17).

Aguirre, I. 2015, Lima – Perú, establecer la relación entre los hábitos alimenticios de la lonchera y el estado nutricional del cuerpo humano, como objetivo, el treinta y uno por ciento encontró que la lonchera tenía malos hábitos alimenticios, el sesenta y tres por ciento alcanzó el nivel medio, y el seis por ciento estuvo en el buen En cuanto al estado nutricional: veintiocho por ciento se encontraban por debajo del estado nutricional antropométrico, treinta y siete por ciento normal, tres por ciento sobrepeso para el estado nutricional antropométrico (18).

El estudio se basa en el concepto de la teoría de Nola Pender la cual nos dice teorías básicas sobre el comportamiento de los seres humanos referente a la importancia de una cultura de prevención para su salud, parte de la cual es su conocimiento de situaciones que son beneficiosas para la salud, esta teoría trata sobre temas de Concientización entre las madres sobre el beneficio, preparar, montar y guardar fiambreras nutritivas (19).

Alimentos básicos que deben tener las loncheras ya que le proporcionarán un crecimiento saludable y energía. El primer grupo de alimentos energéticos está formado por grasas saludables (nueces) e hidratos de carbono (cereales integrales o cereales) y se refiere a alimentos que aportan energía para rendir al máximo durante la clase diaria. Las proteínas, como el huevo, el pollo, el atún, el queso, etc., son las encargadas de aportar los nutrientes básicos necesarios para un crecimiento sano. Las frutas y verduras pertenecen a esta categoría de alimentos reguladores, como su nombre lo indica, regulan las funciones corporales y aportan vitaminas y minerales, y para culminar, pero no siendo el

menos importante, líquido. Las mejores bebidas para incluir en tu lonchera son las naturales, evitando azúcares añadidos o bebidas procesadas (20).

Según, Peña y Ramos (2018), una fiambarrera escolar adecuada debe estar compuesta por un alimento adicional a nuestras 3 comidas, esto no sustituye la comida principal, sino tanto de la mañana como de la tarde, esto dependerá de las actividades que realicen los niños en los eventos escolares, todo esto ayudará al desarrollo del niño. (21)

Los alimentos deben prepararse de forma fácil y rápida, lo que ayudará a que quede lo mejor posible dentro de la lonchera; inocuidad: los alimentos deben estar debidamente manipulados y libres de contaminación con microbios, cabe señalar que los recipientes deben ser aptos para el óptimo almacenamiento de los alimentos durante el itinerario del colegio; idoneidad, los alimentos que se deben introducir en la lonchera se deben hacer de acuerdo a la edad del niño, la cual debe incorporar tiempo y nivel de actividad para tener la imagen más precisa de su régimen de alimentación y variedad: es beneficioso para los niños y niñas una variedad de alternativas de alimentos para que disfruten, debe ser llamativos, coloridos y varias combinaciones (22).

Los alimentos son importantes, lo llamamos lonchera saludable, es decir, una lonchera que contiene una variedad de alimentos que aportarán los nutrientes necesarios sin exponer la salud de nuestros niños. Este ingrediente debe combinarse con alimentos que contengan componentes energéticos, constructivos y reguladores; orientado desde una perspectiva profesional, en este caso de una nutricionista (22).

Los alimentos son importantes, lo llamamos lonchera saludable, es decir, una lonchera que contiene una variedad de alimentos que aportarán los nutrientes necesarios sin exponer la salud de nuestros niños. Este ingrediente debe combinarse con alimentos que contengan componentes energéticos: Incluimos en esta especie a los carbohidratos y las grasas en general, ya que proporcionan a los niños la energía que necesitan. Con la excepción de lo esencial que son los carbohidratos complejos que contienen fibra, constructivos: contribuyen al crecimiento de los tejidos. Tanto las proteínas vegetales como los animales entran en este grupo, pero como las proteínas animales tienen un mayor

contenido nutritivo y son absorbidas más fácilmente por los organismos en crecimiento, nos centraremos más en su consumo (22).

Reguladores: Proporcionan a los niños las barreras que necesitan para mantenerse sanos. Por ejemplo: Junto a las frutas y verduras se debe incluir agua o cualquier otro preparado natural, como bebidas de frutas (piña, gaseosa, azúcar, fruta de la pasión, limonada, naranjada), cereales cocidos (cebada, avena, quinua, etc.), infusiones (hierba luisa, panisara, etc., excepto té) y verduras (coliflor, espárragos, zanahoria, etc.). Añada la menor cantidad posible de azúcar o ninguna; su importancia, en el hogar: mantienen alejados a los intrusos y facilitan la funcionalidad de las puertas. En el organismo: ayudan al funcionamiento de otros nutrientes y previenen enfermedades, orientado desde una perspectiva profesional, en este caso de una nutricionista (22).

Se hace hincapié en que la comida -es decir, los alimentos que se suelen empaquetar para los niños en una lonchera o taper para llevar al colegio u otros lugares es sustancial para la salud y el bienestar de manera general. Lo más importante es que esta lonchera sea nutritiva. La fiambarrera debe incluir alimentos variados. Esto es importante porque los nutrientes que se encuentran en los distintos alimentos varían, y comer una variedad de alimentos garantiza que el cuerpo obtenga todos los nutrientes que necesita. En conclusión, el texto recomienda preparar la fiambarrera con cuidado y sensatez para asegurar que los menores de edad se les brinde los nutrientes que necesitan para crecer y estar sanos, y que esta decisión esté respaldada por la experiencia de un nutricionista (23).

Los componentes constructores son los que favorecen el crecimiento y el desarrollo; los componentes reguladores contribuyen al mantenimiento del homeostasis fisiológica; y los componentes energéticos suministran la energía necesaria para las operaciones cotidianas del organismo. Esto sugiere que, para garantizar una dieta equilibrada y saludable para los niños, preparar la fiambarrera y seleccionar los alimentos deben basarse en conocimientos nutricionales (23).

Así también Osorio O, Amaya M (2016), describe todos los alimentos que aportan a los niños la energía que necesitan como alimentos energéticos. Como los lípidos y los carbohidratos están compuestos de fibra, los tratamos en este

grupo. Tenemos: pan ya sea integral o blanco, avena y demás alimentos. Podemos incluir las nueces, los cacahuetes, los aguacates y las aceitunas como fuentes de grasa. (24).

De igual manera Colquehuanca, Z. (2018), nos comenta que la función principal en el cuerpo humano es proporcionar energía y así ayudar en las diversas actividades diarias, como correr, caminar, madurar y mantener los tejidos sanos. Por ende, una alimentación rica en grasas y carbohidratos les dará energía a los escolares para diversas actividades escolares (25).

Se hace hincapié en que, para que los niños tengan la energía que necesitan para participar plenamente en todas las actividades extraescolares del colegio, deben seguir una dieta que incluya cantidades suficientes de grasas y carbohidratos. Estos nutrientes ayudan al organismo a mantenerse en su nivel ideal de energía, necesario para el rendimiento mental y físico a lo largo de las actividades escolares. (25)

Montenegro, M. (2019), siguen existiendo mitos sobre los alimentos ricos en calcio: Existen numerosas fuentes vegetales de calcio que pueden consumirse, lo que desmiente la idea de que las únicas fuentes son la leche y de lo que ellos derivan. Todas estas fuentes aportarán calcio en una forma que se absorbe más fácilmente que el calcio que obtenemos de la leche y de lo que ella proviene (26).

Se indica que, aunque hay muchas fuentes de calcio, sobre todo en las comidas a base de plantas, que pueden contribuir eficazmente a la ingesta de calcio y a su absorción en el organismo, es vital identificar y disipar los mitos que rodean a este mineral. (28)

Del mismo modo Álvarez R, Cordero G, Vásquez M, Altamirano L. y Gualpa M. (2017), nos explican que las verduras ricas en calcio son: repollo, cebolla, espinaca y la remolacha y el brócoli son otras dos verduras ricas en calcio. Las judías contienen calcio. Garbanzos y lentejas son sabrosas legumbres cocidas ricas en calcio (27).

Se presta especial atención al hecho de que otras verduras, como el brécol y la remolacha, también son ricas en calcio, además de las verduras de hoja verde como las espinacas. Esto aumenta las alternativas disponibles para las personas

que desean añadir más variedad a su dieta sin sacrificar el consumo suficiente de calcio. Llama la atención sobre la variedad de verduras y legumbres que pueden incluirse en la dieta para recibir suficiente calcio, ofreciendo alternativas tentadoras y saludables para aumentar la ingesta dietética (27).

Por otro lado, Lozano, N. (2017), nos dice las bebidas que se deben incluir en la mejor lonchera incluyen los siguientes alimentos: por ejemplo, el jugo de frutas es una buena opción porque es saludable para las loncheras escolares, pero eso sí, necesitan ser refrigerados para evitar la fermentación, porque este proceso puede causar Malestar estomacal en los niños. Por lo tanto, las mezclas frescas y los jugos frescos tienen un magnífico potencial nutricional ya que retienen sus vitaminas (28).

El autor ofrece sugerencias de bebidas que pueden incluirse en una lonchera nutritiva. En este caso, el zumo de fruta es una opción acertada. Esta decisión se apoya en la idea de que los líquidos de frutas son buenos para las fiambreras escolares. Se insiste en que los zumos de fruta deben refrigerarse para evitar la fermentación, aunque sean una opción saludable. Si el zumo no se conserva a la temperatura adecuada, puede producirse fermentación, lo que podría alterar el estómago de los niños. Además, se destaca la importancia de las mezclas y los zumos recién hechos por su capacidad para conservar las vitaminas y ofrecer ventajas nutricionales (28).

Hallasi, D. y Condori, M. (2017), igualmente los autores nos dicen que las bebidas adecuadas pueden proporcionar una hidratación óptima para su hijo. Tiene que ser agua purificada o hervida, así que lo más relevante es que sea de frutas naturales como naranjas, limonada, maracuyá o manzanas, pero es fundamental que evitemos las gaseosas, los jugos artificiales, el café porque contienen mucho colorante y azúcar, que pueden causar alergias y aumentar la obesidad infantil (29).

Reyes S., Oyola M. (2020), al mismo tiempo, los líquidos también son importantes: el agua debe incluirse en diversas preparaciones naturales, como refrescos elaborados a base de diferentes frutas (limón, maracuyá, naranjas, mandarinas, etc.), cereales importantes (cebada, quinua, avena, etc.), e

infusiones varias (hinojo, manzanilla, etc.); con poco o ningún azúcar añadido (30).

Montenegro, M. (2019), manifiesta que hablamos de meriendas escolares saludables y económicas porque son nutritivas, ligeras, fáciles de preparar y llevar, y lo más importante, deliciosas. Quijano P. (2014), manifiesta que hablamos de meriendas escolares saludables y económicas porque son nutritivas, ligeras, fáciles de preparar y llevar, y lo más importante, deliciosas., El método de preparación utiliza una variedad de alimentos naturales con alto valor nutricional, entre los que mencionamos verduras, frutas, frijoles, kiwi, estos alimentos no deben contener conservantes y mucho menos aditivos que cambiarían el valor nutricional del alimento (31).

Una lonchera escolar adecuada debe complementar, no sustituir, nuestras tres comidas al día, y adicionar media mañana y media tarde, dependiendo de las actividades que realicen los niños en el colegio por lo que se debe considerar destinar el tiempo suficiente cada día de acuerdo a la edad y las particulares del pequeño o pequeña, esto beneficiara en la personalización de las loncheras infantiles (32).

Se subraya lo crucial que es tener en cuenta las labores que los niños realizan en la escuela a la hora de organizar las fiambreras. Esto significa ajustar el tipo y la cantidad de comida para satisfacer las necesidades energéticas individuales asociadas a las actividades físicas o mentales. En el texto se hace hincapié en que la preparación de las fiambreras debe requerir tiempo suficiente cada día. El principio fundamental es que, para mantener una nutrición adecuada, la fiambarrera escolar debe corresponderse con las comidas principales, personalizarse en función de las cualidades únicas de cada niño y ajustarse a sus actividades diarias (33).

Trujillo J. (2022), deleitar, saborear y nutrirse de una lonchera es probablemente uno de los espacios más esperados por los escolares durante el recreo y uno de los momentos más resaltantes para iniciar el día escolar. Se considera que los almuerzos escolares deben representar del 10% al 15% de las necesidades energéticas generales en todo el día. Por lo tanto, en la elaboración, la primordial problemática de los padres de familia es proporcionar a sus primogénitos las vitaminas nutritivas, así como las bondades de los alimentos naturales ricos en

fibras vitaminas y carbohidratos necesarios para generar las fuerzas y energías suficientes para un mejor y mayor desempeño en el niño al momento de su desarrollo en el salón de clase (34).

En el texto se destaca que la lonchera escolar es un acontecimiento importante y esperado por los alumnos. También se hace hincapié en lo importante que es para los padres dar a sus hijos una dieta sana y equilibrada, ya que mejora tanto su bienestar como su rendimiento académico (35).

Claudia Ontaneda (2018) expone, organizar y proveer un sustento fiambbrero rico en nutrientes naturales la cual se necesita no solamente de ingenio sino también de orientación sobre las bondades las cuales tienen todos los alimentos básicos que y sus propiedades alimenticias de los productos peruanos. "Es en este sentido que tutores y padre de familia deben buscar la mejor orientación para lograr una mejor calidad de alimentación rico en nutrientes que alimenten a sus hijos", ya que las consecuencias secundarias así como los desaciertos alimenticios más frecuentes están relacionados a la rutina del día a día y se olvidan de generar una adecuada nutrición natural, ya que por la misma monotonía de la vida estos optan por productos procesados así como los embazados mismos que contienen preservantes los cuales no suplen a los alimentos naturales y es de esta manera que se podría evitar algún tipo de enfermedad y evitar el sobre peso y mala alimentación (36).

Por ello, es muy importante dar prioridad a los alimentos naturales para que no se alteren las propiedades nutricionales. En este sentido, Ontaneda hace remembranzas sobre algunos alimentos que no generan ningún tipo de nutrición a los niños y así evadir al momento de la preparación de las fiambreras de nuestros menores escolares, misma que indica realizar cambios por alimentos más nutritivos ricos en grasas saturadas y sodio (37).

La grasa saturada aumenta el riesgo de enfermedades vasculares, así como cardíacas la misma que genera la obstrucción de las venas por el exceso de colesterol, mientras que el exceso de sal en la sangre puede provocar la retención liquido en el organismo, lo que provoca edemas en cualquier parte del cuerpo (38).

Un aspecto fundamental que los padres y cuidadores deben considerar en los primeros días de clases son las loncheras escolares, ya que estas contribuyen al buen desempeño físico e intelectual del niño. La nueva normalidad tiene a algunos padres trabajando desde casa, sin embargo, muchos aún no tienen tiempo para preparar snacks saludables, optando en cambio por comidas rápidas, pero snacks menos nutritivos. Por ello, los profesionales en nutrición afirman que las loncheras deben ser planificadas, atractivas y contener alimentos energéticos ricos en proteínas, frutas y verduras. Además, se debe complementar con cereales integrales, como avena, maíz, trigo, quinua, kiwi; agua y refrescos naturales bajos en azúcar (39).

La fiambarrera refuerza la dieta habitual de niños y adolescentes. Por ello, la lonchera no debe considerarse como un sustituto de las comidas importantes, sino como un elemento adicional que ayuda a garantizar la satisfacción de todas las necesidades nutricionales. El objetivo es destacar lo crucial que es mantener una dieta que sea equilibrada y a su vez completa, en la que cada comida contribuya de manera diferente a la cantidad valor nutricional y que sean necesarios para el crecimiento y el éxito académico (39).

Aunque hay muchos tipos de alimentos, aconseja a los padres que se esfuercen por incluir en las loncheras de sus hijos alimentos conocidos como constructores. Estos alimentos aportan proteínas e incluyen alimentos como huevos, quinua, pescado, yogur y queso. Además, el grupo de alimentos energéticos contiene alimentos como patatas, boniatos, yuca, pasteles y pan, que son las fuentes más comunes de hidratos de carbono y grasas. Por último, las frutas y verduras entran en la categoría de alimentos reguladores, que también incluye vitaminas y minerales. La experta subrayó que los líquidos, idealmente agua, infusiones o bebidas de frutas naturales, son otro componente esencial de las fiambreras nutritivas (39).

Las loncheras escolares saludables complementan, pero no reemplazan tres comidas del día, como bien ya las conocemos. La parte que no debe ser excesiva dependerá de la edad del menor y del número de horas que le queden en la escuela (39).

Las loncheras escolares saludables complementan, pero no reemplazan tres comidas del día, como bien ya las conocemos. La parte que no debe ser excesiva dependerá de la edad del menor y del número de horas que le queden en la escuela. Las fiambreras escolares ayudan a los niños y adolescentes a satisfacer sus necesidades nutricionales durante el día, aportándoles energía para recuperar la pérdida en el transcurso de las actividades cotidianas y tener una mejor concentración durante las sesiones de estudio. La fiambarrera escolar de un niño o adolescente es un complemento de su dieta habitual; no sustituye a otros alimentos, como el desayuno o el almuerzo (40).

La higiene de los alimentos que consume se cultivan o crían en campos o granjas de animales, y desde esos lugares hasta que entran en su boca, se ensucian y contaminan fácilmente con numerosas sustancias y microorganismos que pueden causar enfermedades. El elemento primordial para una buena limpieza de los alimentos es clave para prevenir las enfermedades de transmisión alimentaria. Estas enfermedades se producen al consumir determinados alimentos o agua que han sido contaminados por venenos o microbios. Los pasos para una buena higiene: a. Lávate bien las manos, b. Absténgase de manipular dinero en efectivo o animales, c. Lave bien los alimentos antes de consumirlos, d. Antes de cocinar la comida, desinfecte las frutas y verduras sumergiéndolas un metro en agua con dos gotas de lejía, e. Dado que la cáscara de los huevos incluye excrementos de gallina, lávelos antes de cascarlos, f. Las carnes y los productos animales deben mantenerse refrigerados, y deben estar bien cocinados antes de comerlos, g. Mantenga su casa limpia y ordenada para mantener alejadas a las cucarachas y las moscas, y si tiene animales domésticos, asegúrese de que se mantienen alejados de los alimentos, h. Evite comer de vendedores ambulantes (40)

El almacenamiento de los alimentos, refrigerar o congele inmediatamente los alimentos perecibles, en cuanto lleguen a casa, los alimentos que necesiten refrigeración deben introducirse en el frigorífico. Cuando deje fuera a temperatura ambiente alimentos que requieran refrigeración, respete la "regla de las dos horas". No deje nunca fuera del frigorífico mayor a dos horas ningún alimento que deba refrigerarse, como carne, aves, marisco, huevos, productos agrícolas u otros. Esto también es válido para alimentos como la comida para

llevar, las sobras y los envases de cartón sobrantes. Además, evite llenar tanto el congelador o el frigorífico que el aire no pueda circular por ellos cuando guarde los alimentos (40).

III. METODOLOGÍA.

3.1. Tipo y diseño de investigación.

3.1.1. Tipo de investigación

La investigación realizada, fue de tipo aplicada porque propuso soluciones que impactan a la sociedad. De este modo, el estudio aplicado se enfoca en la resolución de problemas en un contexto específico, indica entonces que busca formas de aplicar o utilizar conocimientos de una o varias áreas de especialización para hacer frente a demandas concretas de forma práctica. (41).

3.1.2. Diseño de investigación

En este estudio su diseño llegó a catalogarse experimental: pre experimental porque se aplicó la variable separada para investigar las modificaciones introducidas en la variable dependiente, dado que el recojo de datos se basó en la medición mediante números y el análisis en base a estadísticas, el enfoque de la investigación fue cuantitativo. Asimismo, longitudinal porque midió a la variable en dos circunstancias, pre y post aplicación del programa, lo cual permitió ver cambios en una población determinada a corto y mediano plazo (42).

3.2. Variables y operacionalización

Variable Independiente: Intervención educativa: “Yo elijo mi lonchera” (Anexo 1)

- **Definición conceptual:** La intervención es una serie de sesiones educativas que permite planificar, ejecutar y evaluar el proceso de aleccionar, brindando orientación sobre el tema a tratar, con la realización de diversas actividades y así lograr el objetivo, para aumentar el entendimiento de las madres en cómo preparar las loncheras (43).
- **Definición operacional:** La intervención educativa, es un programa para realizar actividades de enseñanza – aprendizaje

sobre lonchera saludable a las madres de familia el cual está conformado por 6 sesiones educativas basadas en: generalidades, composición y almacenamiento, las sesiones tuvieron una duración de 45 minutos y estuvieron basadas en el aprendizaje constructivo (43).

- **Dimensiones e indicadores:** Programa educativo sobre lonchera saludable

Número de participantes que asisten al programa educativo.

Numero de sesiones educativas realizadas.

- **Escala de medición:** Nominal

Variable dependiente: Conocimiento de las madres en la preparación de loncheras saludables.

- **Definición conceptual:** El conocimiento es la capacidad para la identificación de información que tiene la madre acumulada ya sea por conocimientos empíricos, que, aprendido de su mamá, por experiencia, por intercambio de ideas con otras madres de familia o por conocimientos científicos acerca de cómo prepara una lonchera (44).

- **Definición operacional:** Este es el nivel o el grado de información que las progenitoras comunicarán en relación con la preparación de fiambreras nutritivas, lo que se incluye en una fiambarrera escolar y la frecuencia con que se consumen comidas energéticas, formadores y reguladores. El cual fue medido con el instrumento un cuestionario: Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables, elaborado por Espinoza Salvador María Ynes (2019), el cual costa de 20 ítems, divididos en 3 dimensiones, calificándose con un puntaje total de 60 puntos, para el conocimiento bueno 40 – 60, regular 20 – 39 y malo 0-19 (45).

- **Dimensiones e indicadores:**

Generalidades:

- Lonchera saludable

- Conceptos
- Beneficios
- Importancias

Composición:

- Tipo de alimento
- Alimentos energéticos
- Alimentos constructores
- Alimentos reguladores
- Refresco

Almacenamiento

- Higiene
- Almacenamiento

- **Escala- de Medición:** Ordinal

3.3. Población (criterios de selección), muestra, muestreo, unidad de análisis

3.3.1. Población: Constituida por las 30 madres de 1° de primaria de la I.E " Andrés Avelino Cáceres" Trujillo

3.3.2. Muestra: Se trabajó con toda la población correspondiente a las 30 madres de 1° de primaria de la I.E " Andrés Avelino Cáceres" Trujillo.

3.3.3. Unidad de Análisis: Cada una de las madres de 1° de primaria de la I.E "Andrés Avelino Cáceres" Trujillo que cumplieron con criterios de inclusión.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnica

La que se empleó para esta investigación para poder conocer los datos necesarios para su análisis fue la encuesta.

Instrumento:

Para evaluar la variable de estudio: Conocimiento de las madres en la preparación de loncheras saludables, se utilizó como instrumento al cuestionario elaborado por Espinoza Salvador María Ynes (2019) que consta de 20 ítems, y está dividido en 3 dimensiones: generalidades, composición y almacenamiento con una calificación total de 60 puntos, calificándose el conocimiento bueno de 40 -60, regular 20 - 39 y malo 0 - 19) (Anexo 2).

Confiabilidad

Esta investigación fue sometida a una prueba piloto a fin de saber la confiabilidad que tenía el instrumento, aplicada a 25 progenitoras con características casi idénticas a las de la muestra, luego los resultados fueron sometidos a prueba estadística de Kuder de Richardson KR-20, se obtuvo resultado de KR-20 igual a 0.7, por lo tanto, al obtener un coeficiente mayor o igual 0.7, se puede decir que el instrumento es confiable.

Validez

Para la validez de contenido, fue sometido a juicio de experimentados: 3 enfermeras especialistas en CRED – Inmunizaciones, quienes emitieron opinión sobre los ítems, las cuales fueron tomadas en cuenta para la mejora del instrumento, obteniendo un valor de V de Aiken 1.0, lo que significa que el instrumento es válido.

3.5. Procedimientos

Para la recolección de datos, la Escuela de Enfermería emitió una carta de presentación para la ejecución del proyecto, la cual fue llevada I.E “Andrés Avelino Cáceres” de Trujillo, para para solicitar el permiso y autorización del colegio en donde se llevó a cabo la investigación. Se envió el documento al comité de ético de la escuela profesional de enfermería, para el visto bueno, obteniéndose la aprobación.

Una vez obtenido el permiso, se coordinó con la profesora del aula y con cada una de las madres, la hora y fechas para las reuniones. Primero se les tomó un pretest, luego hubo una convocatoria para que las madres

asistan a las intervenciones educativas, las cuales constaron de 06 sesiones educativas, la primera titulada: Lonchera saludable, la segunda sesión educativa: Lonchera colorida, la tercera sesión educativa: Nutrientes específicos de la lonchera saludable ,la cuarta sesión educativa: Generalidades de la lonchera saludable, la quinta sesión educativa: Composición de la lonchera saludable, y la sexta sesión educativa: Almacenamiento de la lonchera saludable, cada sesión tuvo un tiempo de 45 minutos y se realizó en la I.E “Andrés Avelino Cáceres” Trujillo.

Luego de realizar la intervención educativa se les tomó un post test sobre los temas tratados para evaluar el conocimiento de las madres.

3.6. Método de análisis de datos

Al tratarse de una investigación cuantitativo se tuvo en consideración el programa estadístico de Excel 2016 donde fue ingresada y procesada la información, además del programa estadístico IBM SPSS STATISTICS Versión 28, para así poder realizar el vaciado correspondiente que permita organizar las tablas y gráficos esto conforme a los objetivos de este estudio.

Una vez obtenidos los datos se verificó la normalidad de la distribución, al tener una distribución a normal se hizo uso de estadística no paramétrica, se aplicó la prueba U de Mann-Whitney, que distingue entre dos muestras relacionadas, no es necesario una distribución determinada, para analizar los resultados obtenidos y lograr los objetivos del estudio.

3.7. Aspectos éticos

Consentimiento informado: Es un informe de aceptación o no de las madres que conforman la muestra de una investigación, anticipando una información acerca de la naturaleza, objetivos, riesgo y beneficio del mismo (46) (Anexo 3). Beneficencia: No es igual que piedad o caridad, ya que esta ética es ayudar desinteresada a las personas, que se trata de una acción y efecto de hacer el bien a las damas (47). Autonomía: Es tener un pensamiento crítico y controlar nuestra conducta con una seguridad necesaria para realizarla, sin esta ética solo recibiríamos

ordenes o instrucciones de cómo seguir o comportarnos en diferentes momentos (48). Justicia: Es la ética de equidad y honradez, siendo así la virtud de dar a la persona lo que le corresponde respetando los derechos de los demás (49).

IV. RESULTADOS

Tabla 1: Efectividad de la intervención educativa “Yo elijo mi lonchera” sobre el conocimiento de las madres en la preparación de loncheras de una institución educativa, Trujillo 2023.

Estadísticos de prueba	
	Conocimiento y prácticas en diabetes
U de Mann-Whitney	34.500
W de Wilcoxon	499.500
Z	-6.560
Sig. asintótica (bilateral)	0.000

Interpretación

En la tabla N° 1 se muestra la estadística de prueba, la cual determina que la intervención educativa “Yo elijo mi lonchera” fue efectiva sobre el conocimiento de las progenitoras en la elaboración de loncheras de una institución educativa, Trujillo 2023.

Obteniendo los resultados siguientes.

Nivel de significancia (alfa) $\alpha=5,0\%=0,05$

Sig. Asintótica = p valor = 0,000

Tabla 2: Nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras antes y después de la intervención educativa “Yo elijo mi lonchera” de las madres de una institución educativa, Trujillo 2023.

Conocimiento sobre preparación de loncheras	Grupo			
	Pretest		Postest	
	N	%	N	%
Bajo	0	0	0	0.0
Medio	17	56.7	0	0.0
Alto	13	43.3	30	100.0
Total	30	100.0	30	100.0

Fuente: Cuestionario de nivel de conocimiento sobre loncheras saludables

Interpretación

La tabla 2 se muestra en el pretest que el 56.7% de las madres de una institución educativa de Trujillo, tienen un conocimiento medio sobre la preparación de loncheras y el 43.3% un conocimiento alto, respecto al postest se puede advertir que el 100% de las progenitoras tiene un conocimiento alto sobre la elaboración de loncheras.

Tabla 3: Nivel de conocimiento según dimensiones sobre preparación de loncheras antes y después de la intervención educativa “Yo elijo mi lonchera” de las madres de una institución educativa, Trujillo 2023.

Conocimiento sobre preparación de loncheras	Grupo											
	Pretest						Postest					
	Bajo		Medio		Alto		Bajo		Medio		Alto	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Generalidades	0.0	0.0	23	76.6	7	23.3	0.0	0.0	0.0	0.0	30	33.3
Composición	0.0	0.0	23	76.6	7	23.3	0.0	0.0	0.0	0.0	30	33.3
Almacenamiento	0.0	0.0	24	80	6	20	0.0	0.0	0.0	0.0	30	33.3

Fuente: Cuestionario de nivel de conocimiento sobre loncheras saludables

Interpretación

La tabla 3, muestra que el pretest en la mayoría de madres obtuvieron puntajes medios de conocimiento sobre la elaboración de loncheras, en la dimensión generalidades el 76,6% conocimiento medio, composición 76.6% puntaje medio y almacenamiento 80% puntaje medio, respecto al postest se observa que el 100% de las progenitoras tiene un conocimiento alto en las 3 dimensiones sobre la preparación de loncheras.

V. DISCUSIÓN

En la tabla N° 1, se muestra la estadística de prueba, la cual determina que la intervención educativa “Yo elijo mi lonchera” fue efectiva sobre el grado de conocimiento de las madres para preparar fiambreras de una institución educativa, Trujillo 2023, ya que se obtuvo un valor de $p = 0,000$.

Estos resultados concuerdan con los encontrados por Mirella Larico⁵⁰, teniendo como objetivo general: verificar si la intervención de educación aplicada en madres fue o no efectiva en el conocimiento sobre loncheras saludables, con 43 madres en la población, el valor de significación estadística fue de $p < 0,05$, lo que indica que la intervención educativa fue eficaz para mejorar la comprensión de las madres sobre las fiambreras saludables.

Estos resultados concuerdan con los encontrados por Yerfferson Amaro⁵¹, teniendo como objetivo específico: evaluar el efecto de un programa de educación nutricional en un centro educativo sobre el grado de concienciación de las madres de preescolar respecto a las fiambreras nutritivas, con una población de 20 madres, obtuvieron como resultado el valor de la significancia estadística es $p < 0.01$, por lo que el programa fue efectivo.

Estos resultados concuerdan con los encontrados por Joana Mendieta y Lady Campos⁵², teniendo como objetivo general: determinar si el programa educativo loncheras saludables tuvo incidencia en el grado de conocimiento y prácticas saludables en madres de escolares, con una población de 150 madres, se obtuvo como resultado el valor de la significancia estadística es $p < 0.000$, por lo que tuvo una incidencia efectiva el programa educativo.

La teoría de Mamani⁵³ nos dice, que las madres de familia muestran un aumento en el conocimiento por lo que mejoran las prácticas y el contenido sobre fiambreras nutritivas, después de la aplicación una sesión educativa efectivo, sobre los alimentos saludable que los escolares deben consumir en sus loncheras, eso nos confirma los resultados evidenciados después de realizarse el programa educativo.

Por lo que damos por concluido que las intervenciones educativas brindan conocimiento sobre la nutrición, elaboración y composición de los alimentos que deben consumir los escolares en el recreo para obtener un mejor rendimiento y desarrollo educativo así también, una lonchera saludable es una colección de alimentos densos en nutrientes y bien balanceados que satisfacen las necesidades del niño y lo ayudan a desarrollar buenos hábitos alimenticios para toda la vida. Dado que el objetivo de este programa educativo es mejorar las prácticas de preparación y comprensión de la fiambra, es crucial tener en cuenta a las madres de los niños, a la hora de desarrollar este plan de estudios. La inadecuada selección de alimentos ricos en nutrientes para los preescolares y otros factores han contribuido al aumento actual de los índices de anemia y desnutrición. Es por ello, que se decidió realizar este estudio con la finalidad de incentivar a las mamás a modificar el contenido de las loncheras, brindándoles métodos y conocimientos que las ayuden y mejoren su implementación, cabe recalcar la teoría de Nola Pender⁵⁴, nos demuestra que el aprendizaje cognitivo de las personas frente a la prevención de la salud es de importancia ya que se concientiza a las progenitoras sobre los beneficios de la lonchera saludable en los menores de edad en edad escolar.

En la tabla N° 2 se observa que, en el pretest, el 56,7% de las progenitoras de un colegio de Trujillo tenían un grado de conocimiento intermedio sobre el almacenamiento de fiambra, y el 43,3% tenía un nivel de conocimiento alto. En el posttest, se visualiza que todas las progenitoras tenían un nivel de conocimiento alto.

Estos resultados difieren con los encontrados por Mirella Larico⁵⁰, teniendo como objetivo específico Evaluar el grado de concienciación de los padres de niños que aún están en etapa preescolar de un centro educativo con 43 madres sobre el uso de fiambra saludables pre y post intervención educativa, se obtuvo como resultado en el pretest que el 41,9% tiene un conocimiento bajo, el 227.9% un conocimiento medio y el 30.2% conocimiento alto, con respecto al posttest el 27.9% tiene un conocimiento medio y el 72.1% tiene un conocimiento alto.

Estos resultados concuerdan con los encontrados por Consuelo Chunga⁵⁵, teniendo como objetivo específico: Determinar el grado de conocimiento con

respecto a las fiambreras saludables entre 50 madres pre y post introducción de una intervención educativa, se obtuvo como resultado en el pretest que el 54 % tiene un conocimiento inferior, el 24% un conocimiento intermedio y el 22% un conocimiento alto, en el posttest el 16% tiene un conocimiento medio y el 84% tiene un conocimiento alto.

Estos resultados encajan con los encontrados por Esther Valdivia⁵⁶, teniendo como objetivo específico: evaluar el grado de conocimiento antes y después de la sesión educativa sobre loncheras saludables en las madres de un colegio Mundo Feliz con una población de 34 madres, se obtuvo que en el pretest el 58.85% tiene un conocimiento medio y el 41.17% tiene un conocimiento alto; con respecto al posttest el 2.94% tiene un conocimiento medio y el 97.05% tiene un conocimiento alto.

La teoría de Chunga⁵⁷ nos dice, que, tras una intervención educativa sobre los alimentos que deben comer los niños en edad escolar, los primogénitos demuestran un alto nivel de conocimientos sobre el contenido saludable de las fiambreras. Esto confirma que los resultados son un reflejo de la intervención educativa y del interés de los primogénitos por querer beneficiarse más, beneficiando así a sus hijos para que puedan complacer sus necesidades que son básicas para el desarrollo.

De acuerdo a los resultados encontrados, podemos concluir que las madres de familia al recibir una intervención educativa adquieren más conocimientos sobre el tema por lo que en el pretest tiene un porcentaje de conocimiento medio a bajo y después de recibir la intervención educativa todas tienen un conocimiento alto, se sustenta con la teoría de Nola Pender⁵⁴, quien menciona que las personas tienen procesos cognitivos diferentes en conducta, sin embargo, cuando se habla del aspecto de aprendizaje cognitivo muestran satisfacción e iniciativa por lograr el objetivo.

En la tabla N° 3, se observa que el pretest que es mayor el número de madres obtuvieron puntajes medios de conocimiento sobre la preparación de loncheras, en la dimensión generalidades el 76,6% conocimiento medio, composición 76.6% puntaje medio y almacenamiento 80% puntaje medio, respecto al posttest

se puede observar que el 100% de las progenitoras tiene un conocimiento alto en las 3 dimensiones sobre la preparación de las loncheras nutritivas.

Los resultados de la investigación difieren con los encontrados por Nario y López¹⁴ en el año 2019, una investigación descriptivo no experimental, con una muestra de 120 madres, con un resultado a grado de conocimiento de las madres sobre fiambreras nutritivas o como bien se menciona loncheras saludables, encontrándose que el 5% de ellas tienen un conocimiento bajo, mientras que el 33% tiene un conocimiento regular y superando el porcentaje con un 62% las progenitoras tienen un conocimiento alto. Con respecto a la magnitud general de fiambreras nutritivas predomina un alto grado de conocimiento, con un 88%, mientras que el nivel de conocimiento es bajo, con un 12%. En la dimensión composición se observa que el 100% de los encuestados tiene un conocimiento regular. El 96% de las progenitoras tiene un conocimiento fuerte y el 4% tiene un conocimiento limitado sobre las dimensiones de las loncheras saludables.

Los resultados del estudio concuerdan con los encontrados por Noemí Delgado⁵⁸, teniendo como objetivo específico: identificar el conocimiento según el tipo de composición de los alimentos en la lonchera saludable en madre de escolares, con una población 41 madres de familia, se obtuvo como resultado en el pretest según dimensiones, generalidades el 9.8% conocimiento alto, un 51.6% conocimiento medio y el 39% conocimiento bajo, mientras que en la dimensión composición el 4.9% conocimiento alto, un 36.6% conocimiento medio y el 58.5% conocimiento bajo y por último en la dimensión almacenamiento el 2.4% conocimiento alto, un 48.8% conocimiento medio y el 48.8% conocimiento bajo; con respecto al postest el 100% de las madres obtuvieron conocimiento alto en las tres dimensiones.

Los resultados del estudio son diferentes con los encontrados por Siña y Valencia¹⁵ en el año 2019, este estudio tomó características demográficas para entender el grado de conocimiento de las fiambreras nutritivas escolares como objetivo general, realizado a través de un estudio descriptivo correlacional su población fue de ochenta y cinco madres, como resultado que el 21% de las madres obtuvo conocimiento bajo, tuvimos 64 % de un conocimiento medio y 15% de conocimiento alto, también menciona que su conocimiento es bajo en 4

de 6 dimensiones, como carbohidratos con un 53%, en comparación con la comprensión media, hay un gran conocimiento de la dimensión del agua (85%), las vitaminas con un 62%, las proteínas con un 57%, los minerales con un 70% y las grasas con un 63%.

La teoría de Peña y Ramo²¹, una lonchera escolar adecuada debe componer una comida adicional a nuestras tres comidas, esto no sustituye la comida principal, sino tanto de la mañana como de la tarde, esto dependerá de las actividades que realicen los niños en los eventos escolares, todo esto ayudará al desarrollo del niño. Los alimentos deben prepararse de forma fácil y rápida, lo que ayudará a que quede lo mejor posible dentro de la lonchera; inocuidad: los alimentos deben estar debidamente manipulados y libres de contaminación con agentes microbianos, además es importante señalar que los recipientes deben ser aptos para el óptimo almacenamiento de los alimentos durante el itinerario del colegio; idoneidad, los alimentos que se deben agregar en una fiambra que sea saludable, se deben hacer de acuerdo a la edad del niño, la cual debe incorporar tiempo y nivel de actividad para tener la imagen más precisa de su estado nutricional y diversidad: es beneficioso para los niños y niñas una variedad de alternativas de alimentos para que disfruten, debe ser llamativos, coloridos y varias combinaciones. Según el esquema de promoción de la salud según la teorista Nola Pender⁵⁴, nos dice que se encuentran aspectos destacados que van a participar en la transformación de la conducta y concientización de las madres con respecto a su propia salud y a los de sus niños, encaminado hacia el estado de salud deseado.

VI. CONCLUSIONES

- 1.** Se demostró estadísticamente que la intervención educativa “Yo elijo mi lonchera” fue efectiva sobre el conocimiento de las madres en la preparación de loncheras de una institución educativa, Trujillo 2023, ya que se obtuvo un valor de $p = 0,000$.
- 2.** El nivel de conocimiento de las madres sobre la preparación de loncheras, antes de la intervención educativa fue de 56.7% conocimiento medio y el 43.3% un conocimiento alto, posteriormente a la aplicación de la intervención educativa se visualiza que el 100% de las progenitoras tienen un conocimiento alto sobre la preparación de loncheras.
- 3.** El nivel de conocimiento de las madres sobre la preparación de loncheras según dimensiones, previamente de la intervención educativa, muestra que la mayoría de madres obtuvieron puntajes medios de conocimiento sobre la preparación de loncheras, en la dimensión generalidades el 76,6% conocimiento medio, dimensión composición 76.6% puntaje medio y dimensión almacenamiento 80% puntaje medio y respecto al postest se visualiza que el 100% de las progenitoras tiene un conocimiento alto en las 3 dimensiones sobre la preparación de loncheras.

VII. RECOMENDACIONES

En los colegios se le recomienda promover quiosco saludable, educar a las madres sobre las loncheras saludables, además es importante capacitar a los docentes de la institución sobre el tema para que puedan realizar sesiones educativas con respecto a las loncheras saludables.

A las primogénitas de familia se les recomienda tener el interés necesario por recepcionar la información sobre las loncheras saludables y ponerlas en práctica para beneficiar a los niños y niñas, también en cuenta en acudir al consultorio de escolar en el establecimiento de salud más cercano y así ser educados por el personal de enfermería.

A los futuros investigadores elaborar y ejecutar investigaciones basadas en intervenciones, en los que se busque trabajar la práctica de la preparación de loncheras en forma vivencial y en diferentes poblaciones.

REFERENCIAS

1. Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). Malnutrición en niños y niñas en América Latina y el Caribe. Ginebra: OMS; 2018.
2. Ministerio de Salud e Instituto Nacional de Salud. Lonchera escolar saludable contribuye a un buen rendimiento físico e intelectual del niño en tiempos de pandemia. 2022. Disponible: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/lonchera-escolar-saludable-contribuye-un-buen-rendimiento-fisico-e-intelectual-del-0>.
3. Organización de las Naciones Unidas (FAO); Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS). Washington: FAO y OPS; 2018.
4. Bracero RL. Nivel de conocimiento de las madres sobre el aporte nutricional de la lonchera escolar en primaria de básica del C.E.I Josefina Barba Chauano en el periodo de octubre a diciembre 2018. [Tesis de Grado]. Universidad de Guayaquil. [Internet]. Ecuador, 2019. [citado el 06 de julio del 2020]. Disponible en: <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/reduq/41905>.
5. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. Situación de las niñas, niños y adolescentes en Perú. [Internet]. Junio, 2019. [citado 12 de diciembre de 2019]. Disponible en: <https://observatorioderchoshumanos.minjus.gob.pe/wp-content/uploads/2019/08/Situacion-2019.pdf>.
6. Ministerio de Salud (MINS), Instituto Nacional de Salud (INS). Guía alimentaria para la población peruana. [Internet]. Página web. Marzo, 2019. [citado 06 de julio de 2020]. Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/cerca-del-70-de-adultos-peruanos-padecen-de-obesidad-y-sobrepeso>.
7. Cortez R. La nutrición de los niños en edad preescolar. Centro de investigación Universidad del Pacífico. Enviando al consorcio de Investigación Económica y Social como parte de la serie investigaciones

- auspiciadas por el DRC-CIES 2001- 2022. Disponible: <http://www.bvsde.opsoms.org/texcom/nutricion/Pm0117.pdf>.
8. Redalyc. Modelo de Promoción de la salud de Nola Pender. [Citado 11 de agosto del 2019]; Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=358741840003>.
 9. Bracero RL. Nivel de conocimiento de las madres sobre el aporte nutricional de la lonchera escolar en primaria de básica del C.E.I. Josefina Barba Chauano en el periodo de octubre a diciembre 2018. [Tesis de Grado]. Universidad de Guayaquil. [Internet]. Guayaquil, Ecuador, 2019. [citado el 25 de diciembre del 2020]. Disponible en: <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/reduq/41905/1/1318-TEISISBRACERO%20LEON%20ROMY.pdf>.
 10. Bracero R. Nivel de conocimiento de las madres sobre el aporte nutricional de la lonchera escolar en primera de básica del C.E.I Josefina Barba Chauano en el periodo de octubre a diciembre 2018 [tesis para optar para la obtención del título de licenciada en enfermería]. Guayaquil-Ecuador: Universidad de Guayaquil; 2019.
 11. Ramírez, M. Nivel de conocimiento de las madres y el valor nutritivo de las loncheras escolares de niños de nivel primaria de una Institución Educativa, Lima. [Tesis para optar el grado de licenciado en Enfermería]. Lima: Universidad Peruana Unión; 2017. Disponible en: <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/395>.
 12. Espinoza, M. Conocimiento de las madres sobre preparación de lonchera saludable preescolares que acuden a la I.E. Cristo Libertador, Lima. [Tesis para optar el grado de licenciado en Enfermería]. Lima: Universidad Privada San Juan Bautista; 2019. Disponible en: de <http://repositorio.upsjb.edu.pe/bitstream/handle/upsjb/2273/TTPLEMARIA%20YNES%20CELSA%20ESPINOZA%20SALVADOR.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
 13. Villanueva, S. Conocimiento de los maestros de instituciones educativas sobre loncheras saludables y su relación con la calidad nutricional de la lonchera escolar Lima. [Tesis para optar el grado de licenciado en Enfermería]. Lima: Universidad Federico Villarreal; 2019. Disponible en: http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/3011/UNFV_VILLA

[NUEVA BUSTINZA STEPHANIE IVETTE TITULO PROFESIONAL 2 019.pdf?sequence=1&isAllwed=y.](#)

14. Nario, M. y López, A. Conocimiento de las madres de niños de 03 a 05 años sobre la preparación de loncheras saludables en la I.E.I. N° 400 virgen del Rosario, Huaral. [Tesis para optar el grado de licenciado en Enfermería]. Huacho: Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión; 2019. Disponible en: <http://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/UNJFSC/3250/NARIO%20LEIVA%20Y%20L%C3%93PEZ%20CASTRO.pdf?sequence=1&isAllwed=y>.
15. Siña, E. y Valencia, N. Conocimientos sobre lonchera saludable según características sociodemográficas de madres de niños del nivel primaria: centro educativo particular líder ingenieros, distrito San Juan de Lurigancho, Lima. [Tesis para optar el grado de licenciado en Enfermería]. Lima: Universidad Norbert Wiener; 2018. Disponible en: <http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1988/TITULO%20Nelly%20Alejandra%20Valencia%20Alvarado.pdf?sequence=1&isAllwed=y>.
16. Tarqui-Mamani C, Álvarez-Dongo D. Prevalencia de uso de loncheras saludables en escolares peruanos del nivel primario. Rev. Salud Pública. [internet]. Lima, 2018 [citado el 20 de febrero del 2022] disponible en: <https://www.scielosp.org/article/rsap/2018.v20n3/319-325/>.
17. Arévalo, P. y García, R. Conocimiento, práctica sobre lonchera saludable en madres y estado nutricional de escolares en I.E.P. San Francisco de Asís, Iquitos. [Tesis para optar el grado de licenciado en Enfermería]. Iquitos: Universidad Nacional de la Amazonía Peruana; 2017. Disponible en: <http://repositorio.unapiquitos.edu.pe/handle/UNAP/5440>.
18. Aguirre I. Hábitos alimentarios en las loncheras y el estado nutricional antropométrico de los estudiantes de primer grado de primaria Institución Educativa N° 3057 El Progreso, Carabayllo 2015. [Tesis de Grado]. Universidad Nacional de Educación. [Internet]. Lima, 2015. [citado el 05 de enero del 2020]. Disponible en: <https://docplayer.es/134799471->

[Universidad-nacional-de-educacion-enriqueguzman-y-valle-alma-mater-del-magisterio-nacional-escuela-de-posgrado.html](http://www.universidad-nacional-de-educacion-enriqueguzman-y-valle-alma-mater-del-magisterio-nacional-escuela-de-posgrado.html).

19. Redalyc. Modelo de Promoción de la salud de Nola Pender. [Citado 11 de agosto del 2019]; Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=358741840003>.
20. Álvarez R, Cordero G, Vásquez M, Altamirano L. y Gualpa M. Hábitos alimentarios, su relación con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Azogues. Ecuador: Revista de Ciencias Médicas del Pinar del Río, [Internet] 2017. [Consultado 2019 abril 18]; 21(6): 852-859. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942017000600011.
21. Peña, M. y Ramos, L. Efectividad del programa educativo loncheras saludables en el nivel de conocimiento de madres de niños pre escolares Huamachuco. [Tesis para optar el grado de licenciado en Enfermería]. Trujillo: Universidad Nacional de Trujillo; 2018. Disponible en: <http://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/13558/1807.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
22. Osorio O, Amaya M. La alimentación de los adolescentes: el lugar y la compañía determinan las prácticas alimentarias. Colombia: Revista Aquichan [Internet] 2016. [Consultado 2019 abril 25]; 11(2): 199-216. Disponible en: <http://aquichan.unisabana.edu.co/index.php/aquichan/article/view/1901/2477>.
23. Montenegro, M. Punto Saludable: Manual del kiosco y lonchera escolar saludable. [internet]. Perú: 2019 [Consultado 29 de abril 2020]. Disponible en: <https://es.slideshare.net/roxcapricornio/manual-del-kioscoyloncherasaludable50024812>.
24. Osorio O, Amaya M. La alimentación de los adolescentes: el lugar y la compañía determinan las prácticas alimentarias. Colombia: Revista Aquichan [Internet] 2016. [Consultado 2019 abril 25]; 11(2): 199-216. Disponible en: <http://aquichan.unisabana.edu.co/index.php/aquichan/article/view/1901/2477>.

25. Colquehuanca, Z. Conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en madres con niños de 4 a 5 años de educación inicial de la Institución Educativa Adventista Túpac Amaru y la Institución Educativa N° 305 – Juliaca. [Tesis para optar el grado de licenciado en Enfermería]. Lima: Universidad Peruana Unión; 2018. Disponible en: https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/225/Zenaida_Tesis_bachiller_2015.pdf?sequence=1.
26. Montenegro, M. Punto Saludable: Manual del kiosco y lonchera escolar saludable. [internet]. Perú: 2019 [Consultado 29 de abril 2020]. Disponible en: <https://es.slideshare.net/roxcapricornio/manual-del-kioscoyloncherasaludable50024812>.
27. Álvarez R, Cordero G, Vásquez M, Altamirano L. y Gualpa M. Hábitos alimentarios, su relación con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Azogues. Ecuador: Revista de Ciencias Médicas del Pinar del Río, [Internet] 2017. [Consultado 2019 abril 18]; 21(6): 852-859. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942017000600011.
28. Lozano, N. Preparación de loncheras nutritivas en madres de niños de 4 y 5 años de la institución educativa n°1370 – Tayapampa, San Miguel Cajamarca. [Tesis para optar el grado de licenciado en Enfermería]. Cajamarca: Universidad San Pedro; 2017. Disponible en: http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/5318/Tesis_58350.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
29. Hallasi, D. y Condori, M. Efectividad del programa educativo “Loncheras saludables” para mejorar conocimientos sobre la preparación de loncheras en madres con niños de 4 años de Educación inicial de la Institución Educativa Inicial N° 305 Lima. [Tesis para optar el grado de licenciado en Enfermería]. Lima: Universidad Peruana Unión; 2017.
30. Reyes S., Oyola M. Conocimientos sobre en estudiantes de una universidad pública. Alimentación Saludable. Revista Chilena de Nutrición, 2020; 47 (1): 16-19.
31. Quijano P. Riesgo de trastorno de la conducta alimentaria en estudiantes adolescentes de dos instituciones educativas del distrito El Agustino.

- Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos. [Internet] 2014. [Consultado 2019 abril 15]. Disponible en: http://ateneo.unmsm.edu.pe/ateneo/bitstream/123456789/4495/1/Quijano_Huaman_Pedro_Ramon_2014.pdf.
32. ACC/SRNI. Fourt report on the world nutrition situation. United Nations Administrative Committee on Coordination. USA: ONU [Internet] 2018. [Consultado 2019 abril 29] Disponible en: https://www.unsctn.org/web/archives_resources/files/rwns4.pdf.
33. Nutrición clínica y dietética hospitalaria [Publicación periódica en línea] 2018. Abril. [Citado 20 de agosto del 2019]; 38 (3): [aproximadamente 10 pp.]. Disponible en: <https://revista.nutricion.org/PDF/CABALLERO.pdf>.
34. Trujillo J. Tu diario Huanuco. Lo que debe evitar en las loncheras escolares. 30 de marzo de 2022. Disponible en: <https://tudiariohuanuco.pe/hogar/lo-que-debe-evitar-en-las-loncheras-escolares/>
35. Ander, E. Aprender a investigar: nociones básicas para la investigación social. Córdoba: Brujas; 2011.
36. "Conocimiento". En: *Significados.com* Consultado: 12 de mayo de 2023. Disponible en: <https://www.significados.com/conocimiento/>.
37. Pérez Porto, J., Merino, M. *Programa educativo - Qué es, definición, ramas y ejemplos. Definiciones*. Recuperado el 12 de mayo de 2023 de <https://definicion.de/programa-educativo/>.
38. ¡De vuelta al cole! MML brindó información para adquirir útiles escolares seguros y preparar loncheras saludables. Municipalidad de Lima. el 17 febrero del 2022. Disponible en: <https://www.munlima.gob.pe/2022/02/17/de-vuelta-al-cole-mml-brindo-informacion-para-adquirir-utiles-escolares-seguros-y-preparar-loncheras-saludables/>
39. Guzman C. Loncheras escolares saludables: qué alimentos incluir. La voz del emprendedor. 21 Febrero del 2020. Disponible en: <https://pqs.pe/actualidad/salud/loncheras-escolares-saludables-que-alimentos-incluir/>

40. Clinica Vesalio. Comienza el colegio: Loncheras saludables. 4 Marzo del 2019. Disponible: <https://www.vesalio.com.pe/comienza-el-colegio-loncheras-saludables/>
41. Loncheras escolares. Pvmjunior. 03 de Marzo del 2016. Disponible en: <https://www.pvmjunior.com/articulos/loncheras-escolares>
42. Loncheras nutritivas: aprende a fortalecer el sistema inmunológico de tus hijos. Pamer colegios. 22 julio del 2022. Disponible en: <https://pamer.edu.pe/colegios/blog/loncheras-nutritivas-aprende-a-fortalecer-el-sistema-inmunologico-de-tus-hijos/>
43. Andrew M.I. Lee. ¿Qué es intervención educativa? 2022. [Internet]. Disponible en: <https://www.understood.org/es-mx/articles/que-es-intervencion-educativa>.
44. Abarca R. El proceso del conocimiento: gnoseología o epistemología [Internet]. Arequipa, Perú: Universidad Católica de Santa María; 1991 [citado el 15 de mayo de 2009]. Disponible en <http://www.ucsm.edu.pe/rabarcaf/procon00.htm>.
45. Ministerio de Salud. Lonchera saludable. 2020. Disponible: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/lonchera-escolar-saludable-contribuye-un-buen-rendimiento-fisico-e-intelectual-del>.
46. María M. Consentimiento informado: Enseñanza transversal en bioética y bioderecho. Ciudad de Mexico. 2019. <https://archivos.juridicas.unam.mx/www/bjv./libros/13/6009/4.pdf>.
47. Significado de Beneficencia". En: Significados.com. Disponible en: <https://www.significados.com/beneficencia/>. Consultado: 29 de octubre de 2023.
48. Teresa M. Concepto de autonomía y dependencia. 2013. Disponible: <http://www.acpgerontologia.com/acp/decalogodocs/laautonomia.htm>.
49. Real Academia de la Lengua Española. 2023. Disponible: <https://dle.rae.es/justicia>.
50. Mirella L. Tesis efecto de una intervención para mejorar los conocimientos sobre loncheras saludables en padres de pre escolares de

- una institución educativa. Lima. Perú. 2020. Disponible:
https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/3690/T030_72183230_T%20%20%20LARICO%20RODRIGUEZ%20MIRELLA%20S%20TEFANY.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
51. Yerfferson A. Programa nutricional educativo sobre loncheras escolares en madres de familia del PRONNOEI “Mis pequeños talentos” del distrito de San Luis. Lima. 2021. Disponible:
<https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14039/7507/TESES%20-%20AMARO%20ESPINOZA%20YERFFERSON%20DREYFUS%20-%20FAN.pdf?sequence=4>.
52. Joana M. y Lady C. Efectividad del programa educativo en el nivel de conocimiento y practicas sobre loncheras saludables en madres de escolares con problemas nutricionales. Lima. 2022. Disponible:
<https://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12952/6906/TESES%20MAESTR%C3%8DA%20MENDIETA%20-%20CAMPOS%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
53. Mamani S. Efectividad de un programa educativo en los conocimientos y prácticas de padres de niños preescolares sobre el contenido de la lonchera. Lima. 2011. Disponible:
https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/1315/Mamani_ms.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
54. Enfermería universitaria. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender, una reflexión en torno a su comprensión. México. 2018. Disponible:
<https://revista-enfermeria.unam.mx/ojs/index.php/enfermeriauniversitaria/article/view/248>
55. Consuelo C. efectividad de una intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables en las madres de niños en edad preescolar de la institución educativa inicial. Piura. 2017. Disponible:
<https://core.ac.uk/download/pdf/250077353.pdf>.
56. Esther V. Implementación de un programa educativo sobre el conocimiento de la calidad nutricional de la lonchera escolar, en madres

- de la institución educativa Mundo Feliz. Arequipa. 2020. Disponible: <https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/1ce0c159-f21c-4841-aa26-63d42613ca25/content>.
57. Chunga C. Efectividad de una intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables en las madres de niños en edad preescolar de la institución educativa. Piura. 2018. Disponible: <http://repositorio.unp.edu.pe/handle/UNP/1012>.
58. Noemi D. Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de niños escolares de la institución educativa “Señor de los Milagros”. Chachapoyas. 2017. Disponible: <https://repositorio.untrm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14077/1246/Info%20Final%20Noem%C3%AD%20Delgado%20Cabrera.pdf?sequence=2&isAllowed=y>.
59. Arévalo. D.C. Influencia de una alimentación sana a través de la lonchera saludable en el desarrollo académico de los niños de 4 a 5 años del CDIMI mundo de colores, periodo lectivo 2020-2021 [Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciada en Ciencias de la Educación Inicial]. Cuenca: Universidad Politécnica Salesiana; 2021.
60. Arriaza A. L. NEOCARE. La importancia de la Lonchera Saludable [Publicación periódica en línea] 2023. Enero. [Citado: 2023 noviembre 19]. Disponible en: <https://neocare.gt/es/blog/la-importancia-de-la-lonchera-saludable>.
61. Foodsafety.gov. 4 pasos para la seguridad alimentaria. [Publicación periódica en línea] 2023. Septiembre. [Citado: 2023 noviembre 19]. Disponible en: <https://espanol.foodsafety.gov/seguridad-de-los-alimentos-mfv6/4-pasos-para-la-seguridad-alimentaria>.
62. The food tech. La importancia del almacenamiento de los alimentos para cuidar la inocuidad. [Publicación periódica en línea] 2023. Marzo. [Citado: 2023 noviembre 19]. Disponible en: <https://thefoodtech.com/seguridad-alimentaria/la-importancia-del-almacenamiento-de-los-alimentos-para-cuidar-la-inocuidad/>.
63. Intarcon. La importancia de la refrigeración en los alimentos. [Publicación periódica en línea] 2023. Abril. [Citado: 2023 noviembre 19]; 1(1). Disponible en: <https://www.intarcon.com/refrigeracion-en-los-alimentos/>.

ANEXOS

ANEXO 1. Tabla de operacionalización de variables

VARIABLE INDEPENDIENTE	VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA
Intervención educativa: “yo elijo mi lonchera	Conocimiento de las madres en la preparación de loncheras	El conocimiento es la capacidad para la identificación de información que tiene la madre acumulada ya sea por conocimientos empíricos, que, aprendido de su mamá, por experiencia, por intercambio de ideas con otras madres de familia o por conocimientos científicos acerca de cómo prepara una lonchera.(43).	Es el nivel de conocimiento que van a referir las madres sobre la preparación de loncheras saludables, alimentos que conforman en la lonchera escolar, se evaluarán la frecuencia del consumo de alimentos energéticos, formadores y reguladores. El cual será medido con el instrumento un cuestionario, el cual costa de 20 ítems, divididos en 3 dimensiones, calificándose con un puntaje total de 60 puntos, para el conocimiento bueno 40 – 60, regular 20 – 39 y malo 0-19 (43).	Generalidades	Lonchera saludable: <ul style="list-style-type: none"> ● Concepto ● Beneficio ● Importancia 	Nominal
				Composición	Tipos de alimentos <ul style="list-style-type: none"> ● Alimentos energéticos ● Alimentos constructores ● Alimentos reguladores ● Refrescos 	
				Almacenamiento	<ul style="list-style-type: none"> ● Higiene ● Almacenamiento 	

VARIABLE INDEPENDIENTE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIÓN	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADORES
Programa Educativo “Yo elijo mi lonchera”	La intervención es una serie de sesiones educativas que permite planificar, ejecutar y evaluar el proceso de aleccionar, brindando orientación sobre el tema a tratar, con la realización de diversas actividades y así lograr el objetivo, para aumentar el conocimiento de las madres en la preparación de loncheras. (44)	Programa educativo sobre lonchera saludable	La intervención educativa, es un programa para realizar actividades de enseñanza – aprendizaje sobre lonchera saludable a las madres de familia el cual está conformado por 3 sesiones educativas basadas en: generalidades, composición y almacenamiento, las sesiones tendrán una duración de 45 minutos, basadas en el aprendizaje constructivo. (45)	<ul style="list-style-type: none"> ● Numero de sesiones educativas realizadas ● Número de participantes que asisten al programa educativo

ANEXO 2. Instrumento de recolección de datos

1. FICHA TÉCNICA DEL INSTRUMENTO

Nombre de la Prueba	Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables
Autores	Espinoza Salvador María Ynes (2019)
Procedencia	Lima – Perú
Administración	Autoadministrado
Tiempo de aplicación	20 min
Ámbito de aplicación	Perú, madres de familia

2. DESCRIPCIÓN

El cuestionario: Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables, comprende 20 ítems, divididos en 3 dimensiones, (ítems 1 al 6) generalidades, (ítems 7 al 14) composición y (ítems 15 al 20) almacenamiento, calificándose con un puntaje total de 60 puntos.

Calificando en forma global la competencia socioemocional como:

- Bueno (40 – 60 puntos)
- Regular (20 – 39 puntos)
- Malo (0 – 19 puntos)

3. PROPIEDADES PSICOMÉTRICAS

Del autor: Ynes (2019) Lima Perú

Se analizó la **validez de contenido** a través del método de expertos. En esta validación participaron 18 jueces, especialistas en la temática de estudio, fue de 0,021.

La **consistencia interna** de las escalas del ICSE fue aceptable, Kuder de Richardson KR20 dando un valor de 87,73% por lo que se consideró al instrumento confiable.

De la actualización:

Para hallar una la **validez de contenido** del Inventario de Competencias Socio Emocionales (ICSE) - Adaptado se empleó el procedimiento de juicio de expertos se procedió a consultar a 3 docentes expertos, encontrando que la V de Aiken hallado es 1, lo que significa que el instrumento es válido

Con el propósito de hallar la validez psicométrica del Inventario de Competencias Socio Emocionales (ICSE) - Adaptado, también se realizó el **análisis de fiabilidad**. Los resultados logrados alcanzados con la prueba de Kuder de Richardson KR-20, se obtuvo resultado de KR-20 igual a 0.7, por lo tanto, al obtener un coeficiente mayor o igual 0.7, se puede decir que el cuestionario presenta alto grado de confiabilidad.

4. INSTRUMENTO

CUESTIONARIO DE NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERAS SALUDABLES

INSTRUCCIONES:

A continuación, se le presenta una lista de preguntas, léala detenidamente y luego responde marcando la respuesta correcta.

DATOS GENERALES:

Edad: _____

Grado de instrucción:

- a) Primaria
- b) Secundaria
- c) Técnico
- d) Superior

Estado civil

- a) Soltera
- b) Conviviente
- c) Casada
- d) Separada

Persona que prepara la lonchera

- a) Papá
- b) Mamá
- c) Hermana
- d) Otros

Número de hijos:

- a) 1
- b) 2
- c) 3
- d) 4 o mas

GENERALIDADES

1. La lonchera escolar es importante porque:
 - a) Reemplaza el desayuno
 - b) Brinda los nutrientes necesarios que el niño necesita
 - c) Reemplaza el almuerzo
2. Una lonchera saludable está compuesta generalmente por:
 - a) Sandwich, un refresco, una fruta
 - b) Papas fritas, gaseosa y galletas
 - c) Pan, chocolate y frugos
3. El pan y las papas aportan:
 - a) Energía
 - b) Favorece la digestión
 - c) Mantiene el hierro en la sangre
4. La lonchera saludable contiene:
 - a) Manzana
 - b) Queso
 - c) La papa
 - d) T.A.
5. La fruta que aporta potasio es:
 - a) Plátano
 - b) Durazno
 - c) Manzana
6. Los alimentos con aporte de vitamina C que debe llevar el niño en la lonchera saludable está dado por:
 - a) Naranja, mandarina
 - b) Chirimoya, plátano
 - c) Betarraga, lechuga

Composición

7. ¿En qué alimentos se encuentra el hierro?:
 - a) Pan, mermelada, frugos
 - b) Huevo sancochado, leche
 - c) Sangrecita, hígado
8. Los lípidos aportan al cuerpo:
 - a) Regula la temperatura del cuerpo
 - b) Calma el hambre
 - c) No son necesarios
9. ¿Cuál es el beneficio de la lonchera saludable?
 - a) Establecer hábitos alimenticios, complementa los nutrientes necesarios
 - b) Ahorra el tiempo de preparación de una de las comidas principales
 - c) Reemplaza a una de las comidas principales
10. Mencione usted cuales son los alimentos saludables que se consideran en la lonchera saludable.

- a) Alimentos nutritivos como: pan integral, yogurt, futas en trozos y refresco natural.
 - b) Pan integral, frutas en trozos, gaseosas y galletas
 - c) Galletas, dulce, gaseosas y chizitos
11. Marque los alimentos no saludables
- a) Frutas, refresco natural
 - b) Hígado, sangrecita
 - c) Galletas, gaseosas, embutidos
12. La yuca, el camote son de origen:
- a) Vegetal
 - b) Animal
 - c) Mineral
13. Los alimentos que contienen más grasas están dados por:
- a) Mantequilla
 - b) Papa, yuca
 - c) Arroz, quinua
14. Las proteínas menestras, huevos, queso, son de origen:
- a) Animal y vegetal
 - b) Vegetal
 - c) Mineral

Almacenamiento

15. Es la manera más adecuada de evitar que la fruta pelada se malogre:
- a) Que sea de estación
 - b) Rociarlas con una gota de limón
 - c) Colocarlas en un taper hermético
16. Con que frecuencia su niño lleva en la lonchera alimentos que dan energía:
- a) Una vez a la semana
 - b) Diario
 - c) Interdiario
17. La bebida que debe estar presente en la lonchera saludable es:
- a) Frugos
 - b) Refresco natural
 - c) Gaseosa
18. Con que frecuencia se lava las manos al momento de preparar los alimentos de su menor hijo:
- a) Antes de preparar lo lonchera
 - b) Después de preparar la lonchera
 - c) Antes y después de preparar la lonchera saludable
19. El refresco de su niño lo envía en:
- a) Botella de plástico
 - b) Envase de vidrio
 - c) Envase hermético
20. Cuantas veces a la semana lleva frutas su niño en su lonchera:
- a) Una vez a la semana
 - b) Dos veces a la semana
 - c) Diario

ANEXO 3: Consentimiento informado UCV

Consentimiento Informado

Título de la investigación: “Intervención educativa: “yo elijo mi lonchera” sobre el conocimiento de las madres en la preparación de loncheras de una institución educativa, Trujillo 2023”.

Investigador (a) (es): Iparraguirre Ferrer, Merylee y Ramos Portilla, Andrea Celene. Estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad César Vallejo – Trujillo.

Propósito del estudio

Le invitamos a participar en la investigación titulada “Intervención educativa: “yo elijo mi lonchera” sobre el conocimiento de las madres en la preparación de loncheras de una institución educativa, Trujillo 2023”, cuyo objetivo es: Determinar la efectividad de la intervención educativa: “Yo elijo mi lonchera” sobre el conocimiento de las madres en la preparación de loncheras de una institución educativa, Trujillo 2023. Ésta investigación es desarrollada por estudiantes de pregrado de la carrera profesional de enfermería de la Universidad César Vallejo del campus Trujillo, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad.

Una nutrición adecuada contribuye fundamentalmente al derecho que tiene otorgado los niños para poseer una buena salud tanto física como mental, principalmente en la edad escolar. Independientemente de que, la desnutrición en todas sus formas afecta el desarrollo de los menores, incluido el desarrollo social y económico, además, la desnutrición conduce a desnutrición aguda, crónica y global, sobrepeso y obesidad, con graves consecuencias.

Procedimiento

Si usted decide participar en la investigación se realizará lo siguiente:

1. Se realizará una encuesta donde se recogerá datos personales y algunas preguntas sobre la investigación titulada: “Intervención educativa: “yo elijo mi lonchera” sobre el conocimiento de las madres en la preparación de loncheras de una institución educativa, Trujillo 2023”.
2. Esta encuesta tendrá un tiempo aproximado de 15 minutos y se realizará en el ambiente previamente coordinado de la institución. Las respuestas al cuestionario serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas.

Participación voluntaria (principio de autonomía): Puede hacer todas las preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a la aceptación no desea continuar puede hacerlo sin ningún problema.

Riesgo (principio de No maleficencia): Indicar al participante la existencia que NO existe riesgo o daño al participar en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad. Usted tiene la libertad de responderlas o no.

Beneficios (principio de beneficencia): Se le informará que los resultados de la investigación se le alcanzará a la institución al término de la investigación. No recibirá algún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

Confidencialidad (principio de justicia):

Los datos recolectados deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información que usted nos brinde es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación.

Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

Anexo 4: Matriz evaluación por juicio de expertos

Evaluación por juicio de expertos

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento “Conocimiento de las madres en la preparación de loncheras saludables”. La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer científico. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos del juez

Nombre del juez:	Esmeralda Arteaga Lujan
Grado profesional:	Maestría () Doctor (X)
Área de formación académica:	Clínica () Social (x) Educativa () Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	Ciencias de Enfermería
Institución donde labora:	Hospital Regional Docente de Trujillo
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años () Más de 5 años (X)
Experiencia en evaluación psicométrica:	Si () No (x)

2. Propósito de la evaluación: Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. Datos de la escala

Nombre de la prueba:	“Cuestionario: conocimiento de las madres en la preparación de loncheras saludables”
Autora(es)	Espinoza Salvador María Ynes
Procedencia:	Lima
Administración:	Autoadministrado, grupal
Tiempo de aplicación:	10 min
Ámbito de aplicación:	Materno
Significación:	El instrumento consta de 20 ítems, divididos en 3 dimensiones: generalidades (ítems 1-6), composición (ítems 7 – 14) almacenamiento (ítems 15 – 20)

4. Soporte teórico: el instrumento se basa en la teoría de la aproximación

Escala/Área	Subescala (dimensiones)	Definición
Nominal	3 dimensiones	El conocimiento es la capacidad para la identificación de información que tiene lamadre acumulada ya sea por conocimientos empíricos, que, aprendido de su mamá, por experiencia, por intercambio de ideas con otras madres de familia o por conocimientos científicos acerca de cómo prepara una lonchera

5. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el cuestionario: “Conocimiento de las madres en la preparación de loncheras saludables”, elaborado por Espinoza Salvador María Ynes y modificado por en el año 2023. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada
COHERENCIA	1. Totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.

El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acorde (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado si se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente

1. No cumple con el criterio
2. Bajo nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

Dimensiones del instrumento:

- Primera dimensión: "Generalidades"
- Objetivos de la Dimensión: medir el conocimiento sobre las generalidades de las loncheras saludables

Indicadores	Item	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ recomendaciones
1	La lonchera escolar es importante porque: a) Reemplaza el desayuno b) Brinda los nutrientes necesarios que el niño necesita c) Reemplaza el almuerzo	4	4	4	
2	Una lonchera saludable está compuesta generalmente por: a) Sandwich, un refresco, una fruta b) Papas fritas, gaseosa y galletas c) Pan, chocolate y frugos	4	4	4	
3	El pan y las papas aportan: a) Energía b) Favorece la digestión c) Mantiene el hierro en la sangre	4	4	4	
4	La lonchera saludable contiene: a) Manzana b) Queso	4	4	4	

	c) La papa				
5	La fruta que aporta potasio es: a) Plátano b) Durazno c) Manzana	4	4	4	
6	Los alimentos con aporte de vitamina C que debe llevar el niño en la lonchera saludable está dado por: a) Naranja, mandarina b) Chirimoya, plátano c) Betarraga, lechuga	4	4	4	

Segunda dimensión: "Composición"

- Objetivos de la composición: medir el conocimiento sobre la composición de las loncheras saludables.

Indicadores	Item	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ recomendaciones
7	El hierro este contenido: a) Pan, mermelada, frugos b) Huevo sancochado, leche c) Sangrecita, hígado	4	4	4	
8	Los lípidos aportan al cuerpo:	4	4	4	

	<ul style="list-style-type: none"> a) Regula la temperatura del cuerpo b) Calma el hambre c) No son necesarios 				
9	<p>Como beneficia la lonchera saludable:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Establecer hábitos alimenticios, complementa los nutrientes necesarios b) Ahorra el tiempo de preparación de una de las comidas principales c) Reemplaza a una de las comidas principales 	4	4	4	
10	<p>Mencione usted cuales son los alimentos saludables que se consideran en la lonchera saludable.</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Alimentos nutritivos como: pan integral, yogurt, futas en trozos y refresco natural. b) Pan integral, frutas en trozos, gaseosas y galletas c) Galletas, dulce, 	4	4	4	

	gaseosas y chizitos				
11	Marque los alimentos no saludables a) Frutas, refresco natural b) Hígado, sangrecita c) Galletas, gaseosas, embutidos	4	4	4	
12	La yuca, el camote son de origen: a) Vegetal b) Animal c) Mineral	4	4	4	
13	Los alimentos que contienen más grasas están dados por: a) Mantequilla b) Papa, yuca c) Arroz, quinua	4	4	4	
14	Las proteínas menestras, huevos, queso, son de origen: a) Animal y vegetal b) Vegetal c) Mineral	4	4	4	

Tercera dimensión: "Almacenamiento"

- Objetivos de almacenamiento: medir el conocimiento sobre el almacenamiento de las loncheras saludables.

Indicadores	Item	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ recomendaciones
15	Es la manera más adecuada	4	4	4	

	<p>de evitar que la fruta pelada se malogre:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Que sea de estación b) Rocíarlas con una gota de limón c) Colocarlas en un taper hermético 				
16	<p>Con que frecuencia su niño lleva en la lonchera alimentos que dan energía:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Una vez a la semana b) Diario c) Interdiario 	4	4	4	
17	<p>La bebida que debe estar presente en la lonchera saludable es:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Frugos b) Refresco natural c) Gaseosa 	4	4	4	
18	<p>Con que frecuencia se lava las manos al momento de preparar los alimentos de su menor hijo:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Antes de preparar lo lonchera b) Después de preparar la lonchera c) Antes y después de preparar la lonchera saludable 	4	4	4	

19	El refresco de su niño lo envía en: a) Botella de plástico b) Envase de vidrio c) Envase hermético	4	4	4	
20	Cuántas veces a la semana lleva frutas su niño en su lonchera: a) Una vez a la semana b) Dos veces a la semana d) Diario	4	4	4	


 Firma del juez
 DNI 13 674 016
 Jefe de Oficina de Ejecución
 -19-10-2010 08:17:00

Evaluación por juicio de expertos

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento “Conocimiento de las madres en la preparación de loncheras saludables”. La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer científico. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos del juez

Nombre del juez:	Yandira Anabel Gutierrez Mendoza
Grado profesional:	Maestría (X) Doctor ()
Área de formación académica:	Clínica (X) Social () Educativa () Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	Asistencial – Docencia Universitaria
Institución donde labora:	H. D. Walter Cruz Vilca - UCV
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años () Más de 5 años (X)
Experiencia en evaluación psicométrica:	Si () No (x)

2. Propósito de la evaluación: Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. Datos de la escala

Nombre de la prueba:	“Cuestionario: conocimiento de las madres en la preparación de loncheras saludables”
Autora(es)	Espinoza Salvador María Ynes
Procedencia:	Lima
Administración:	Autoadministrado, grupal
Tiempo de aplicación:	10 min
Ámbito de aplicación:	Materno
Significación:	El instrumento consta de 20 ítems, divididos en 3 dimensiones: generalidades (ítems 1-6), composición (ítems 7 – 14) almacenamiento (ítems 15 – 20)

4. Soporte teórico: el instrumento se basa en la teoría de la aproximación

Escala/Área	Subescala (dimensiones)	Definición
Nominal	3 dimensiones	El conocimiento es la capacidad para la identificación de información que tiene lamadre acumulada ya sea por conocimientos empíricos, que, aprendido de su mamá, por experiencia, por intercambio de ideas con otras madres de familia o por conocimientos científicos acerca de cómo prepara una lonchera

5. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el cuestionario: “Conocimiento de las madres en la preparación de loncheras saludables”, elaborado por Espinoza Salvador María Ynes y modificado por en el año 2023. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada
COHERENCIA	1. Totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.

El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.		
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acorde (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado si se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente

1. No cumple con el criterio
2. Bajo nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

Dimensiones del instrumento:

- Primera dimensión: "Generalidades"
- Objetivos de la Dimensión: medir el conocimiento sobre las generalidades de las loncheras saludables

Indicadores	Item	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ recomendaciones
1	La lonchera escolar es importante porque: d) Reemplaza el desayuno e) Brinda los nutrientes necesarios que el niño necesita f) Reemplaza el almuerzo	4	4	4	
2	Una lonchera saludable está compuesta generalmente por: d) Sandwich, un refresco, una fruta e) Papas fritas, gaseosa y galletas f) Pan, chocolate y frugos	4	4	4	
3	El pan y las papas aportan: d) Energía e) Favorece la digestión f) Mantiene el hierro en la sangre	4	4	4	
4	La lonchera saludable contiene: c) Manzana d) Queso	4	4	4	

	c) La papa				
5	La fruta que aporta potasio es: d) Plátano e) Durazno f) Manzana	4	4	4	
6	Los alimentos con aporte de vitamina C que debe llevar el niño en la lonchera saludable está dado por: d) Naranja, mandarina e) Chirimoya, plátano f) Betarraga, lechuga	4	4	4	

Segunda dimensión: "Composición"

- Objetivos de la composición: medir el conocimiento sobre la composición de las loncheras saludables.

Indicadores	Item	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ recomendaciones
7	El hierro este contenido: d) Pan, mermelada, frugos e) Huevo sancochado, leche f) Sangrecita, hígado	4	4	4	
8	Los lípidos aportan al cuerpo:	4	4	4	

	<ul style="list-style-type: none"> d) Regula la temperatura del cuerpo e) Calma el hambre f) No son necesarios 				
9	<p>Como beneficia la lonchera saludable:</p> <ul style="list-style-type: none"> d) Establecer hábitos alimenticios, complementa los nutrientes necesarios e) Ahorra el tiempo de preparación de una de las comidas principales f) Reemplaza a una de las comidas principales 	4	4	4	
10	<p>Mencione usted cuales son los alimentos saludables que se consideran en la lonchera saludable.</p> <ul style="list-style-type: none"> d) Alimentos nutritivos como: pan integral, yogurt, futas en trozos y refresco natural. e) Pan integral, frutas en trozos, gaseosas y galletas f) Galletas, dulce, 	4	4	4	

	gaseosas y chizitos				
11	Marque los alimentos no saludables d) Frutas, refresco natural e) Hígado, sangrecita f) Galletas, gaseosas, embutidos	4	4	4	
12	La yuca, el camote son de origen: d) Vegetal e) Animal f) Mineral	4	4	4	
13	Los alimentos que contienen más grasas están dados por: d) Mantequilla e) Papa, yuca f) Arroz, quinua	4	4	4	
14	Las proteínas menestras, huevos, queso, son de origen: d) Animal y vegetal e) Vegetal f) Mineral	4	4	4	

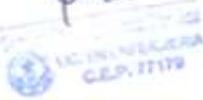
Tercera dimensión: "Almacenamiento"

- Objetivos de almacenamiento: medir el conocimiento sobre el almacenamiento de las loncheras saludables.

Indicadores	Item	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ recomendaciones
15	Es la manera más adecuada	4	4	4	

	<p>de evitar que la fruta pelada se malogre:</p> <p>d) Que sea de estación</p> <p>e) Rociarlas con una gota de limón</p> <p>f) Colocarlas en un taper hermético</p>				
16	<p>Con que frecuencia su niño lleva en la lonchera alimentos que dan energía:</p> <p>d) Una vez a la semana</p> <p>e) Diario</p> <p>f) Interdiario</p>	4	4	4	
17	<p>La bebida que debe estar presente en la lonchera saludable es:</p> <p>d) Frugos</p> <p>e) Refresco natural</p> <p>f) Gaseosa</p>	4	4	4	
18	<p>Con que frecuencia se lava las manos al momento de preparar los alimentos de su menor hijo:</p> <p>d) Antes de preparar lo lonchera</p> <p>e) Después de preparar la lonchera</p> <p>f) Antes y después de preparar la lonchera saludable</p>	4	4	4	

19	El refresco de su niño lo envía en: d) Botella de plástico e) Envase de vidrio f) Envase hermético	4	4	4	
20	Cuántas veces a la semana lleva frutas su niño en su lonchera: c) Una vez a la semana d) Dos veces a la semana d) Diario	4	4	4	

Firma del juez

DNI 7005784

Evaluación por juicio de expertos

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento “Conocimiento de las madres en la preparación de loncheras saludables”. La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer científico. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos del juez

Nombre del juez:	Karen Beatriz Rodríguez Aguirre
Grado profesional:	Maestría (x) Doctor ()
Área de formación académica:	Clínica () Social (x) Educativa () Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	CRED E INMUNIZACIONES
Institución donde labora:	Hospital Walter Cruz Vilca
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años () Más de 5 años (X)
Experiencia en evaluación psicométrica:	Si () No (x)

2. Propósito de la evaluación: Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. Datos de la escala

Nombre de la prueba:	“Cuestionario: conocimiento de las madres en la preparación de loncheras saludables”
Autora(es)	Espinoza Salvador María Ynes
Procedencia:	Lima
Administración:	Autoadministrado, grupal
Tiempo de aplicación:	10 min
Ámbito de aplicación:	Materno
Significación:	El instrumento consta de 20 ítems, divididos en 3 dimensiones: generalidades (ítems 1-6), composición (ítems 7 – 14) almacenamiento (ítems 15 – 20)

4. Soporte teórico: el instrumento se basa en la teoría de la aproximación

Escala/Área	Subescala (dimensiones)	Definición
Nominal	3 dimensiones	El conocimiento es la capacidad para la identificación de información que tiene lamadre acumulada ya sea por conocimientos empíricos, que, aprendido de su mamá, por experiencia, por intercambio de ideas con otras madres de familia o por conocimientos científicos acerca de cómo prepara una lonchera

5. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el cuestionario: “Conocimiento de las madres en la preparación de loncheras saludables”, elaborado por Espinoza Salvador María Ynes y modificado por en el año 2023. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada
COHERENCIA	1. Totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.

El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.		
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acorde (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado si se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente

1. No cumple con el criterio
2. Bajo nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

Dimensiones del instrumento:

- Primera dimensión: "Generalidades"
- Objetivos de la Dimensión: medir el conocimiento sobre las generalidades de las loncheras saludables

Indicadores	Item	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ recomendaciones
1	La lonchera escolar es importante porque: g) Reemplaza el desayuno h) Brinda los nutrientes necesarios que el niño necesita i) Reemplaza el almuerzo	4	4	4	
2	Una lonchera saludable está compuesta generalmente por: g) Sandwich, un refresco, una fruta h) Papas fritas, gaseosa y galletas i) Pan, chocolate y frugos	4	4	4	
3	El pan y las papas aportan: g) Energía h) Favorece la digestión i) Mantiene el hierro en la sangre	4	4	4	
4	La lonchera saludable contiene: e) Manzana f) Queso	4	4	4	

	c) La papa				
5	La fruta que aporta potasio es: g) Plátano h) Durazno i) Manzana	4	4	4	
6	Los alimentos con aporte de vitamina C que debe llevar el niño en la lonchera saludable está dado por: g) Naranja, mandarina h) Chirimoya, plátano i) Betarraga, lechuga	4	4	4	

Segunda dimensión: "Composición"

- Objetivos de la composición: medir el conocimiento sobre la composición de las loncheras saludables.

Indicadores	Item	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ recomendaciones
7	El hierro este contenido: g) Pan, mermelada, frugos h) Huevo sancochado, leche i) Sangrecita, hígado	4	4	4	
8	Los lípidos aportan al cuerpo:	4	4	4	

	<ul style="list-style-type: none"> g) Regula la temperatura del cuerpo h) Calma el hambre i) No son necesarios 				
9	<p>Como beneficia la lonchera saludable:</p> <ul style="list-style-type: none"> g) Establecer hábitos alimenticios, complementa los nutrientes necesarios h) Ahorra el tiempo de preparación de una de las comidas principales i) Reemplaza a una de las comidas principales 	4	4	4	
10	<p>Mencione usted cuales son los alimentos saludables que se consideran en la lonchera saludable.</p> <ul style="list-style-type: none"> g) Alimentos nutritivos como: pan integral, yogurt, futas en trozos y refresco natural. h) Pan integral, frutas en trozos, gaseosas y galletas i) Galletas, dulce, 	4	4	4	

	gaseosas y chizitos				
11	Marque los alimentos no saludables g) Frutas, refresco natural h) Hígado, sangrecita i) Galletas, gaseosas, embutidos	4	4	4	
12	La yuca, el camote son de origen: g) Vegetal h) Animal i) Mineral	4	4	4	
13	Los alimentos que contienen más grasas están dados por: g) Mantequilla h) Papa, yuca i) Arroz, quinua	4	4	4	
14	Las proteínas menestras, huevos, queso, son de origen: g) Animal y vegetal h) Vegetal i) Mineral	4	4	4	

Tercera dimensión: "Almacenamiento"

- Objetivos de almacenamiento: medir el conocimiento sobre el almacenamiento de las loncheras saludables.

Indicadores	Item	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ recomendaciones
15	Es la manera más adecuada	4	4	4	

	<p>de evitar que la fruta pelada se malogre:</p> <p>g) Que sea de estación</p> <p>h) Rociarlas con una gota de limón</p> <p>i) Colocarlas en un taper hermético</p>				
16	<p>Con que frecuencia su niño lleva en la lonchera alimentos que dan energía:</p> <p>g) Una vez a la semana</p> <p>h) Diario</p> <p>i) Interdiario</p>	4	4	4	
17	<p>La bebida que debe estar presente en la lonchera saludable es:</p> <p>g) Frugos</p> <p>h) Refresco natural</p> <p>i) Gaseosa</p>	4	4	4	
18	<p>Con que frecuencia se lava las manos al momento de preparar los alimentos de su menor hijo:</p> <p>g) Antes de preparar lo lonchera</p> <p>h) Después de preparar la lonchera</p> <p>i) Antes y después de preparar la lonchera saludable</p>	4	4	4	

19	El refresco de su niño lo envía en: g) Botella de plástico h) Envase de vidrio i) Envase hermético	4	4	4	
20	Cuántas veces a la semana lleva frutas su niño en su lonchera: e) Una vez a la semana f) Dos veces a la semana d) Diario	4	4	4	



Firma del juez

DNI 45354034

Formula V de Aiken

$$V = \frac{S}{(n(c-1))}$$

S	Suma de la valoración de los jueces por ítem
n	Nº de expertos que participaron en el estudio
c	Número de niveles de la escala de valoración por ítem

Jueces			Juez 1	Juez 2	Juez 3
Claridad	El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	I01	4	4	4
		I02	4	4	4
		I03	4	4	4
		I04	4	4	4
		I05	4	4	4
		I06	4	4	4
		I07	4	4	4
		I08	4	4	4
		I09	4	4	4
		I10	4	4	3
		I11	4	4	4
		I12	4	4	3
		I13	4	4	4
		I14	4	4	4
		I15	4	4	4
		I16	4	4	4
		I17	4	4	4
		I18	4	4	3
		I19	4	4	4
		I20	4	4	4
Coherencia	El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo	I01	4	4	4
		I02	4	4	4
		I03	4	4	4
		I04	4	4	4
		I05	4	4	4
		I06	4	4	4
		I07	3	4	4
		I08	3	4	4
		I09	4	4	4
		I10	4	4	4
		I11	4	4	4
		I12	3	4	4
		I13	3	4	4
		I14	4	4	4

		I15	4	4	4
		I16	4	4	4
		I17	4	4	4
		I18	4	4	4
		I19	4	4	4
		I20	4	4	4
Relevancia	El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	I01	4	4	4
		I02	4	4	4
		I03	4	4	4
		I04	4	4	4
		I05	4	4	4
		I06	4	4	4
		I07	3	4	4
		I08	3	4	4
		I09	4	4	4
		I10	4	4	4
		I11	4	4	4
		I12	4	4	4
		I13	4	4	4
		I14	4	4	4
I15	3	4	4		
I16	4	4	4		
I17	4	4	4		
I18	4	4	4		
I19	4	4	4		
I20	4	4	4		

V de Aiken por criterio	Claridad	Coherencia	Relevancia
	1.00	1.00	1.00

V de Aiken del cuestionario	1.00
-----------------------------	------

Se muestra, que los tres expertos consultados coinciden en manifestar un acuerdo con respecto a las preguntas que se formulan, alcanzan un coeficiente de V de Aiken de 1.0, lo que indica que reúne evidencias de validez de contenido.

ANEXO 5: Confiabilidad

Análisis de confiabilidad

“Conocimiento sobre preparación de loncheras”

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
6	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
7	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	18
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	18
9	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	18
11	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	14
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	19
13	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	14
14	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	16
15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	19
16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
19	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	15
20	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	17
21	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	18
22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	17
23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	18
24	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
25	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
T	24	25	25	23	25	25	20	22	24	25	24	24	25	23	20	17	24	25	18	20	
p	0.96	1.00	1.00	0.92	1.00	1.00	0.80	0.88	0.96	1.00	0.96	0.96	1.00	0.92	0.80	0.68	0.96	1.00	0.72	0.80	
q	0.04	0.00	0.00	0.08	0.00	0.00	0.20	0.12	0.04	0.00	0.04	0.04	0.00	0.08	0.20	0.32	0.04	0.00	0.28	0.20	
p*q	0.04	0.00	0.00	0.07	0.00	0.00	0.16	0.11	0.04	0.00	0.04	0.04	0.00	0.07	0.16	0.22	0.04	0.00	0.20	0.16	
Z(p*q)	1.3																				
o	3.6																				
K	20																				

K-20= 0.7

Coefficiente de confiabilidad (Kuder-Richardson)

$$KR-20 = \left(\frac{k}{k-1} \right) * \left(1 - \frac{\sum p.q}{Vt} \right)$$

Interpretación: Se obtiene resultado de KR-20 igual a 0.7, por lo tanto, al obtener un coeficiente mayor o igual 0.7, se puede decir que el instrumento es confiable.

Anexo 6: Porcentaje de similitud turnitin

Intervención educativa “Yo elijo mi lonchera” sobre el conocimiento de las madres en la preparación de loncheras de una institución educativa, Trujillo 2023..docx

INFORME DE ORIGINALIDAD

8%

INDICE DE SIMILITUD

8%

FUENTES DE INTERNET

0%

PUBLICACIONES

3%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

repositorio.ucv.edu.pe

Fuente de Internet

2%

2

hdl.handle.net

Fuente de Internet

2%

3

Submitted to Universidad Cesar Vallejo

Trabajo del estudiante

1%

4

repositorio.urp.edu.pe

Fuente de Internet

1%

ANEXO 7:

APROBACIÓN DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA



I.E. N° 81026 "ANDRÉS AVELINO CÁCERES"

VISTA ALEGRE-VICTOR LARCO HERRERA

COD. MOD. NIVEL PRIMARIA: 0366310

COD. MOD VIVEL INICIAL: 1690510

"Decenio de la Igualdad de oportunidades para mujeres y hombres"
"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"

CARGO

Vista Alegre, 11 de octubre del 2023

OFICIO N° 0133-2023-UGEL N° 03 TNO.-I.E. N° 81026 "AAC"/V.A.

Señor (a):

Dra. Maria E. GAMARRA SANCHEZ
Jefe de Escuela de Enfermería
Universidad Cesar Vallejo

Atención:

Merylee IPARRAGUIRRE FERRER
Andrea Celene RAMOS PORTILLA
Estudiante Escuela de Enfermería
Universidad Cesar Vallejo

Presente. -

ASUNTO : AUTORIZACIÓN APLICACIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN EN LA I.E. N° 81026 ANDRÉS AVELINO CÁCERES DE VISTA ALEGRE.

REFERENCIA : OFICIO N°0312-2023-UCV-VA-P12-SIJE (EXP. 0911-2023-AAC F25.09)

Me es grato dirigirme a su digna persona con la finalidad de hacerle llegar nuestro cordial saludo institucional y a la vez hacer de su conocimiento que estoy **AUTORIZANDO** a los **ESTUDIANTES del X CICLO** de la escuela de Enfermería de la Universidad César Vallejo, **IPARRAGUIRRE FERRER MERYLEE** y **RAMOS PORTILLA ANDREA CELENE**, realicen la aplicación de su proyecto de investigación, cuyo título es: **INTERVENCIÓN EDUCATIVA: "YO ELIJO MI LONCHERA" SOBRE EL CONOCIMIENTO DE LAS MADRES EN LA PREPARACIÓN DE LONCHERAS DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA, TRUJILLO 2023** con los padres de familia pertenecientes a nuestra Institución Educativa.

Aprovecho la ocasión para reiterarle los sentimientos de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,

CC.
ARCHIVO
MJP/CA
SEC.
A.2023
(01) FOLIOS


Mg. Armando G. Mantilla Suard
DIRECTOR

ANEXO 8: Dictamen del comité de ética en investigación



Dictamen del Comité de Ética en Investigación.

El que suscribe, Presidente del Comité de Ética de la Escuela de Enfermería, Dra. Cecilia Guevara Sánchez, deja constancia que el proyecto de investigación titulado: Intervención educativa: “Yo elijo mi lonchera” sobre el conocimiento de las madres en la preparación de loncheras de una institución educativa, Trujillo 2023.

Presentado por los autores principales: Iparraguirre Ferrer, Merylee

Ramos Portilla, Andrea Celene

Ha sido evaluado, determinándose que la continuidad del proyecto de investigación cuenta con un dictamen: favorable (x) observado () desfavorable ().

Código: PI-CEI-ENF 188 -2023

Trujillo, 20 de noviembre del 2023.

Dra.
Cecilia

Guevara Sánchez.

**Presidente del Comité de Ética en
Investigación Programa Académico de
Enfermería**

ANEXO 9:

PRUEBA DE NORMALIDAD

Prueba de hipótesis:

H0: Los datos provienen de una distribución normal Si el P-valor $\geq \alpha$

H1: Los datos no provienen de una distribución normal Si el P-valor $< \alpha$

Establecimiento de la significancia:

Nivel de significancia (alfa) $\alpha = 0.05$

Selección de estadístico de prueba: Shapiro Wilk.

Estadístico de prueba:

Pruebas de normalidad			
	Shapiro Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Conocimiento	0.814	30	0.000

Interpretación: En la tabla se observa en general que la variable y sus respectivas dimensiones no se distribuyen normalmente, debido a que el p-valor es menor a 0,05 Por lo cual se afirma que la variable en estudio es no paramétrica, por lo cual se utilizará la prueba de dos muestras independientes, U de Mann-Whitney.

Tabla N° 04 Medidas de estadística descriptiva en el pre y post test de la intervención educativa “Yo elijo mi lonchera” sobre el conocimiento de las madres en la preparación de loncheras de una institución educativa, Trujillo 2023.

Conocimiento	Nº de madres	Media	Desviación estándar
Pre test	30	45.50	2.445
Post test	30	7.763	0.902

Fuente: Pre y postest aplicado a las madres de una institución educativa.

Interpretación: En la tabla se muestra el conocimiento de las madres en un pre test con una desviación estándar de 2.445, mientras que después de haber recibido la intervención educativa “Yo elijo mi lonchera” sobre el conocimiento de las madres en la preparación de loncheras, en el post test tiene una desviación estándar de 0.9002.

ANEXO 10: Constancia de Traducción

This document has been translated by the Translation and Interpreting Service of Cesar Vallejo University and it has been revised by the native speaker of English: Mark Stables.



Dr. Ana Gonzales Castañeda

Professor of the School of Translation
and Interpreting

ANEXO 11: Intervención educativa “Yo elijo mi lonchera”

INTRODUCCIÓN

Una lonchera saludable es una colección de alimentos densos en nutrientes y bien balanceados que satisfacen las necesidades del niño y lo ayudan a desarrollar buenos hábitos alimenticios para toda la vida. Dado que el objetivo de este programa educativo es mejorar las prácticas de preparación y comprensión de la fiambra, es crucial tener en cuenta a las madres de los niños de la I.E. Andrés Avelino Cáceres, Trujillo, a la hora de desarrollar este plan de estudios. La inadecuada selección de alimentos ricos en nutrientes para los preescolares y otros factores han contribuido al aumento actual de los índices de anemia y desnutrición. Es por ello, que se decidió realizar este estudio con la finalidad de incentivar a las mamás a modificar el contenido de las loncheras, brindándoles métodos y conocimientos que las ayuden y mejoren su implementación. El objetivo de la presente investigación es informar y animar a las madres sobre la forma correcta de preparar las fiambres para que sus niños puedan desarrollar todo su potencial (56).

ASPECTOS TÉCNICOS

COMPETENCIA

- Cuenta con conocimiento adecuado sobre la lonchera saludable.
- Tiene conocimiento sobre la adecuada lonchera saludable.
- Fomenta el manejo correcto de la composición de las loncheras saludables.
- Aplica de manera adecuada la distribución de alimentos en la lonchera saludable.

CONTENIDOS POR SESIONES

Sesión N°1:

- Concepto de lonchera saludable.
- Beneficio de la lonchera saludable.
- Importancia de una lonchera saludable.

Sesión N°2:

Alimentos energéticos

- Definición
- Importancia
- Beneficios

Sesión N°3

- Alimentos constructores
- Definición
- Importancia
- Beneficios

Sesión N°4

- Alimentos reguladores
- Definición
- Importancia
- Beneficio

Sesión N°5

- Definición de higiene de los alimentos
- Importancia de una buena higiene
- Beneficios

Sesión N°6

- Definición de almacenamiento
- Importancia del almacenamiento de alimentos.

METODOLOGÍA POR SESIONES

Sesión 1

MOMENTO	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	RECURSOS DIDÁCTICOS	TIEMPO	INDICADORES DE LOGRO
MOTIVACIÓN	<p>Se iniciará la sesión saludando a las madres de familia y tomándoles una asistencia y un pretest.</p> <p>Posterior a ello se realiza mostrara unas imágenes que serán acerca de alimentos saludables, con el fin de los participantes reconozcan el tema y se pueda despertar su interés, para que los participantes logran identificar el tema se les realizara las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Qué es lo que se le viene a la mente al ver las imágenes?• ¿Cuál es el tema a tratar?	<ul style="list-style-type: none">• Facilitador• Comunicación verbal• Imágenes didácticas• Cartulinas	5 minutos	<ul style="list-style-type: none">• Madres de familia que puede identificar el tema a tratar y muestran interés.• Madres de familia que participa ante las interrogantes
BÁSICO	Con el apoyo de un power point se expondrá a los presentes de manera concentra, utilizando un timbre de	<ul style="list-style-type: none">• Comunicación verbal	20 minutos	N° de madres de familia que colaboran y se

	voz adecuado y un manejo de léxico entendible para el personal de salud, de forma que los participantes puedan captar los conocimientos a tratar.	<ul style="list-style-type: none"> • PPT • Imágenes 		muestran atentos al tema tratado
PRÁCTICO	Se expondrá unos dibujos de alimentos saludables y con ayuda de los participantes se les pedirá colocar las imágenes recortadas correctamente.	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitadores • Imágenes • Papeles • Hojas de color 	10 minutos	Porcentaje de madres de familia que comprenden el correcto desecho y clasificación de residuos
EVALUACIÓN	Se presenta el juego “El globo preguntón” en donde los participantes pasaran el globo y cuando se indique parar quien tenga a la mano el globo tendrá que responder a la pregunta indicada por el expositor.	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicación verbal • Globos • Premios 	7 minutos	Numero de madres de familia que estuvieron atentos y participativos de manera activa respondiendo a las preguntas.

Sesión 2

MOMENTO	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	RECURSOS DIDÁCTICOS	TIEMPO	INDICADORES DE LOGRO
MOTIVACIÓN	<p>Se iniciará la sesión saludando a las madres de familia y tomándoles una asistencia.</p> <p>Posterior a ello se realiza mostrara unas imágenes que serán acerca de alimento energéticos, con el fin de los participantes reconozcan el tema y se pueda despertar su interés, para que los participantes logran identificar el tema se les realizara las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué tipo de alimentos observa en la imagen? 	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitador • Comunicación verbal • Imágenes didácticas • Cartulinas 	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Madres de familia que puede identificar el tema a tratar y muestran interés. • Madres de familia que participa ante las interrogantes
BÁSICO	<p>Con el apoyo de un power point se expondrá a los presentes de manera concentra, utilizando un timbre de voz adecuado y un manejo de léxico entendible para el personal de salud, de forma que los participantes puedan captar los conocimientos a tratar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicación verbal • PPT • Imágenes 	20 minutos	N° de madres de familia que colaboran y se muestran atentos al tema tratado

PRÁCTICO	Se expondrá unos dibujos de alimentos saludables y con ayuda de los participantes se les pedirá colocar las imágenes recortadas correctamente.	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitadores • Imágenes • Papeles • Hojas de color 	10 minutos	Porcentaje de madres de familia que comprenden el correcto desecho y clasificación de residuos
EVALUACIÓN	Se presenta el juego “La pelota preguntona” en donde los participantes pasaran la pelota y cuando se indique parar quien tenga a la mano la pelota tendrá que responder a la pregunta indicada por el expositor.	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicación verbal • Globos • Premios 	7 minutos	Numero de madres de familia que estuvieron atentos y participativos de manera activa respondiendo a las preguntas.

Sesión 3

MOMENTO	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	RECURSOS DIDÁCTICOS	TIEMPO	INDICADORES DE LOGRO
MOTIVACIÓN	<p>Se iniciará la sesión saludando a las madres de familia y tomándoles asistencia.</p> <p>Posterior a ello se realiza mostrarán unas imágenes que serán acerca de alimentos constructores, con el fin de los participantes reconozcan el tema y se pueda despertar su interés, para que los participantes logran identificar el tema se les realizara las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué tipo de alimentos observa en la imagen? 	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitador • Comunicación verbal • Imágenes didácticas • Cartulinas 	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Madres de familia que puede identificar el tema a tratar y muestran interés. • Madres de familia que participa ante las interrogantes
BÁSICO	<p>Con el apoyo de un power point se expondrá a los presentes de manera concreta, utilizando un timbre de voz adecuado y un manejo de léxico entendible para el personal de salud, de forma que los participantes puedan captar los conocimientos a tratar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicación verbal • PPT • Imágenes 	20 minutos	<p>N° de madres de familia que colaboran y se muestran atentos al tema tratado</p>

PRÁCTICO	Se expondrá unos dibujos de alimentos saludables y con ayuda de los participantes se les pedirá colocar las imágenes recortadas correctamente.	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitadores • Imágenes • Papeles • Hojas de color 	10 minutos	Porcentaje de madres de familia que comprenden el correcto desecho y clasificación de residuos
EVALUACIÓN	<p>Se presenta el juego “El gusano preguntón” en donde los participantes saltaran para elegir la pregunta que van a contestar.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mencione con sus propias palabras que son alimentos constructivos. 2. Importancia de los alimentos constructivos. 3. Beneficios de los alimentos constructivos. 4. Mencione algunos alimentos de este tipo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicación verbal • Globos • Premios 	7 minutos	Numero de madres de familia que estuvieron atentos y participativos de manera activa respondiendo a las preguntas.

Sesión 4

MOMENTO	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	RECURSOS DIDÁCTICOS	TIEMPO	INDICADORES DE LOGRO
MOTIVACIÓN	<p>Se iniciará la sesión saludando a las madres de familia y tomándoles asistencia.</p> <p>Posterior a ello se mostrarán unas imágenes que serán acerca de alimento reguladores, con el fin de los participantes reconozcan el tema y se pueda despertar su interés, para que los participantes logran identificar el tema se les realizara las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué tipo de alimentos observa en la imagen? 	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitador • Comunicación verbal • Imágenes didácticas • Cartulinas 	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Madres de familia que puede identificar el tema a tratar y muestran interés. • Madres de familia que participa ante las interrogantes.
BÁSICO	<p>Con el apoyo de un power point se expondrá a los presentes de manera concentra, utilizando un timbre de voz adecuado y un manejo de léxico entendible para el personal de salud, de forma que los participantes puedan captar los conocimientos a tratar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicación verbal • PPT • Imágenes 	20 minutos	N° de madres de familia que colaboran y se muestran atentos al tema tratado

PRÁCTICO	Se expondrán unos dibujos de alimentos saludables y con ayuda de los participantes se les pedirá colocar las imágenes recortadas correctamente.	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitadores • Imágenes • Papeles • Hojas de color 	10 minutos	Porcentaje de madres de familia que comprenden el correcto desecho y clasificación de residuos
EVALUACIÓN	Se presenta el juego “El globo preguntón” en donde los participantes pasaran el globo y cuando se indique parar quien tenga a la mano el globo tendrá que responder a la pregunta indicada por el expositor.	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicación verbal • Globos • Premios 	7 minutos	Numero de madres de familia que estuvieron atentos y participativos de manera activa respondiendo a las preguntas.

Sesión 5

MOMENTO	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	RECURSOS DIDÁCTICOS	TIEMPO	INDICADORES DE LOGRO
MOTIVACIÓN	<p>Se iniciará la sesión saludando a las madres de familia y tomándoles asistencia.</p> <p>Posterior a ello se mostrará un video sobre la higiene de los alimentos, con el fin de los participantes reconozcan el tema y se pueda despertar su interés, para que los participantes logran identificar el tema se les realizara las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué observan en el video expuesto? 	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitador • Comunicación verbal • Imágenes didácticas • Cartulinas 	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Madres de familia que puede identificar el tema a tratar y muestran interés. • Madres de familia que participa ante las interrogantes
BÁSICO	<p>Con el apoyo de un power point se expondrá a los presentes de manera concentra, utilizando un timbre de voz adecuado y un manejo de léxico entendible para el personal de salud, de forma que los participantes puedan captar los conocimientos a tratar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicación verbal • PPT • Imágenes 	20 minutos	<p>N° de madres de familia que colaboran y se muestran atentos al tema tratado</p>

PRÁCTICO	Se expondrá unos dibujos de alimentos saludables y con ayuda de los participantes se les pedirá colocar las imágenes recortadas correctamente.	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitadores • Imágenes • Papeles • Hojas de color 	10 minutos	Porcentaje de madres de familia que comprenden el correcto desecho y clasificación de residuos
EVALUACIÓN	Se presenta el juego “La pelota preguntona” en donde los participantes pasaran la pelota y cuando se indique parar quien tenga a la mano la pelota tendrá que responder a la pregunta indicada por el expositor.	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicación verbal • Globos • Premios 	7 minutos	Numero de madres de familia que estuvieron atentos y participativos de manera activa respondiendo a las preguntas.

Sesión 6

MOMENTO	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	RECURSOS DIDÁCTICOS	TIEMPO	INDICADORES DE LOGRO
MOTIVACIÓN	<p>Se iniciará la sesión saludando a las madres de familia y tomándoles una asistencia.</p> <p>Posterior a ello se mostrará un video sobre el almacenamiento de los alimentos, con el fin de los participantes reconozcan el tema y se pueda despertar su interés, para que los participantes logran identificar el tema se les realizara las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué observan en el video expuesto? 	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitador • Comunicación verbal • Imágenes didácticas • Cartulinas 	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Madres de familia que puede identificar el tema a tratar y muestran interés. • Madres de familia que participa ante las interrogantes
BÁSICO	<p>Con el apoyo de un power point se expondrá a los presentes de manera concentra, utilizando un timbre de voz adecuado y un manejo de léxico entendible para el personal de salud, de forma que los participantes puedan captar los conocimientos a tratar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicación verbal • PPT • Imágenes 	20 minutos	N° de madres de familia que colaboran y se muestran atentos al tema tratado

PRÁCTICO	Se expondrán unos dibujos de alimentos saludables y con ayuda de los participantes se les pedirá colocar las imágenes recortadas correctamente.	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitadores • Imágenes • Papeles • Hojas de color 	10 minutos	Porcentaje de madres de familia que comprenden el correcto desecho y clasificación de residuos
EVALUACIÓN	<p>Se presenta el juego “El dado preguntón” en donde los participantes tirarán el dado y de acuerdo al número que les salga responderán las preguntas.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Definición de almacenamiento de los alimentos. 2. Importancia de almacenamiento? 3. Beneficios de almacenamiento. 	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicación verbal • Globos • Premios 	7 minutos	Número de madres de familia que estuvieron atentos y participativos de manera activa respondiendo a las preguntas.

MARCO TEÓRICO:

LONCHERA SALUDABLE

I. Definición: Las loncheras escolares ayudan a los niños y adolescentes a satisfacer sus necesidades nutricionales durante el día, aportándoles energía para recuperar la pérdida en el transcurso de las actividades cotidianas y tener una mejor concentración durante las sesiones de estudio. La fiambarrera escolar de un niño o adolescente es un complemento de su dieta habitual; no sustituye a otros alimentos, como el desayuno o el almuerzo (56).

La lonchera refuerza la dieta habitual de niños y adolescentes. Por ello, la fiambarrera no debe considerarse como un sustituto de las comidas importantes, sino como un elemento adicional que ayuda a garantizar la satisfacción de todas las necesidades nutricionales. El objetivo es destacar lo crucial que es mantener una dieta que sea equilibrada y a su vez completa, en la que cada comida contribuya de manera diferente a la cantidad valor nutricional y que sean necesarios para el crecimiento y el éxito académico (56).

Aunque hay muchos tipos de alimentos, aconseja a los padres que se esfuercen por incluir en las fiamberras de sus hijos alimentos conocidos como constructores. Estos alimentos aportan proteínas e incluyen alimentos como huevos, quinua, pescado, yogur y queso. Además, el grupo de alimentos energéticos contiene alimentos como patatas, boniatos, yuca, pasteles y pan, que son las fuentes más comunes de hidratos de carbono y grasas. Por último, las frutas y verduras entran en la categoría de alimentos reguladores, que también incluye vitaminas y minerales. La experta subrayó que los líquidos, idealmente agua, infusiones o bebidas de frutas naturales, son otro componente esencial de las fiamberras nutritivas (56).

II. Beneficios:

Los beneficios de una fiambarrera nutritiva son los siguientes:

- a. Establece prácticas alimentarias saludables.
- b. Concientiza sobre el consumo de una dieta saludable.
- c. Aporta los nutrientes necesarios para un crecimiento sano.
- d. Fomenta el consumo de una dieta rica en alimentos sanos desde la infancia.

III. Importancia

Una lonchera sana es crucial porque mejora el rendimiento académico y la concentración de los niños durante la jornada escolar. Una fiambreira nutritiva es de vital importancia para el crecimiento y el desarrollo intelectual de los niños, ya que les proporciona alimento (57).

IV. Alimentos Energéticos

Definición: Incluimos en esta especie a los carbohidratos y las grasas en general, ya que proporcionan a los niños la energía que necesitan. Con la excepción de lo esencial que son los carbohidratos complejos que contienen fibra (57).

Como ejemplo, considere el pan ya sea blanco o también integral, las hojuelas de maíz, la avena, el maíz, etc. En cuanto a las grasas: aguacate, pacanas, cacahuetes, etc. (57).

Importancia:

Es así que la importancia es que brindan la energía necesaria para el funcionamiento de los aparatos (57).

Dentro del cuerpo: suministran la energía necesaria para que nuestro cuerpo se mueva, piense, lata, etc. (57).

V. Alimentos Constructores

Definición: Contribuyen al crecimiento de los tejidos (músculos, órganos y masa ósea) y de los fluidos (sangre). Tanto las proteínas vegetales como los animales entran en este grupo, pero como las proteínas animales tienen un mayor contenido nutritivo y son absorbidas más fácilmente por los organismos en crecimiento, nos centraremos más en su consumo (57).

Productos lácteos, como queso y yogur, huevos, carnes, etc.

Importancia:

Son comparables a las paredes, el techo, el suelo, etc. de una casa.

Dentro del cuerpo, crean los tejidos de la piel, los huesos y los músculos y mantienen el buen funcionamiento de muchos órganos, como el corazón, los pulmones, el hígado, los riñones, etc (57).

VI. Alimentos Reguladores

Definición: Proporcionan a los niños las barreras que necesitan para mantenerse sanos. Por ejemplo: Junto a las frutas y verduras se debe incluir agua o cualquier otro preparado natural, como bebidas de frutas (piña, gaseosa, azúcar, fruta de la pasión, limonada, naranjada), cereales cocidos (cebada, avena, quinoa, etc.), infusiones (hierba luisa, panisara, etc., excepto té) y verduras (coliflor, espárragos, zanahoria, etc.). Añada la menor cantidad posible de azúcar o ninguna (57).

Importancia:

En el hogar: mantienen alejados a los intrusos y facilitan la funcionalidad de las puertas. En el organismo: ayudan al funcionamiento de otros nutrientes y previenen enfermedades (57).

VII. Higiene de alimentos

Los alimentos que usted consume se cultivan o crían en campos o granjas de animales, y desde esos lugares hasta que entran en su boca, se ensucian y contaminan fácilmente con numerosas sustancias y microorganismos que pueden causar enfermedades (58).

El elemento primordial para una buena limpieza de los alimentos es clave para prevenir las enfermedades de transmisión alimentaria. Estas enfermedades se producen al consumir determinados alimentos o agua que han sido contaminados por venenos o microbios (58).

Pasos para una buena higiene

- a. Lávate bien las manos.
- b. Absténgase de manipular dinero en efectivo o animales.
- c. Lave bien los alimentos antes de consumirlos.
- d. Antes de cocinar la comida, desinfecte las frutas y verduras sumergiéndolas un metro en agua con dos gotas de lejía.

e. Dado que la cáscara de los huevos incluye excrementos de gallina, lávelos antes de cascarlos.

f. Las carnes y los productos animales deben mantenerse refrigerados, y deben estar bien cocinados antes de comerlos.

g. Mantenga su casa limpia y ordenada para mantener alejadas a las cucarachas y las moscas, y si tiene animales domésticos, asegúrese de que se mantienen alejados de los alimentos.

h. Evite comer de vendedores ambulantes (58).

VIII. Almacenamiento de los alimentos

Este procedimiento también puede ayudar a mantener la calidad, el sabor y la textura de los alimentos, ya que pueden estar contaminados por bacterias, virus, hongos y otros microorganismos que pueden proliferar y prosperar en los entornos adecuados (59).

a) **Refrigere o congele inmediatamente los alimentos perecibles.** En cuanto lleguen a casa, los alimentos que necesiten refrigeración deben introducirse en el frigorífico. Cuando deje fuera a temperatura ambiente alimentos que requieran refrigeración, respete la "regla de las dos horas". No deje nunca fuera del frigorífico durante más de dos horas (o una hora si la temperatura es superior a 90° F) ningún alimento que deba refrigerarse, como carne, aves, marisco, huevos, productos agrícolas u otros. Esto también es válido para alimentos como la comida para llevar, las sobras y los envases de cartón sobrantes. Además, evite llenar tanto el congelador o el frigorífico que el aire no pueda circular por ellos cuando guarde los alimentos (59).

b) **Mantenga sus aparatos a las temperaturas adecuadas.** Mantenga una temperatura de 4°C (40°F) o inferior en el frigorífico. La temperatura ideal del congelador es de 0°F, o -18°C. Realice lecturas periódicas de la temperatura. La mejor forma de medir estas temperaturas, y normalmente la más barata, es con un termómetro para electrodomésticos (59).

- c) **Verifique las instrucciones de almacenamiento en las etiquetas.** Aparte de las carnes, las verduras y los productos lácteos, hay muchas otras cosas que deben refrigerarse. Los alimentos que no se hayan refrigerado adecuadamente deben tirarse normalmente (59).
- d) **Consuma los alimentos listos para comer tan pronto como sea posible.** Los alimentos listos para consumir y conservados en el frigorífico deben consumirse de inmediato. La listeria, una bacteria que causa enfermedades transmitidas por los alimentos, tiene una temporada de crecimiento más larga cuanto más tiempo se almacena en el frigorífico, sobre todo si la temperatura es superior a 4 °C (40 °F) (59).
- e) **Esté alerta a los alimentos descompuestos.** Los alimentos que huelan mal o parezcan sospechosos deben tirarse. Un problema de moho indica limpieza. El moho puede crecer incluso en ambientes refrigerados. Aunque puede hacer que la comida sepa mal, el moho no supone un riesgo grave para la salud. Lo más seguro es tirar los alimentos en mal estado (59).
- f) **Tenga en cuenta que la comida puede enfermarlo gravemente incluso cuando no se ve, huele o sabe mal.** Esto se debe al hecho de que las bacterias patógenas -en contraposición a las bacterias divisorias que hacen que los alimentos "se estropeen"- causan enfermedades transmitidas por los alimentos. La carne cruda o poco hecha, las aves, el marisco, la leche, los huevos, el agua sucia y las frutas y verduras contienen muchos microorganismos peligrosos. Refrigerar correctamente estos productos reduce la formación de microorganismos (59).
- g) **Siga otras prácticas recomendadas de manipulación de alimentos** Esto reducirá aún más el riesgo de enfermar (límpiense las manos, las superficies y los productos; separe los alimentos que no están cocidos de los que están listos o aptos para el consumo; caliente a temperaturas seguras) (59).

IX. CONSEJOS DE REFRIGERACIÓN

- **Alimentos marinos dentro del refrigerador.** Las comidas marinadas a temperatura ambiente favorecen la rápida proliferación de bacterias

(60).

- **Limpie el refrigerador en forma regular y limpie inmediatamente los derrames.** Esto evita que los goteos de la carne descongelada permitan que las bacterias de un alimento se propaguen a otro y ayuda a inhibir el crecimiento de la bacteria Listeria (60).
- **Mantenga cubiertos los alimentos.** Compruebe cada día si las sobras se han deteriorado y guarde los productos refrigerados en bolsas de conservación herméticas o en recipientes cerrados (60).
- **Verifique las fechas de vencimiento.** Los alimentos deben tirarse si ha pasado su fecha de caducidad. Tire cualquier alimento que le parezca sospechoso o si tiene dudas (60).

X. Consejos para alimentos no refrigerados

- a. **Verifique que los alimentos enlatados no estén dañados.** Las fugas excesivas, los pinchazos, los agujeros, las grietas, una oxidación importante o un aplastamiento o abolladura tan graves que impidan apilar o abrir las latas son signos de daños en las latas. Las fugas pueden ser indicadas por la adherencia exterior de las latas. Las latas que parezcan tener fugas y que acabe de comprar deben devolverse para que le devuelvan el dinero o se las cambien. Si no, tírelas (60).
- b. **Mantenga los alimentos alejados de productos tóxicos.** Los alimentos no perecederos no deben guardarse cerca de productos químicos o artículos de limpieza para el hogar (60).

**Evidencia sobre la encuesta realizada en la I.E. Andrés Avelino
Cáceres - Trujillo**



Fuente: Archivo de las autoras

**Evidencia sobre la intervención educativa realizada en la I.E.
Andrés Avelino Cáceres - Trujillo**



Fuente: Archivo de las autoras