



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

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

**“Efecto de un Programa Educativo en el Nivel de Conocimiento y
Prácticas de Alimentación Saludable en Madres de Niños
Preescolares La Esperanza – 2020”**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE
Licenciada en Enfermería**

AUTORES:

Mejía Ecurra Fiorella Del Pilar ([Orcid: 0002-2953-0668](https://orcid.org/0002-2953-0668))
Minchola Aguedo Betzi Alexandra ([Orcid: 0002-5651-353X](https://orcid.org/0002-5651-353X))

ASESORA:

Rivera Tejada, Helen Soledad ([Orcid: 0000-0003-2622-8073](https://orcid.org/0000-0003-2622-8073))

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Políticas y Gestión En Salud

TRUJILLO - PERÚ

2020

DEDICATORIA

A MIS PADRES

Nilton y Marlene, que siempre me motivaron a seguir adelante, que con cariño y comprensión recorrieron este camino alentándome a no dejar de luchar por conseguir mis sueños.

Armando y Giannina por su amor, su confianza, su apoyo incondicional y optimismo hacia mi persona.

A MI HIJO

Snayder, quien se ha convertido en mi fortaleza y mi principal motivación.

Gianluca, por ser el motivo de vida y razón de ser para lograr mis objetivos.

A MI ESPOSO

Gian, quien siempre me brindo su apoyo incondicional, quien me ayudo a o desvanecer y mantenerme siempre fuerte.

A MIS HERMANAS

Fiorella y Ximena, por ser siempre mis mejores amigas y por todo el apoyo brindado para no decaer y seguir adelante.

AGRADECIMIENTO

Principalmente a Dios por concedernos su sabiduría, por llenarnos de paciencia y fortaleza para llevar acabo nuestra investigación.

A la Universidad César Vallejo y en especial su plana de docentes de la Escuela de Enfermería cuyos conocimientos impartidos nos permitieron contar con las herramientas necesarias para el desarrollo de nuestra investigación, además a nuestros compañeros de la universidad por permitirnos compartir grandes momentos de aprendizaje mutuo.

A nuestra directora, María Elena Gamarra Sánchez por su apoyo incondicional y sobre todo por estar presente en nuestra formación académico profesional.

Nuestro agradecimiento a nuestra docente Helen Rivera por su paciencia, apoyo y tiempo dedicado para guiarnos durante el trabajo de investigación realizado.

A nuestros docentes que, durante los 5 años de estudio, han influenciado en nuestra formación, por enseñarnos el valor del sentir humano, por cada una de sus enseñanzas impartidas las cuales quedaran grabadas en nuestros corazones.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Caratula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Resumen	vi
Abstract	vii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	4
III. METODOLOGÍA	13
3.1. Tipo y diseño de investigación	13
3.2. Variables y operacionalización	13
3.3. Población, Muestra y muestreo	14
3.4. Técnicas e instrumento de recolección de datos, Validación y confiabilidad	15
3.4.1. Técnica	15
3.4.2. Instrumento	15
3.5. Procedimiento	17
3.6. Método de análisis de datos	17
3.7. Aspectos éticos	17
IV. RESULTADOS	19
V. DISCUSIÓN	25
VI. CONCLUSIONES	29
VII. RECOMENDACIONES	30
REFERENCIAS:	31
ANEXO	

INDICE DE TABLAS

TABLA N°1 Distribución según el nivel de conocimiento de alimentación saludable en madres de niños preescolares – 2020. Pág.26

TABLA N°2 Distribución según el nivel de prácticas de alimentación saludable en madres de niños preescolares – 2020. Pág. 27

TABLA N°3 Medidas de estadística descriptiva en el pre y post test según el efecto del programa educativo en el nivel de conocimientos y prácticas de alimentación saludable en madres de niños preescolares – 2020. Pág. 28

TABLA N°4 Análisis de hipótesis en el pre y post test según el efecto del programa educativo en el nivel de conocimientos y prácticas de alimentación saludable en madres de niños preescolares – 2020. Pág. 29

TABLA N° 5 Medidas de estadística inferencial (Prueba de hipótesis - pre y post test) obtenidas sobre el efecto del programa educativo en el nivel de conocimientos y prácticas de alimentación saludable en madres de niños preescolares – 2020. Pág. 30

RESUMEN

El presente estudio cuantitativo pre experimental, tuvo como objetivo, determinar el efecto de un programa educativo sobre el nivel de conocimiento y prácticas de alimentación saludable en las madres de niños en etapa preescolar de la I.E.P. San Antonio de Padua - La Esperanza 2020. La muestra estuvo conformada por 40 madres de niños entre 4 y 5 años. Para ello se aplicaron dos instrumentos, un cuestionario de 14 ítems para encontrar el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y, por otro lado, una lista de cotejo de 28 ítems para encontrar las prácticas de alimentación saludable.

Luego del procesamiento de datos se obtuvieron los siguientes resultados, para el nivel de conocimientos, encontramos que en el post test después de aplicar el programa educativo, el 72.5% de madres muestran un nivel bueno y el 27.5% regular, mostrando así una mejoría significativamente. En cuanto a las practicas sobre alimentación saludable después de aplicar el programa educativo, se obtuvo en el post test s, el 82.5% de madres muestran un nivel adecuado y el 17.5% inadecuadas, mostrando así una mejoría.

Encontrando en los resultados estadísticos la prueba de t - Student fue (t_c) = 8.26 y más aún el nivel de significancia de 0,000 mostrando que ($p < 0.05$), concluyendo que el programa educativo tuvo un efecto positivo en el nivel de conocimiento y prácticas de alimentación saludables en las madres de niños preescolares de la I.E.P. San Antonio de Padua.

Palabras clave: conocimiento, alimentación, preescolares, saludable, prácticas.

ABSTRACT

The objective of this pre-experimental quantitative study was to determine the effect of an educational program on the level of knowledge and practices of healthy eating in the mothers of children in the preschool stage of the I.E.P. San Antonio de Padua - La Esperanza 2020. The sample consisted of 40 mothers of children between 4 and 5 years old. For this, two instruments were applied, a 14-item questionnaire to find the level of knowledge about healthy eating and, on the other hand, a checklist of 28 items to find healthy eating practices. After data processing, the following results were obtained, for the level of knowledge, we found that in the post test after applying the educational program, 72.5% of mothers showed a good level and 27.5% regular, thus showing a significant improvement.

As for the practices on healthy eating after applying the educational program, it was obtained in the post-test s, 82.5% of mothers show an adequate level and 17.5% inadequate, thus showing improvement.

Finding in the statistical results the t-Student test was $(t_c) = 8.26$ and even more so the level of significance of 0.000, showing that $(p < 0.05)$, concluding that the educational program had a positive effect on the level of knowledge and practices of healthy feeding in the mothers of preschool children of the IEP Saint Anthony of Padua.

Keywords: knowledge, feeding, preschool, healthy, practices

I. INTRODUCCIÓN:

Actualmente existe mayor interés en el niño durante su etapa preescolar, debido a ello es que hoy en día existe gran información con respecto a su desarrollo pudiéndose intervenir en su cuidado y atención para mejorar dicho proceso de la manera más óptima posible. Esta etapa se ve compuesta por diferentes procesos que permiten el desarrollo del ser humano, tal como; el crecimiento, desarrollo cognitivo, desenvolvimiento social, desarrollo personal, entre otros. ¹

En América Latina y Caribe se ha encontrado un incremento de los niveles de desnutrición en lugares de pobreza y pobreza extrema, teniendo como consecuencia que, de un grupo de diez países, el 20% de los niños y niñas más pobres padecen en mayor afección de desnutrición crónica, debido a que la falta de alimentos y nutrientes esenciales y, por otro lado, e el sobrepeso y la obesidad infantil afecta al 7,3% del grupo menor de 5 años, la cual supera el promedio total del mundo. ²

El mayor impacto de la lentitud en el crecimiento de los niños menores de cinco años, es el aumento en el riesgo de muerte temprana, pero también existen diferentes consecuencias negativas que influyen en la vida de las personas. Como los choques en la educación, la salud, y la economía, además dificultad en la inserción social y un incremento de la pobreza, el cual aumenta la vulnerabilidad la desnutrición. ³

En Latinoamérica, la desnutrición es la principal causa de deceso menores de 5 años. Se estima 8,8 millones de niños entre estas edades lo padece, de igual modo, la obesidad es llamada según los expertos la epidemia del siglo, siendo una de las grandes morbilidades, donde uno de cada diez niños es obeso. Estados Unidos una potencia mundial y de gran industria alberga al 32% de niños con sobrepeso, 16% obesos y 11% extremadamente obesos. Datos recogidos de Chile y México arrojan que el 7% y 12% respectivamente presentan obesidad. ⁴

Se sabe que cuando el cuerpo no obtiene la óptima cantidad de nutrientes, conlleva a producir enfermedades de índole nutricional como la anemia y la desnutrición,

pero si se ingieren en exceso ocasionan otras alteraciones como la obesidad, que en un futuro se asocia con hipertensión arterial, la diabetes, y otras las enfermedades del sistema cardiovascular. Es por ello que, para mantener un favorable estado de las funciones orgánicas, el crecimiento y desarrollo del menor, es indispensable que el consumo de los alimentos sea en las cantidades adecuadas.

En la etapa preescolar y al inicio de la etapa escolar, el crecimiento del menor es lento y continuo además su desarrollo cognoscitivo es más resaltante, por lo que los alimentos deben ser en buena cantidad y calidad, lo cual es necesario para aportar los nutrientes que requieren y se tendrá que influenciar para que ingieran alimentos en pequeñas porciones y con mayor continuidad. ⁵

En una infancia donde predomina la desnutrición, el menor tiene mayor predisposición de adquirir enfermedades, ingresar tarde al colegio y registrar un número revelador de ausencias en la escuela. Al mismo tiempo, la falta de micronutrientes se relaciona con el agotamiento a nivel cognitivo que ocasiona en el preescolar un aprendizaje pobre. Este desnivel, sumado durante todo el ciclo de la vida, dan como resultado, adultos que no poseen las capacidades necesarias para maximizar su facultad mental, física y de producción.

La instrucción y la preparación durante los cinco primeros años de vida son los determinantes para que las personas adopten un hábito de comer, saber cuáles son sus gustos y desazón que sienten por algunas comidas. Antes de los cinco años, el pequeño adopta las prácticas de quienes están a su alrededor, en este caso su familia. De esta forma, la madre tiene una función trascendental durante la transferencia y el aprendizaje de modelos alimentarios a sus hijos, por lo cual los temas transmitidos deben estar focalizados en esa línea de educación y prevención, de esa forma transformará sus comportamientos, lo que mejorará sus hábitos y conductas. ⁶

En nuestro país la existencia de estos problemas de salud pública, no han pasado desapercibidas, su presencia y tendencia han ido variando a través de los años. La salud es de suma importancia en el desarrollo de la persona y el vínculo más importante para llegar a un bienestar personal y grupal. Esta posición ingresa a la

nutrición en los asuntos políticos del país como un agente imprescindible para cubrir las necesidades básicas de la humanidad. La Desnutrición Crónica Infantil (DCI) es el aplazamiento en el crecimiento que se espera una edad dada, lo cual ve plasmado en el peso y la talla del menor. Durante este proceso el cuerpo retarda su crecimiento ante la ausencia de nutrientes, provocándole daños que lo van a afectar en el futuro.

Según la OMS, en el Perú, la DCI en menores de cinco años se ha disminuido a un 13.1%, en el año 2016. Según la geografía, en este año, la mayoría de niños con DCI, menores de cinco años se encuentra en las zonas rurales, lo que representa el 26.5%, a diferencia de las áreas urbanas que representan el 7.9% del promedio global.

Según los resultados de la ENDES para el 2017, a nivel nacional el 43,6% de niñas y niños de 6 a 35 meses presentan anemia, este porcentaje asciende a 53,3% en la zona rural, y en la zona urbana un 40%.⁷

El Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) refiere que, en el año 2017, existieron 9 204 329 niños y adolescentes, de los cuales el 23.7% representa a los niños menores de cinco años. Según la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar del año 2018, solo el 60.8% de niños menores de tres años tuvieron un número de controles de Crecimiento y Desarrollo de acuerdo a su edad, donde se observa un incremento de niños que acuden a su control de CRED, pero sigue como problemática, ya que no se cumple con los indicadores establecidos.⁸

En La Libertad, el promedio de desnutrición en menores de cinco años es del 41.8%, lo cual significa que uno de cada 5 niños, padece de desnutrición crónica, superando en cantidad al porcentaje nacional que es de 18,1% y la anemia para el año 2017 se incrementó en 6.1%, alcanzando un valor de 41.8%. El programa articulado nutricional, revelo que, en la provincia de Trujillo, en el distrito de La Esperanza se registró un mayor porcentaje de desnutrición crónica.

La Gerencia Regional de Salud de la Libertad, el presente año, en la ciudad de Trujillo desarrolló talleres que capacitaron a los profesionales de la Salud del primer nivel de atención de distritos priorizados de nuestra región; con el objetivo de reforzar los conocimientos sobre temas relacionados a la prevención de anemia,

que van desde el diagnóstico hasta sesiones demostrativas; asimismo con el compromiso de desarrollar réplicas a los establecimientos de salud no involucrados. Del mismo en coordinación con el MINSA, se llevó a cabo las Jornadas Nacionales de lucha contra la anemia, con la espera de poder beneficiar a más de 8 mil niños de la región. ⁹

II. MARCO TEÓRICO:

Existen una serie de investigaciones que se relacionan con las variables de investigación: Diversos autores (Sánchez A ¹⁰, Coca M¹¹, Paredes V¹²) investigaron el efecto de un programa educativo en el nivel de conocimiento y prácticas de alimentación saludable de las madres en los niños preescolares, debido a que generan gran alarma en relación a la evaluación nutricional de cada niño, las técnicas aplicadas fueron la entrevista, el cuestionario, lista de cotejos. Los resultados obtenidos señalan que las madres antes del programa educativo tenían un nivel de conocimientos deficiente y prácticas inadecuadas, posterior a la aplicación del programa educativo, el nivel de conocimiento y prácticas, presentan un resultado adecuado, lo que nos indica que mejoraron significativamente.

Los estudios de otros autores (Díaz M ¹³, Poma S ¹⁴) relacionados con el nivel de conocimiento de alimentación saludable en madres de niños preescolares, donde la técnica aplicada fue un cuestionario, señalan que antes de aplicar el programa educativo, el 70% de las madres poseían un nivel de conocimiento regular a deficiente, posterior a la aplicación del programa y la aplicación del post test, el 40% de madres obtuvo un nivel de conocimiento de alimentación saludable deficiente. Constatando así que el programa educativo tiene efecto significativo sobre el nivel de conocimiento.

Otros estudios (Chacchi F ¹⁵, Solano V ¹⁶) que tienen relación con la ejecución de las practicas adecuadas de alimentación saludable, emplean un estudio descriptivo correlacional donde la técnica empleada fue la lista de cotejos, los cuales buscan evaluar si las malas prácticas alimentarias afectan o no el desarrollo normal del niño según la etapa en la que se encuentran, estos señalan que antes de aplicar el

programa educativo, el 75% de las madres obtuvieron un resultado de prácticas inadecuada y que posterior a la aplicación del programa educativo, solo el 30% de madres obtuvo un resultado inadecuado y el 70% adecuado, por lo que se concluye que el programa educativo si tiene significancia en la ejecución de buenas prácticas de alimentación saludable.

Según Figueroa D., indica que el estado nutricional, es producto del balance que existe entre las necesidades básicas, el gasto de energía y otros nutrientes necesarios que están determinados por factores biológicos, económicos culturales y ambientales. La salud nutricional va a ver reflejada en la cantidad y calidad de nutrientes que poseen las comidas que se consumen, en relación con los requerimientos nutricionales que se establecen con el peso, el sexo, la edad, la talla, la actividad física el embarazo, lactancia, infecciones. El estudio de la alimentación debe ir de acuerdo a la cadena alimenticia y sus factores relacionados como: la distribución adecuada de alimentos (energía) a nivel nacional, regional y del hogar, el alcance a los productos alimentarios, el consumo y la utilización (se analiza en el factor salud), siendo importante la condición de los alimentos. ¹⁷⁻²¹

En el transcurso del desarrollo de la nutrición en la etapa infantil, las madres poseen una labor importante, ya que son ellas quienes se encargan de la nutrición de sus hijos, mientras que ellos se alarman por la cantidad de comidas que van a ingerir, que por la calidad de estos; argumento suficiente por la cual se debe enfatizar en el aprendizaje nutricional. Son las madres quienes necesitan descubrir cuales son los alimentos que reciben sus niños en sus centros de estudio, de tal forma que no desconfíen de que la comida que ingieren les proporciona a los niños un complemento en sus requerimientos nutricionales diarios. ²²

El nivel educativo es un conglomerado de conocimientos que se adoptan de manera estratificada y ayudan a cambiar la forma de vida de la persona, apartando sus creencias ante la forma de criar a sus hijos. Cuando una madre tiene un nivel educativo alto puede obtener información más completa acerca de una atención que necesita su hijo. Por otro lado, si una madre tiene un bajo nivel educativo, este se convierte en un obstáculo el cual impide adquirir la adecuada información,

convirtiéndose en un daño en el cuidado de su menor hijo, debido a que muchas se dejan llevar por las creencias y mitos que conocen de su entorno. ²³

El conocimiento materno se considera como un conjunto de sucesos, conceptos e ideas y principios que obtiene la madre por medio de la educación que ha recibido y su experiencia a lo largo de su vida, medidas que mantienen presentes para prevenir enfermedades, además es un conector eficaz que marca variaciones de mejora en las actitudes. La madre como proveedora de asistencia sanitaria dentro de su hogar, es aquella que debe estar empapada en todo lo referente sobre alimentación la cual le permita obtener mayores condiciones y conocimientos para afrontar con empeño los cuidados a su familia. ²⁴

Por otro lado, para Maslow, la alimentación es un mecanismo que nos ayuda en la prevención de enfermedades y es un medio para alcanzar el bienestar y calidad de vida en el futuro, cubre las necesidades inmediatas de nutrición, la cual la podemos encontrar al final de la pirámide de las necesidades básicas, donde forma parte de las necesidades fisiológicas que son de vital significancia para la salud de la persona. ²⁵

La alimentación en la etapa preescolar es un grupo de procesos involuntarios donde el cuerpo humano adquiere y disfruta los alimentos que ingiere. Este proceso empieza en la boca, luego pasa a la digestión, en donde los nutrientes son absorbidos en el intestino y finaliza con la expulsión de los alimentos que no aprovechados. Sin embargo, la alimentación como la conocemos es una secuencia que se realiza de forma voluntaria, es educable y tiene la influencia de diversos factores sentimentales, culturales, sociales, etc., en el cual interfiere el gusto hacia diversos alimentos, los hábitos de higiene, los horarios y frecuencia con la que se come, los cuales ya están establecidos en nuestro comportamiento. ²⁶

El desayuno es el primordial alimento del día y a la par con el almuerzo deben satisfacer el 25% de las necesidades calóricas del día. Un desayuno insuficiente va a provocar una disminuida atención y un déficit en el rendimiento escolar durante en las primeras horas de escuela, por lo cual se recomienda a la familia ser organizada y contar con el tiempo adecuado para realizarlo. Así también, los padres deben estar presentes durante el desayuno del niño, para evitar que al comer se

distraigan con cualquier objeto. Por lo tanto, el desayuno ideal debe incluir: lácteos, cereales, fruta o jugo y es también es un adecuado momento para consumir azúcares como chocolate, miel, mermelada o grasas como la mantequilla y aceite cuya ingesta es moderada. Sin embargo, si el lapso de tiempo entre el desayuno y la comida es mayor a tres horas, el almuerzo debe ser completado con el grupo de alimentos que se excluyó anteriormente, por ejemplo, agregar un pan con queso, yogurt con galletas, un derivado de la carne como el jamón, o la conserva de pescado. Recordar que el niño que mantiene un desayuno que no satisface sus necesidades llega a la hora del almuerzo con mucho apetito y esto puede generar que consuma los alimentos de forma desequilibrada, por ello debemos prevenir que los preescolares tengan acceso a las grasas trans, en la cafetería del centro educativo, es recomendable que el almuerzo aporte el 35% del valor energético total del día. En caso de comer en el quiosco escolar, se recomienda conocer los menús para no volverlos a repetir en casa. La comida tradicional debería estar formada de la siguiente manera: el primer plato debe incluir: arroz, pasta, verdura con papas, o legumbre; el segundo plato debe estar integrado por alimentos ricos en proteínas como carne, pescado o huevos y un complemento de verduras cocidas, ensaladas en porciones adecuadas para el niño. Así mismo, el postre adecuado debe ser fruta entera o picada, intercaladas con queso, leche, yogurt. Se aconseja que en la comida se agregue parte de aceite de oliva en cocción como en condimento. ²⁷

Por otra parte, la merienda debe aportar el 10% del valor energético total del día, se compone de lácteos, fruta o un bocadillo y se evita cereales azucarados, galletas y productos industriales. La cena, deberá cubrir el 30% del valor energético y complementar el aporte nutricional, no se deben repetir los alimentos del almuerzo, debe ser temprano para ayudar en sueño nocturno. ²⁸

Entre los tres y cinco años, el ser humano pasa de ser lactante a la niñez temprana, preescolaridad o también llamada edad del juego. El niño comienza a buscar nuevas aventuras, pone total atención en las cosas que le rodea, todo lo visible es un mundo para él, aquí se acentúan sus capacidades en desarrollo físico y mental. El crecimiento y los cambios corporales son más lentos pero el desarrollo físico, psicomotor, emocional y social siguen constantes. A nivel corporal son más finos,

su capacidad motora y mental se agudiza, por otro lado, su personalidad y relaciones interpersonales se vuelven más complicadas. ²⁹

La oportuna valoración del estado nutricional es un requisito de mayor relevancia en la vigilancia del niño sano y esencial en el niño enfermo, ya que va a permitir la identificar de forma precoz algunas enfermedades y también facilita la posibilidad de tratamiento oportuno; además previene el riesgo de padecer una futura obesidad o desnutrición y, a su vez evitar el riesgo a contraer enfermedades crónicas, esta valoración está relacionada en gran medida con los hábitos alimentarios que son aquellas costumbres y actitudes aprendidas tras la enseñanza de los padres, familiares entre otros grupos que tengan contacto con la persona. Es decir, es el resultado de la enseñanza alimentaria y de nutrición que recibimos desde que nacemos. Estos serán transmitidos de generación en generación o al menos parte de ella, ya que influirá el nivel socioeconómico, las necesidades sentidas, creencias y conocimientos sobre el valor nutricional de los productos alimentarios. ³⁰

Se seleccionó el Modelo de Promoción de la Salud propuesto por Nola Pender para brindar fundamentación a las variables de estudio. Ella aseguraba que la conducta de las personas se ve incentivado por querer alcanzar el bienestar y el máximo potencial. Esta teoría busca influir en las personas teniendo en cuenta el medio que los rodea para de esta manera mejorar sus conductas de salud, sus conocimientos, experiencias y sus aspectos personales. Así mismo, Pender menciona, basada en las teorías de Bandura, la importancia y gran repercusión que tiene la motivación y la actitud en las personas, idealizándolas para poder lograr un objetivo de bienestar. Para Bandura los factores psicológicos tienen un gran impacto en la conducta humana, además resalta que, a mayor nivel cognitivo, mayor será la adherencia hacia lograr un cambio. Si una persona estaba motivada, mayor era la probabilidad de lograrlo. ³¹

El modelo de promoción de la salud destaca la participación de cada persona en su salud, pero también permite que los profesionales de la salud intervengan en la modificación de estilos de vida. Por ello este modelo permite en la presente investigación identificar a través de prácticas alimentarias con ayuda de los

parámetros antropométricos teniendo en cuenta la observación o resultado del menor de 5 años donde podremos mejorar el estado nutricional del niño. ³²

El programa educativo congrega como principal función la determinación de conocimientos y prácticas de las madres en el sentido de una alimentación saludable en preescolares. Estas están enmarcadas como un curso sistémico y planeado de aprendizaje, donde la enseñanza está dirigida a que sea más sencillo elegir y mantener los hábitos saludables, así como también prevenir las prácticas que pongan en riesgo la salud. Así mismo, se menciona de forma precisa los objetivos del plan de aprendizaje los cuales son: en primera instancia, aumentar los conocimientos, ya que con la ausencia de estos la práctica se altera. En segundo lugar, negociar las convicciones, para eso, se emplea una adecuada información sobre nutrición y se motiva a las madres de preescolares a darles un adecuado uso, estas están unidas a fundamentos tanto en el hogar como en la escuela. Inclusive si el niño adquiere información sobre alimentación saludable a través de sesiones educativas, las cuales son adecuadas para su etapa de vida, y además en casa los padres refuerzan lo aprendido, el menor asimilará la información y lo utilizará como sustento para incorporar y formar sus propios hábitos alimentarios. ³³

De ahí que nace la necesidad de realizar el estudio enfocado a determinar el nivel de conocimiento y prácticas de alimentación saludable, y así poder identificar la necesidad de la aplicación de un programa educativo, mediante la estrategia de cuestionario pre y post test dirigido a las madres de niños preescolares, para que posterior a ello se identifique el efecto del programa educativo y lograr que las madres mejoren su conocimiento y efectúen de manera adecuada las prácticas de alimentación saludable.

Según el planteamiento de la siguiente investigación sería:

¿Cuáles es el efecto de un Programa Educativo en el nivel de conocimiento y prácticas de alimentación saludable en madres de niños preescolares en la I.E.P. San Antonio de Padua – La Esperanza 2020?

El aporte teórico de este estudio se realizó a partir de la aplicación del Modelo de Promoción de la Salud (MPS) propuesto por Nola Pender, cuyo objetivo fue

aumentar el bienestar y fortalecer el potencial humano, exponiendo de forma amplia diversos aspectos relevantes que nos permitirá comprender la conducta o comportamientos de las madres. el cual a su vez comprende el deseo de alcanzar tanto el bienestar como el potencial humano con la única finalidad de dar respuestas a la interrogante de como el ser humano toma sus decisiones y sobre todo como es que estas influyen el cuidado de su salud.

Este modelo permite una visión de cómo los seres humanos se interrelacionan tanto en el entorno con la única finalidad de prever un estado de salud optimo y con un alto rendimiento en las conductas con el su entorno para alcanzar un desarrollo de habilidades, conocimientos, aptitudes y destrezas, en relación a la importancia de mejorar las conductas de salud y estilos de vida desde los primeros años. Estos son de suma relevancia en el ser humano, ya que es aquí donde su crecimiento y desarrollo están en auge. Durante la etapa preescolar se van forjando aptitudes y actitudes básicas, que serán necesarias para su posterior desempeño. ³⁴

Este programa educativo se realizó con el propósito de contribuir en el cambio de esta realidad, que afecta en gran medida a nuestra población de niños preescolares. No sólo buscó mejorar y promover la adopción de nuevas conocimientos y prácticas en las madres de la I.E. "San Antonio de Padua", sino también el compromiso de mantener a sus niños fuertes, sanos con un óptimo desarrollo cerebral mediante una alimentación adecuada, compuesta por alimentos ricos en hierro, la modificación de hábitos de vida, mediante la incorporación de lavado de manos frecuente, y sobre todo la importancia de adecuadas prácticas de alimentación saludable. Además, la enfermera en el ámbito de promoción y prevención es quien se encarga de promover cambios en las conductas para la mejora de la vida y sobre todo para ayudar a la prevención de enfermedades que afectan la salud del ser humano, así como también, motivar a reflexionar y concientizar a las madres sobre una adecuada alimentación de sus hijos, teniendo en cuenta que mejorar las practicas alimentarias ayudará en el estado nutricional para su crecimiento y desarrollo. ³⁵

El aporte metodológico de esta investigación de tipo pre experimental, donde efecto del programa educativo se midió mediante la aplicación de un pre-test evaluando la idoneidad de la información brindada, así como inclusión de mejoras y modificaciones en base a las respuestas previas y el post-test para evaluar todo lo aprendido por el grupo experimental, el cual permitió comprobar el efecto del programa educativo aplicado, y a la vez demostrar su utilidad para la mejora del nivel de conocimiento y prácticas de alimentación saludable de las madres de niños en etapa preescolar que asisten a la institución educativa.³⁶

En tal sentido, se plantean los objetivos del presente estudio:

Objetivos:

2.1.1. Objetivo General:

Determinar el efecto del programa educativo sobre el nivel de conocimiento y prácticas de alimentación saludable en las madres de niños preescolares de la I.E.P. San Antonio de Padua.

2.1.2. Objetivos Específicos:

- Determinar el nivel de conocimiento de alimentación saludable antes y después de aplicar el programa educativo en madres de niños preescolares de la I.E.P. San Antonio de Padua.
- Evaluar el nivel de las prácticas de alimentación saludable antes y después de aplicar el programa educativo en madres de niños preescolares de la I.E.P. San Antonio de Padua.
- Determinar el tamaño del efecto del Programa Educativo sobre el nivel de conocimientos de alimentación y prácticas sobre la alimentación saludable, en las madres de niños preescolares.

Hipótesis:

H₁: El programa educativo tiene un efecto significativo en el nivel de conocimiento y prácticas de alimentación saludable en madres de niños preescolares la Esperanza – 2020.

H₀: El programa educativo no tiene un efecto significativo en el nivel de conocimiento y prácticas de alimentación saludable en madres de niños preescolares la Esperanza – 2020.

III. METODOLOGÍA:

3.1. Tipo y diseño de investigación:

Se realizó un estudio cuantitativo, de tipo pre experimental, porque se recogió y analizó los datos obtenidos mediante el uso de pruebas estadísticas. En el cual se aplicó un pre test y un post test a un grupo de madres, donde el objetivo fue determinar el efecto del programa educativo sobre el nivel de conocimiento y prácticas de alimentación saludable en las madres de niños preescolares de la I.E.P. San Antonio de Padua - La Esperanza 2020.

G.U.: O₁ X O₂

Dónde:

G.U.: Grupo único.

O₁: Pre test de conocimiento y prácticas de alimentación saludables en las madres.

X: Programa de Educativo.

O₂: Post test de conocimiento y prácticas de alimentación saludables en las madres

3.2 Variables y operacionalización:

Variable independiente:

Programa educativo.

Variables dependientes:

Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable.

Nivel de Practicas de alimentación saludable.

3.3. Población, Muestra y muestreo:

La población de estudio se conformó por 80 madres de niños entre 4 y 5 años (preescolares), quienes asistieron a la Institución Educativa San Antonio de Padua – La Esperanza 2020.

Muestra

La muestra se conformó por un total de 40 madres de niños entre 4 y 5 años (preescolares) que acuden continuamente a las reuniones de la Institución Educativa San Antonio de Padua – La Esperanza 2020. Así mismo, esta fue una muestra correcta para el desarrollo de esta investigación.

Muestreo

Para la elección del tamaño de la muestra se aplicó el muestreo no probabilístico (por conveniencia – criterio de las investigadoras), tomando así el 50% de la población (40 madres de niños entre 4 y 5 años).

Criterios de inclusión:

- Madres que tengan hijos entre 4 y 5 que registren matrícula en el presente año escolar.
- Madres que firmen el consentimiento informado y participen en el estudio.

Criterios de exclusión:

- Madres con hijos menores de 3 y mayores de 5 años que estén registrados en el aula.
- Madres que no estén dispuestas a colaborar con el estudio.
- Niños con problema de salud.

3.4. Técnicas e instrumento de recolección de datos, Validación y Confiabilidad:

3.4.1. Técnica:

- La encuesta.

3.4.2. Instrumento:

- Cuestionario y lista de cotejo.

El primer instrumento fue un cuestionario conteniendo 14 ítems para medir el nivel de conocimientos; dividiendo en diferentes factores como datos generales, y las preguntas referentes a los temas a tratar: alimentación saludable en preescolares, clasificación de alimentos, plato del buen comer y la Preparación e higiene de alimentos. Presentando en las siguientes categorías como nivel Buena (11- 14 pts.), Regular (6 - 10 pts.) y Deficiente (0 - 5 pts.)

El segundo cuestionario abarca 28 ítems los cuales estarán relacionados a las prácticas de alimentación saludable, teniendo en cuenta el Tipo de alimento, Frecuencia en el consumo de alimento, Manejo de los alimentos y Comportamiento alimentario de las madres de niños preescolares.

Adecuado (13 - 28 pts.) Inadecuado (0 - 12 pts.)

El Programa Educativo es una técnica de aprendizaje, el cual contiene un tema determinado, el cual lo expone de forma práctica, es planificado y cuenta con un orden y sistema. Tiene como objetivo, aumentar el grado de conocimiento y mejorar las prácticas de alimentación saludable en las madres. Este programa educativo se inclinará a perfeccionar los saberes previos de las madres de preescolares y agregar nuevos conocimientos adquiridos.

Se va a dividir en cuatro sesiones educativas, y contará con los siguientes tres temas:

- Alimentación en preescolares
- Grupo de Alimentos.
- El plato del buen comer

- Preparación e higiene.

Prueba piloto

Se aplicaron los dos instrumentos, en un grupo de 30 madres de familia de la I.E. "San Antonio de Padua", quienes asistían al programa de vacaciones útiles, cabe resaltar que estas madres engloban características similares a la población de estudio, se realizó con la finalidad de corroborar si la encuesta y la lista de cotejo contenían las preguntas adecuadas, para verificar la validez y confiabilidad de los instrumentos.

Validación

La validez del contenido y la construcción del instrumento se obtuvo a través de la evaluación de expertos, quienes fueron (3 enfermeras licenciadas y 1 nutricionista), quienes cuentan con un gran conocimiento del tema, se encargaron de verificar, corregir y medir los ítems, de acuerdo al grado de conveniencia, a quienes será dirigido y la información que se requiere recopilar, los cuales están determinados en esta investigación las cuales son claras, con pertinencia y gran relevancia.

Confiabilidad

Para encontrar la confiabilidad del instrumento, se tomó en cuenta los resultados de la prueba piloto, en la cual se utilizó una muestra de 30 madres de familia, realizada en el programa SPSS.

La forma que se utilizó para el cálculo del coeficiente es del KR - 20; t ya que las respuestas fueron binarias o dicotómicas es decir tienen como respuesta Sí/No, verdadero/falso, etc. La cual puede tomar valores entre 0 y 1, donde:0 significa la confiabilidad nula y 1 representa confiabilidad total, se obtuvo un valor de 0.76.

Teniendo como siguiente fórmula:

$$K_r = \frac{k}{k-1} \left[1 - \frac{\sum p * q}{St^2} \right]$$

Dónde:

Kr: Kuder Richardson.

K: Es el número de preguntas o ítems.

$\sum p * q$: Sumatoria de (proporciones) p x q.

St^2 : Varianza total de filas (puntaje total).

3.5. Procedimiento

La investigación fue desarrollada en la I. E. San Antonio de Padua del distrito de La Esperanza - Trujillo, se utilizó dos cuestionarios para medir las variables investigadas, uno de ellos para medir el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y el otro para evaluar la aplicación de prácticas de alimentación saludable en preescolares, esta aplicación se dio en las madres de los niños registrados en este año escolar.

3.6. Método de análisis de datos:

Los datos encontrados se pasaron a una hoja de cálculo en el programa de Excel, el cual a su vez fueron pasados al programa SPSS, versión 25.0. Los resultados encontrados fueron procesados y los resultados emitidos mediante tablas para el análisis correspondiente, con el fin de poder determinar la relación que existe entre ambas variables para poder ver el grado de aceptabilidad y confiabilidad de los mismos.

3.7. Aspectos éticos:

Se cumplieron con los estándares exigidos por el diseño de investigación cuantitativa, por otro lado, durante el desarrollo se guardó discreción en la encuesta a las madres de niños preescolares, respetando la identidad y la confidencialidad de sus respuestas, por ello se contó con el documento legal “consentimiento informado”.

Así también se contempló los siguientes principios éticos de todo ser humano:

Consentimiento informado: Este principio no es otra cosa que la aceptación del individuo ya sea de forma escrita o verbal, que será estudiado pero que sobre todo participe de forma voluntaria sin coacción alguna, con las garantías de haber comprendió la información sobre el estudio. En esta investigación se solicitó a cada madre de familia, leer el consentimiento informado y decidir si acepta o no ser parte de la investigación, para poder aplicar los instrumentos, el cual ayudaron a conocer cuánto es que ellos conocen sobre el tema que se estuvo investigando. ³⁷

Beneficencia: En el momento que se realizó los aspectos teóricos de la investigación, se buscó poder contribuir de manera oportuna hacia la mejora de crecimiento y desarrollo en un grupo etario con múltiples necesidades y riesgos. Pero al detectar de manera precoz, se podrán obtener resultados satisfactorios, mejorando su desempeño y calidad de vida. ³⁸

Respeto: Se respetó la integridad y pudor de cada madre con su menor hijo, se realizó cada entrevista de forma individual, ocupando un ambiente cerrado y sin distractores. ³⁹

La autonomía: representa el poder de decisión que se obtuvo de cada madre participante, esta es representada por el consentimiento informado, pudiendo aceptar o no, su decisión fue de respeto. Se elaboró un consentimiento informado para establecer la participación voluntaria de las madres y sus hijos en este estudio. ⁴⁰

IV. RESULTADOS

En este capítulo se hace referencia a las tablas de frecuencias, figuras de estadística descriptiva y pruebas de contrastación de hipótesis de estadística inferencial que se ha empleado en la organización de la investigación.

Tabla 1

Distribución según el nivel de conocimiento de alimentación saludable en madres de niños preescolares – 2020.

Niveles	Pre test		Post test	
	Nº de madres	Porcentajes	Nº de madres	Porcentajes
Deficiente	19	47,5%	0	0%
Regular	17	42,5%	11	27,5%
Bueno	4	10,0%	29	72,5%
Total	40	100%	40	100%

Fuente: Cuestionario aplicado a las madres.

Tabla 2

Distribución según el nivel de prácticas de alimentación saludable en madres de niños preescolares – 2020.

Niveles	Pre test		Post test	
	N° de madres	Porcentajes	N° de madres	Porcentajes
Inadecuadas	30	75,0%	7	17,5%
Adecuadas	10	25,0%	33	82,5%
Total	40	100%	40	100%

Fuente: Cuestionario aplicado a las madres

Tabla 3

Medidas de estadística descriptiva en el pre y post test según el efecto del programa educativo en el nivel de conocimientos y prácticas de alimentación saludable en madres de niños preescolares – 2020.

Conocimiento	N° de madres	de Media	Desviación estándar	Coeficiente de variación
Pre test	40	2,2	1,38	62.3%
Post test	40	6,4	2,25	35.2%
Prácticas	N° de madres	de Media	Desviación estándar	Coeficiente de variación
Pre test	40	1,7	1,30	75,6%
Post test	40	3,7	1,10	30.1%

Fuente: Cuestionario aplicado a las madres.

Tabla 4

Análisis de hipótesis en el pre y post test según el efecto del programa educativo en el nivel de conocimientos y prácticas de alimentación saludable en madres de niños preescolares – 2020.

Prueba de hipótesis:

H₀: Los datos provienen de una distribución normal Si el P-valor ≥ α
 H₁: Los datos no provienen de una distribución normal Si el P-valor < α

Establecimiento de la significancia:

Nivel de significancia (alfa) α = 0.05

Selección de estadístico de prueba:

Kolmogorov Smirnov.

Estadístico de prueba:

Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Conocimiento	,178	40	,003	,908	40	,003
Prácticas	,235	40	,000	,916	40	,006

a. Corrección de significación de Lilliefors

Valor calculado de Kolmogorov Smirnov: p < 0.05.

Grados de libertad = 40.

Interpretación: Esto indica que en la diferencia tanto del conocimiento y prácticas el nivel de significancia fue de p = 0,003 y p = 0,000 respectivamente, siendo así menor al nivel de significancia estándar del 5% indicando que (p < 0,05); por lo tanto; hay suficiente evidencia para demostrar que no provienen de una distribución normal; es decir, se recomienda utilizar la prueba paramétrica “t de student”.

Tabla 5

Medidas de estadística inferencial (Prueba de hipótesis - pre y post test) obtenidas sobre el efecto del programa educativo en el nivel de conocimientos y prácticas de alimentación saludable en madres de niños preescolares – 2020.

Variable	Prueba T - Student		Nivel de significancia estándar (5%)	de Decisión ($p < \alpha$)
	(Valor de t)	(Valor de p)		
“conocimiento”	t = 10,88	p = 0.000	$\alpha = 0.05$	\therefore Se rechaza H_o
“Prácticas”	t = 8,26	p = 0.000	$\alpha = 0.05$	\therefore Se rechaza H_o

Fuente: Cuestionario aplicado a las madres.

Prueba de “d de Cohen”: para determinar el tamaño del efecto del programa educativo.

Determinar el tamaño del efecto del programa educativo en el nivel de conocimiento y prácticas de alimentación saludable en madres de niños preescolares -2020

d de Cohen:

Nivel de conocimiento:

$$d = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{\frac{SD_1^2 - SD_2^2}{2}}}$$
$$r = \frac{d}{\sqrt{((D^2) + 4)}}$$

M1= media (pre test) 2.2

M2= media (post test) 6.4

SD1=desviación estándar (pre test) 1.38

SD2= desviación estándar (post test) 2.25

d = 0.80

Interpretación: un puntaje mayor o igual a 0.80, nos indica que el tamaño del efecto del programa educativo en el nivel de conocimientos y de alimentación saludable en madres de niños preescolares fue grande.

d de Cohen:

Nivel de prácticas:

$$d = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{\frac{SD_1^2 - SD_2^2}{2}}}$$
$$r = \frac{d}{\sqrt{((D^2) + 4)}}$$

M1= media (pre test) 1.70

M2= media (post test) 3.7

SD1=desviación estándar (pre test) 1.30

SD2= desviación estándar (post test) 1.10

d = 0.64

Interpretación: un puntaje mayor o igual a 0.64, nos indica que el tamaño del efecto del programa educativo en el nivel de prácticas de alimentación saludable en madres de niños preescolares fue medio.

V. DISCUSIÓN

La alimentación no saludable es un problema en la salud pública, que predomina especialmente en una población sensible, donde los niños preescolares sufren enfermedades a causa de una alimentación incorrecta. Por la cual la educación en las madres, para un buen desempeño del rol que tiene con sus hijos es sumamente importante, sobre todo en la adopción de actitudes y prácticas que favorezcan un óptimo crecimiento y desarrollo del niño. Es por ello que el presente estudio tiene como objetivo determinar el efecto del programa educativo en el nivel de conocimiento y prácticas de alimentación saludable en madres de niños preescolares.

Según los resultados de la Tabla 1, se muestra que en el pre test sobre el nivel de conocimiento de alimentación saludable, encontramos que el 47.5% de las madres tiene un nivel de conocimiento deficiente, el 42.5% un conocimiento regular y el 10% tiene un nivel de conocimiento bueno, es por ello que en base a estos resultados no favorables se realizó el programa educativo a las madres, aplicando después un post test donde los resultados nos indicaron que el 72.5% de madres tuvo un nivel de conocimiento bueno y el 27.5% un nivel regular y ninguna madre presento nivel deficiente.

Estos resultados se asemejan con los estudios de Díaz M ¹³, Poma S ¹⁴. quienes concluyen que el programa educativo tiene efecto significativo en el nivel de conocimientos de alimentación saludable en madres de niños preescolares, donde la técnica aplicada fue un cuestionario, señalan que antes de aplicar el programa educativo, el 70% de las madres poseían un nivel de conocimiento regular a deficiente. Luego de la a aplicación del programa y la aplicación del post test, el 60% de madres obtuvo un nivel de conocimiento adecuado y el 40% de madres obtuvo un nivel de conocimiento de alimentación saludable deficiente.

Como se puede observar en la tabla 2, en relación a las prácticas de alimentación saludable, se muestra que en el pre test, el 75% de madres alcanzó un nivel de prácticas inadecuado y el 25% un nivel de prácticas adecuado. Es por ello que en base a estos resultados no favorables se realizó el programa educativo y se aplicó un post test teniendo como resultados, que el 82.5% de madres logro

alcanzar un nivel de prácticas adecuado y el 17.5% un nivel de prácticas inadecuado.

Estos resultados se coinciden con los estudios de Chacchi F ¹⁵, Solano V ¹⁶, que tienen relación con la ejecución de las practicas adecuadas de alimentación saludable, encontraron, estos señalan que antes de aplicar el programa educativo, el 75% de las madres obtuvieron un resultado de prácticas inadecuada y que posterior a la aplicación del programa educativo, solo el 30% de madres obtuvo un resultado inadecuado y el 70% adecuado, concluyen que el programa educativo tuvo significancia en la ejecución de buenas prácticas de alimentación saludable.

En la tabla 3 se observa las medidas de tendencia central y dispersión referente al nivel de conocimiento de alimentación saludable donde encontramos que el coeficiente de variación indica que en el pre test es de 62.3% siendo así muy heterogéneo y en el post test es de 35.2% siendo heterogéneo en la distribución de sus puntajes en la prueba final. Por otra parte, también observamos las medidas de tendencia central y dispersión referente al nivel de prácticas de alimentación saludable donde encontramos que el coeficiente de variación indica que en el pre test es de 75.6% siendo así muy heterogéneo y en el post test es de 30.1% siendo heterogéneo en la distribución de sus puntajes en la prueba final. Como se deduce del análisis anterior, en el post test las madres han mejorado cuantitativamente en el nivel de conocimientos y el nivel de prácticas sobre alimentación saludable lo que constituye otro indicador de la eficacia del programa educativo constituida por las sesiones aplicadas a las madres de niños preescolares de la Esperanza.

Estos resultados coinciden con el estudio de Sánchez A ¹⁰, Coca M¹¹, Paredes V¹², quienes investigaron el efecto de un programa educativo en el nivel de conocimiento y prácticas de alimentación saludable de las madres en los niños preescolares, debido a que generan gran alarma en relación a la evaluación nutricional de cada niño. Los resultados obtenidos señalan que las madres antes del programa educativo tenían un nivel de conocimientos deficiente y practicas inadecuadas, posterior a la aplicación del programa educativo, el nivel de

conocimiento y prácticas, presentan un resultado adecuado, lo que nos indica que mejoraron significativamente.

Según el Modelo de Promoción de la Salud (MPS) propuesto por Nola Pender, señaló que la conducta está motivada por el deseo de alcanzar el bienestar y el potencial humano, y permite que las madres puedan sentirse más direccionadas a iniciar o continuar una determinada conducta favorecedora de salud, teniendo en cuenta las actitudes, es decir las disposiciones psicológicas, que las madres van adquiriendo a través de la experiencia y que influyen en la manera como puedan reaccionar frente a determinadas personas, objetos o situaciones, y que si bien es cierto puedan ser buenas o malas e impliquen rechazo o aceptación.

Según los análisis estadísticos inferencial de la tabla 5 en relación al nivel de conocimiento se observa mediante la prueba de t - Student calculado que fue (t_c) = 10.88 siendo así mayor que t - Student tabular (t_t) = ± 1.65 es decir que ($t_c > t_t$) y más aun demostrando con el nivel de significancia de $p = 0.000$ siendo así menor que 5% ($p < 0.05$), la cual concluimos que presentan que existe una diferencia significativa.

Y así mismo, en relación al nivel de prácticas se observa mediante la prueba de t - Student calculado que fue (t_c) = 8.26 siendo así mayor que t - Student tabular (t_t) = ± 1.65 es decir que ($t_c > t_t$) y más aun demostrando con el nivel de significancia de $p = 0.000$ siendo así menor que 5% ($p < 0.05$), la cual concluimos que presentan que existe una diferencia significativa. Por lo que se rechaza la hipótesis nula y estaríamos aceptando la hipótesis alternativa, la cual muestra que existe un efecto positivo del programa educativo en nivel de conocimiento y prácticas de alimentación saludable de las madres en niños preescolares de la I.E.P. San Antonio de Padua.

Se aplicó la prueba de “d de Cohen”, la cual nos sirve para determinar el tamaño del efecto del programa educativo, en el cual se encontró un puntaje de 0.80, que indica un tamaño de efecto grande en el nivel de conocimiento de alimentación saludable. Además, para el nivel de prácticas saludable, el resultado fue de 0.64, lo que indica un tamaño medio del efecto del programa. De esta manera queda demostrada la hipótesis de investigación planteada, y por

lo tanto el programa educativo tuvo un efecto significativo en el nivel de conocimientos y prácticas de alimentación saludable en madres de niños preescolares de la I.E. San Antonio de Padua – La Esperanza 2020.

Luego de estudiar los resultados que se obtuvieron , se puede decir que es de suma importancia aplicar un programa educativo, ya que el desarrollo de dicho programa ayudo en la colaboración dinámica de las madres, quienes a través de sesiones educativas se informaron sobre la correcta alimentación y las practicas adecuadas de alimentación saludable, influenciando en su comportamiento para mejorar la alimentación de los niños, ya que la mala practicas alimentarias puede afectar en el desarrollo de los niños .

VI. CONCLUSIONES

- Según los resultados estadísticos que se obtuvieron en la presente investigación nos indican que todas las investigaciones se relacionan de manera significativa con el mejoramiento del nivel de conocimientos y prácticas de alimentación saludable en madres de niños preescolares de la I. E. “San Antonio de Padua” – La Esperanza 2020.
- Concluimos que el programa educativo ha contribuido en general en las madres a tener un buen nivel de conocimientos de alimentación saludable; demostrándose que las sesiones educativas fueron eficientes y efectivas con una interacción satisfactoria entre las madres de niños preescolares, teniendo como objetivo solucionar problemas referentes al deficiente nivel de conocimiento.
- Concluimos que el programa educativo ha contribuido en general en las madres a tener un buen nivel de prácticas de alimentación saludable; demostrándose que las sesiones educativas fueron eficientes y efectivas con una interacción satisfactoria entre las madres de niños preescolares, teniendo como objetivo solucionar problemas referentes al deficiente nivel de prácticas.
- Se pudo constatar las hipótesis y que, debido a esto, encontramos que se rechaza la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alternativa, la cual muestra que existe relación positiva de un programa educativo en el nivel de conocimiento y prácticas saludables de las madres en la alimentación y crecimiento en niños preescolares de la I.E.P. San Antonio de Padua.
- Y finalmente, referente al tamaño del efecto, se puede demostrar que el programa educativo tubo un tamaño de efecto grande a nivel de mejorar los conocimientos y un tamaño medio a nivel de mejorar las prácticas de alimentación saludable de las madres de niños preescolares. de la I.E.P. San Antonio de Padua.

VII. RECOMENDACIONES

- Implementar programas educativos o intervenciones educativas demostrativas en los diferentes establecimientos de salud dirigidas tanto a las madres de familia como al mismo profesional de salud, con la finalidad de enriquecer los conocimientos y mejorar tanto las actitudes como prácticas de las madres con respecto al conocimiento y prácticas de alimentación saludable.
- Que las enfermeras diseñen estrategias de sensibilización a las madres, familia y demás entorno, para difundir la importancia de tener un buen conocimiento y realizar buenas prácticas de alimentación saludable en los niños preescolares, ya que influyen en el crecimiento y desarrollo del niño.
- Difundir los resultados obtenidos en este trabajo de investigación, para fomentar la realización de programas educativos referentes al tema, además para que la población tome conciencia sobre la prevención de distintas enfermedades a las que conlleva una mala alimentación, de tal manera que ello permita orientar mejor las intervenciones futuras en la salud de los preescolares.
- Realizar investigaciones similares y/o de tipo cualitativo, utilizando las variables estudiadas en la presente investigación, en diferentes establecimientos de salud de las zonas urbano marginales y de pobreza extrema, para determinar la existencia de otros factores que impidan el cuidado del preescolar y de esta forma llevar a cabo diversas estrategias que fomenten el adecuado control del niño sano.

REFERENCIAS:

1. Angarita C, Machado D, Morales G., García G., Arteaga F., Silva T. Estado Nutricional, Antropométrico, Bioquímico y Clínico en Preescolares de la Comunidad Rural de Canagua: Mérida. Anveneznutr. 2016. disponible en: http://www.scielo.org.ve/scielo.php?pid=S0798-07522001000200005&script=sci_arttex
2. Situación de la seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe. [internet] Santiago. 2018 [citado 04 agosto 2019]. Disponible en: <https://www.unicef.org/lac/informes/panorama-de-la-seguridad-alimentaria-y-nutricional-2018>
3. Guía Metodológica para la Enseñanza de la Alimentación y la Nutrición. [internet] Honduras. OMS/OPS/INCAP. 2016 [citado 04 agosto 2019]. Disponible en: <http://www.fao.org/3/am283s/am283s05.pdf>
4. Pajuelo J, Miranda M. La coexistencia de problemas nutricionales en niños menores de cinco años. Perú: AnFacmed 2015-2017. [citado 09 agosto 2019]. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025583201600400005&lng=es.
5. Encuesta Demográfica y de Salud Familiar. Indicadores de resultados de los Programas Presupuestales, 2013 – 2018. Lima-Perú; Julio 2018.
6. Progreso para la Infancia. Un Balance sobre la Nutrición. Unicef. Junio de 2016. [citado 04 agosto 2019]. Disponible en: https://www.unicef.org/spanish/publications/files/Unicef_sowc_2016_spanish.pdf
7. Osorio J., Weisstaub G., & Castillo C. Desarrollo de la Conducta Alimentaria en la Infancia y sus Alteraciones. Santiago de Chile. 1er edición. Revista Chilena de Nutrición. 2016

8. Plan Nacional para la Reducción y Control de la Anemia Materno Infantil y la Desnutrición Crónica Infantil en el Perú: 2017-2021. 1° edición. Lima. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4189.pdf>
9. Gobierno Regional La Libertad. Campaña “Únete a la gran jornada contra la anemia, ¡faltas tú!”. Mayo. 2018. [Sitio en internet]. disponible en: <http://www.regionlalibertad.gob.pe/noticias/regionales/9113-unete-a-la-gran-jornada-contra-la-anemia-faltas-tu>
10. Sánchez M. Efectos de un Programa Educativo sobre el nivel de conocimientos y prácticas de Alimentación Saludable en madres de niños en Etapa Preescolar. [Tesis para optar el grado de Maestra en Gestión de Servicios de Salud]. Trujillo. Universidad Cesar Vallejo. 2017.
11. Coca M. Nivel de Conocimiento de Padres Sobre Alimentación Infantil y Estado Nutricional de Preescolares. [Tesis para optar por el título de Maestra en Gestión de Negocios de la Nutrición]. Lima. Universidad San Ignacio de Loyola. 2017.
12. Paredes D. Relación entre el nivel de Conocimientos que tienen las Madres sobre la Alimentación Infantil y el Estado Nutricional de los Preescolares. [Tesis para optar por el título de Licenciado en Enfermería]. Huánuco. Universidad Nacional de Huánuco. 2017
13. Diaz M. Prácticas alimentarias y su relación con su estado nutricional en preescolares de la I.E San Felipe. [Tesis para optar por el título de Licenciada en Enfermería]. Lima-2017
14. Poma M. Prácticas alimentarias de las madres relacionadas con el estado nutricional de preescolares en el Puesto de Salud – Huacrapuquio. [Tesis para optar por el título de Licenciada en Enfermería]. Huacrapuquio -2016
15. Chacchi F. Relación entre el estado nutricional y el desarrollo psicomotor en preescolar de la Institución Educativa Integrada N° 320 Señor de los Milagros - Rímac. [Tesis para optar por el Título de Licenciada en Enfermería]. Lima – 2018

16. Solano V. estado nutricional y su relación con el desarrollo psicomotor en niños de la institución educativa N°215. [Tesis para optar por el Título de Licenciada en Enfermería]. Trujillo – 2018.
17. Benavente B. Factores relacionados a la deserción del control de Crecimiento y Desarrollo niños menores de 4 años C.S. Ampliación. [Tesis para optar el título de Licenciada en Enfermería]. Arequipa; Universidad Nacional de San Agustín; 2016. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/2358>
18. Enríquez A, Pedraza Y. Factores Socioculturales asociados a la inasistencia al Control de Crecimiento y Desarrollo de las madres de niños de 1 – 4 años del distrito de Reque. Tesis para optar el título de Licenciada en Enfermería]. Pimentel; Universidad Señor de Sipán; 2016. Disponible en: <http://repositorio.uss.edu.pe/handle/uss/2992>
19. Alama M. Factores asociados a la deserción del Control de Crecimiento y Desarrollo en menores de 5 años en el Hospital Marino Molina. [Tesis para optar el grado académico de: Maestra en Gestión de los Servicios de la Salud]. Lima-Perú. Universidad Cesar Vallejo; 2016. Disponible en: <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/22221>
20. Organización Panamericana de la Salud. Manual de Crecimiento y Desarrollo del Niño. Washington D.C. Serie Paltex; 2004. p.3, 4 – 8, 10.
21. Oscco G. Factores de riesgo que influyen en la inasistencia de madres de niños menores de 5 años al componente Crecimiento y Desarrollo. [Tesis para optar el título 28 de enfermera especialista en Salud Pública con mención en crecimiento y desarrollo]. Lima. Universidad San Martín de Porres; 2018. Disponible: en: http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/3561/3/oscco_ggp.pdf.
22. Príncipe C, Valverde G. Factores biosocioculturales maternos y deserción al control de crecimiento y desarrollo del niño de 3 y 4 años. Centro de Salud Unión. Tesis para optar el título de Licenciada en Enfermería]. Trujillo-Perú; Universidad Privada Antenor Orrego; 2016. Disponible en: <http://repositorio.upao.edu.pe/handle/upaorep/1995>
23. Figueroa D., Estado Nutricional como factor y respuesta de la seguridad alimenticia y nutricional, y sus representaciones en Brasil. SCIELO [Revista

- en internet] 2017. [acceso a internet 09-07-19] disponible en: <https://www.scielosp.org/article/rsap/2004.v6n2/140-155/>
24. Moreno M, Galiano S. Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente. *Pediatría Integral* [Internet] 2017 [Citado 07 de agosto de 2019]. XIX. Disponible en: https://www.pediatriaintegral.es/wpcontent/uploads/2015/xix04/05/n426827_6_Jose%20Moreno.pdf
 25. Coronado R., *Obesidad infantil. Manual práctico para el consumidor y usuario n°78.* España; 2016. [Internet] Disponible en: http://www.federacionunae.com/DBData/InformesFicheros/6_fi_Manual78.pdf
 26. Cruz, K., & La Madrid, K. Nivel de Conocimiento Materno y el cuidado del Preescolar con Infección Respiratoria Aguda Atendido en Consultorio de Pediatría en el HBT 2017. Trujillo.
 27. Organización Panamericana de la Salud. *Manual de Crecimiento y Desarrollo del Niño.* Washington DC. Serie Paltex, 2015. Disponible en: [Publications.iadb.org/en/publication/15178/programa-regional-de-indicadores-dedesarrollo-infantil-pridi-marco-conceptual](http://publications.iadb.org/en/publication/15178/programa-regional-de-indicadores-dedesarrollo-infantil-pridi-marco-conceptual).
 28. Orozco S., Morales M., Rodríguez R. Determinantes de la desnutrición infantil en el municipio Camagüey. *Revista Cubana de Alimentación y Nutrición*, 2014. Pag: 76-87
 29. Barceló A, Bossio J, Libman I, Ramos O, Beltrán M, Vera M. Organización Panamericana de la Salud. *Modulo Obesidad Infantil.* 2018 [Internet] Disponible en: <https://www.aepap.org/sites/default/files/aiepi-obesidad.pdf>
 30. Hernández Á. El subsistema cognitivo en la etapa preescolar. *Aquichan* [online] 2006 [Citado: 16 de agosto de 2019] Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=74160108>
 31. Orozco S., Morales M., Rodríguez R. Determinantes de la desnutrición infantil en el municipio Camagüey. *Revista Cubana de Alimentación y Nutrición*, 2014. Pag: 76-87
 32. Cruz Aristizabal G, Blanco D, Ramos A, Ostiguin R. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender: Una reflexión en torno a su comprensión. *ENEO UNAM.* [Revista de Internet]. 2016. [Citado 2019, agosto 16]. 8(4). 16-21. Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v8n4/v8n4a3.pdf>

33. Giraldo A, Toro M, Macías A, Valencia C, Palacios S. La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables. [Revista de Internet] Hacia la Promoción de la Salud. 2016: [citado 16 de mayo de 2018]. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309126693010>.
34. Díaz M, Beristáin I. Proceso Enfermero Basado en el Modelo de Promoción de la Salud. Desarrollo Científico Enfermería [Internet]. 2017 [citado 07 de agosto de 2019]: 19(4). Disponible en: <http://www.index-f.com/dce/19pdf/19-139.pdf>
35. De Arco-Canoles OdelC, Suarez-Calle ZK. Rol de los profesionales de enfermería en el sistema de salud colombiano. Univ. Salud. 2018;20. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v20n2/0124-7107-reus-20-02-00171.pdf>
36. Barragán O., Proceso de Enfermería “alimentación saludable en niños durante la etapa preescolar”. Perú. UNMS Editores. Enero-junio 2019. Disponible en: <http://www.sanus.uson.mx/revistas/articulos/3-SANUS-3-04.pdf>
37. Delgado R. Aspectos de toda investigación consentimiento informado, revista colombiana de anestesiología, Bogotá. Ministerio de Salud 2018. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/1951/195118154004.pdf>
38. Reyes G, Fundamentos de Enfermería, Ciencia, Metodología y Tecnología. 2da. Edición. Editorial Manual Moderno. México. 2015. Pgs.:44 – 45. Disponible en: <http://www.ismontessori.edu.pe/repositorio-libros/carrera/3/enfe12.pdf>
39. Engelhardt H, Los fundamentos de la bioética de H. Tristram Engelhardt, bioética Debat 2011,17(64) Disponible en: [file:///C:/Users/user/Downloads/DialnetLosFundamentosDeLaBioeticaDeHTristramEngelhardt-6080125%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/user/Downloads/DialnetLosFundamentosDeLaBioeticaDeHTristramEngelhardt-6080125%20(1).pdf)
40. Mazo H. La autonomía: principio ético contemporáneo. RCCS: Revista Colombiana de Ciencias Sociales [Internet]. 2016 [Citado 20 de agosto de 2019]; 3(1). Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5123760.pdf>.

ANEXOS

ANEXO 1



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA MADRES DE FAMILIA

Las alumnas Betzi Minchola Aguedo y Fiorella Mejía Escurra, del X ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad César Vallejo, de la ciudad de Trujillo; vamos a desarrollar nuestra tesis titulada: “Efecto de un Programa Educativo en el Nivel de Conocimiento y Prácticas de Alimentación Saludable en Madres de Niños Preescolares La Esperanza – 2020”. la cual nos permitirá determinar el nivel de conocimientos y prácticas de las madres de niños preescolares de 4 y 5 años, de la I.E. “San Antonio de Padua”. Por ello les invitamos a ser parte de esta investigación a través de su participación voluntaria y activa. Los resultados se informarán de manera general guardando la confidencialidad y anonimato de cada participante.

Si mientras se realiza el estudio tienen alguna duda pueden preguntar todo lo que quieran saber.

Firma _____

ANEXO 2



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Cuestionario de Conocimientos y Prácticas de alimentación saludable en madres de niños preescolares de la I.E.P. San Antonio De Padua – La Esperanza Trujillo – 2020.

- AUTORAS: Fiorella Mejía Escurra
Betzi Minchola Aguedo

Estimada Sra. Le saludamos cordialmente donde le informamos que somos estudiantes de la carrera de enfermería y estamos realizando este estudio de investigación con el objetivo de reunir información necesaria sobre el conocimientos maternos y prácticas de alimentación saludable en madres de niños en edad preescolar, por lo cual se le solicita responder con sinceridad las siguientes interrogantes que se exponen, dándoles a conocer que datos son únicamente para fines de la investigación.

I.DATOS GENERALES:

1. Edad del Niño
2. Edad de la Madre
3. N° de hijos.....
4. Grado académico.....
5. Ocupación.....

II.Datos relacionados con el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable en preescolares:

1. ¿Qué significado tiene para usted la palabra “alimentación”?
 - a) Consumir alimentos que van a satisfacer las necesidades del organismo.
 - b) ingerir carnes y frutas que favorecen el desarrollo niño.
 - c) Consumo de alimentos indispensables para el crecimiento y desarrollo del niño.
 - d) tomar solo leche y sopas.
2. ¿Qué significa una alimentación saludable?

- a) Es la alimentación que nos ayuda aumentar la masa corporal.
 - b) Es el consumo de alimentos nutritivos, variados y balanceados adecuados para el niño.
 - c) alimentación que es agradable.
 - d) Es aquella alimentación que nos protege de las enfermedades.
3. ¿Qué alimentos considera usted que contienen proteínas?
- a) Carne, leche, huevo, queso, pescado, menestras.
 - b) Naranja, papaya, brócoli, espinaca, zanahoria.
 - c) Papa, yuca, camote, arroz, fideos.
 - d) Aceituna, palta, hot dog, salchicha, mantequilla.
4. ¿Qué alimentos conoce que contiene vitaminas y minerales?
- a) Hamburguesas, papas fritas, hot dog, mantequilla.
 - b) Naranja, plátano, brócoli, espinaca, alverja, habas frescas.
 - c) Yuca, camote, arroz, papa, pan.
 - d) Carnes, yogur, huevo, pescado.
5. ¿En qué alimentos encontramos alto contenido de hierro?
- a) Camote, papa, yuca, arroz, trigo.
 - b) Huevo, yogur, queso, palta, pollo.
 - c) Zanahoria, betarraga, manzana, naranja, plátano.
 - d) Hígado, bazo, lentejas, sangrecita de pollo, espinaca, alverjitas.
6. Los carbohidratos los encontramos en:
- a) Huevo, leche, carne, pescado, queso.
 - b) Mantequilla, palta, aceituna, chorizo, hamburguesa.
 - c) Papa, yuca, pan, fideos, arroz, trigo.
 - d) Naranja, piña, papaya, lechuga, espinaca.
7. ¿Según usted que alimentos debe consumir su hijo durante el almuerzo?
- a) Sopa, segundo, ensalada, refresco.
 - b) Segundo, ensalada, refresco, frutas.
 - c) Segundo, sopas, ensalada.
 - d) Segundo más sopa.
8. ¿Qué contiene una lonchera saludable?
- a) Frugos, queque, chocolate, chizito.
 - b) Galleta, queque, gaseosa, hamburguesa.
 - c) Refresco natural, frutas, sándwich casero.

- d) Galleta dulce, refresco, pan con tortilla
9. ¿Qué opción considera que contiene de alimentos nutritivos para el desayuno?
- a) café, pan con mantequilla y mermelada.
 - b) leche, pan con tortilla de verduras.
 - c) avena con galleta, con queso.
 - d) frugos o gaseosa con queque.
10. ¿Cuántas veces le brindo a la semana pescado a mi hijo?
- a) 1 o 2
 - b) 2 o 3
 - c) 3 o 4
11. ¿Cuántas comidas debo brindarle a mi hijo al día?
- a) 4 veces al día.
 - b) 5 veces al día.
 - c) 6 veces al día.
12. ¿Qué cantidades considero que debe consumir al día mi hijo frutas y verduras?
- a) 1 vez al día.
 - b) 2 veces al día.
 - c) 3 veces al día.
13. ¿Cuántos vasos con agua debe consumir con hijo al día?
- a) 2 vasos.
 - b) 4 vasos.
 - c) 6 - 7 vasos.
14. ¿Qué problemas puede afectar a mi hijo si consume alimentos no saludables?
- a) Desarrollará sobrepeso u obesidad
 - b) Se encontrará débil.
 - c) No le ocasionara nada.
 - d) No tendrá un crecimiento y desarrollo adecuado.

Trujillo, 13 de marzo de 2020

OFICIO N° 048 - 2020/UCV-FFCCSS-EAPE

Señora:

Dra. Miriam Aroca Flores

Directora del Colegio San Antonio de Padua – La Esperanza

Presente:-

ASUNTO: SOLICITO PERMISO PARA EJECUCIÓN DE PROYECTO DE INVESTIGACION


Es grato dirigirme a Ud. a través del presente, para expresarle nuestro cordial saludo a nombre de la Escuela de Enfermería y el mío propio; y a la vez manifestar que a las estudiantes FIORELLA DEL PILAR MEJIA ESCURRA y BETZI ALEXANDRA MINCHOLA AGUEDO, les corresponde iniciar el desarrollo de su Proyecto de Investigación titulado “EL EFECTO DEL PROGRAMA EDUCATIVO EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN MADRES DE NIÑOS PREESCOLARES 2020 – LA ESPERANZA”.

En ese sentido, se solicita a su digno despacho brindar el permiso correspondiente a la alumna en mención para realizar sesiones educativas y evaluaciones de pre test y post test, en la institución educativa que usted dirige.

Agradeciendo de antemano vuestra atención y sin otro particular, me suscribo de Usted no sin antes manifestarle mis sentimientos de consideración personal.

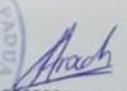
Atentamente,




DRA. MARIA E. GAMARRA SANCHEZ
Coordinadora de la Carrera Profesional
de Enfermería

Cc: Archivo
MEGS/bcc




Miriam Aroca Flores
DIRECTORA

ANEXO 3

MATRIZ OPERACIONAL DE VARIABLES:

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
Programa Educativo	El programa nos brinda orientación a realizar actividades destinadas e incrementar respecto a los contenidos que se realizaran y desarrollaran su actividad de enseñanza según los objetivos a	Claridad Estructura Entorno	Para evaluar el efecto del programa educativo en las actitudes y prácticas maternas se aplicó un pre test y post test. Para ello se establecieron las siguientes categorías: - Efectivo - No efectivo	Efectivo: si se incrementa significativamente el nivel de conocimiento y prácticas saludables después de la aplicación del programa educativo. No Efectivo: si se mantiene o no se incrementa significativamente el nivel de conocimientos y	Cualitativa Nominal

	planteados. Díaz M, Beristáin I.			prácticas de alimentación saludable después de la aplicación del programa educativo	
Conocimiento sobre la alimentación saludable	Es un conjunto de ideas, conceptos y hechos los cuales alcanzan las madres por medio de su educación, para evitar complicaciones con la alimentación saludables donde es el acto voluntario y consiente que	<p>-ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN PREESCOLARES</p> <p>-TIPOS DE ALIMENTOS</p> <p>Alimentos protectores</p> <p>Alimentos constructores</p> <p>Alimentos reguladores</p> <hr/> <p>-PLATO DEL BUEN COMER:</p> <p>Definición</p>	Para medir el conocimiento sobre la alimentación saludables se aplicó un cuestionario que contiene 14 preguntas, a las madres de los preescolares, estableciendo las categorías: Buena, regular y deficiente.	<p>Buena (11 - 14 pts.)</p> <p>Regular (6 - 10 pts.)</p> <p>Deficiente (0 - 5 pts.)</p>	Cualitativa ordinal

	<p>consta de satisfacer necesidades.</p> <p>Cruz, K., & La Madrid, K.</p>	<p>Clasificación Variedad de alimentos</p> <p>-PREPARACIÓN E HIGIENE:</p> <p>Manipulación de alimentos forma de preparación almacenamiento</p>			
--	---	--	--	--	--

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
Prácticas de alimentación saludable	Acciones y comportamientos cotidianos, repetitivos en las actividades	Tipos De Alimentos: Frutas y cereales Verduras Carne y pescado Aceites	Es la habilidad o experiencia que tienen las madres con hijos preescolar sobre la alimentación según	Adecuado (13 - 28 pts.)	Cualitativa nominal

	<p>alimentarias las cuales influyen en nuestros hábitos adquiridos a través de la experiencia o la educación. DíazM., Poma M.</p>	<p>Frecuencia del consumo de alimentos: Horarios de comida Tiempo de alimento Cantidad</p>	<p>sea su tipo de alimento, frecuencia del consumo de alimentos, la utilidad de estos y el comportamiento alimentario, Cuyo valor final será prácticas adecuadas e inadecuadas. Operacionalizando mediante una lista de cotejo de 28 ítems.</p>	<p>Inadecuado (0 – 12 pts.)</p>	
		<p>Preparación e higiene y manejo de los alimentos: Preparación Conservación Manipulación Presentación</p>			
		<p>Comportamiento alimentario</p>			

ANEXO 4

RESULTADOS DE CONFIABILIDAD UTILIZANDO EL MICROSOFT OFFICE 2019, PARA EL CUESTIONARIO SOBRE CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS ALIMENTARIAS

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	30	100,0
	Excluido ^a	0	0,0
	Total	30	100,0

Prueba de Kuder Richarson (KR – 20)

$$Kr = \frac{k}{k - 1} \left[1 - \frac{\sum p * q}{S^2_t} \right]$$

		Estadísticos de fiabilidad	
Kuder – Richarson (KR – 20)		N de elementos	
Conocimientos y prácticas alimentarias	0,76	14	

0	Nula
0,01 - 0,20	Muy baja
0,21- 0,40	Baja
0,41 - 0,60	Moderada o Sustancial
0,61 - 0,80	confiable
0,81 - 0,99	Muy confiable
1	confiable

De esta manera se corroboró dicho cuestionario aplicada a las madres de niños en etapa preescolar de la I.E.P. San Antonio de Padua - La Esperanza; la cual indica que el instrumento es completamente muy confiable.

ANEXO 5

N°	PREGUNTAS														SUMA DE ACIERTOS
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
2	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	11
3	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	9
4	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	6
5	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	10
6	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	9
7	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	7
8	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	8
9	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	9
10	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	7
11	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	8
12	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	4
13	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	9
14	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	5
15	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	8
16	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	12
17	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	4
18	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	11
19	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
20	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	6
21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
22	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	10
23	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	3
24	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	8
25	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	10
26	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	2
27	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	12
28	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	10
29	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	11
30	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	10
Total	10	23	26	25	26	17	19	25	22	16	16	21	11	15	8.668
P	0.33	0.77	0.87	0.83	0.87	0.57	0.63	0.83	0.73	0.53	0.53	0.70	0.37	0.50	
Q	0.67	0.23	0.13	0.17	0.13	0.43	0.37	0.17	0.27	0.47	0.47	0.30	0.63	0.50	SUMA DE P*Q
P x Q	0.222	0.179	0.116	0.139	0.116	0.246	0.232	0.139	0.196	0.249	0.249	0.210	0.232	0.250	2.523

ANEXO 6

SESIÓN EDUCATIVA N° 1

ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN PRE ESCOLARES

I. DATOS GENERALES:

- Tema: “Alimentación Saludable en Etapa pre escolar”
- Fecha: 17 de febrero 2020
- Hora: 4:00 pm – 5:30 pm
- Lugar: I.E. “San Antonio De Padua” - La Esperanza
- Dirigido a: Madres de los preescolares de 4 y 5 años que asisten a la I.E. “San Antonio De Padua” - La Esperanza
- Responsable: Minchola Aguedo Betzi

Mejía Escurra Fiorella

II. OBJETIVOS:

Las madres, al terminar la sesión:

- Mencionarán el número comidas diarias que debe tener su niño.
- Mencionarán porque es importante la buena alimentación en la etapa preescolar.

III. MEDIOS Y MATERIALES:

A. Método:

- Expositivo – participativo.

B. Técnica:

- Lluvia de ideas.

C. Medio:

- Palabras habladas.

D. Materiales

- Tríptico.
- Cartulina

IV. CONTENIDO:

- Preescolar.
- Alimentación y nutrición.
- Importancia de la nutrición.
- 5 comidas diarias en la etapa preescolar

III. DESARROLLO DEL CONTENIDO

PREESCOLAR

El preescolar oscila entre los 3 a 5 años. De acuerdo a su desarrollo físico, alcanzan alrededor de 2 kilogramos de peso y 7 cm, de estatura por año. En esta etapa, el crecimiento es lento, pero continuo y es más notable su desarrollo cognoscitivo, por lo tanto, la cantidad y calidad de sus alimentos, debe ser óptima para proveer todo lo que ellos requieren y se tendrá que alentarlos a consumir alimentos en cortas cantidades, pero con mayor frecuencia. (Cruz & La Madrid, 2017)

NUTRICIÓN

Es el cúmulo de procedimientos fisiológicos en el cual el cuerpo recibe, transforma y usa aquellas sustancias obtenidas de los alimentos. Es un proceso inconsciente e involuntario que requiere de procedimientos corporales como la digestión, la absorción y el transporte de nutrientes de los alimentos hasta los tejidos. (Hurtado, UNIVERSIDAD DE VALENCIA, 2013)

ALIMENTACIÓN

Es el conjunto de actividades por las cuales se suministran nutrientes al cuerpo e implica la selección de los alimentos, cocinado e ingestión. Los alimentos proveen sustancias a las que denominamos nutrientes, que son necesarias para el fortalecimiento de la salud y el evitar de enfermedades.

CARÁCTERÍSTICAS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La alimentación será:

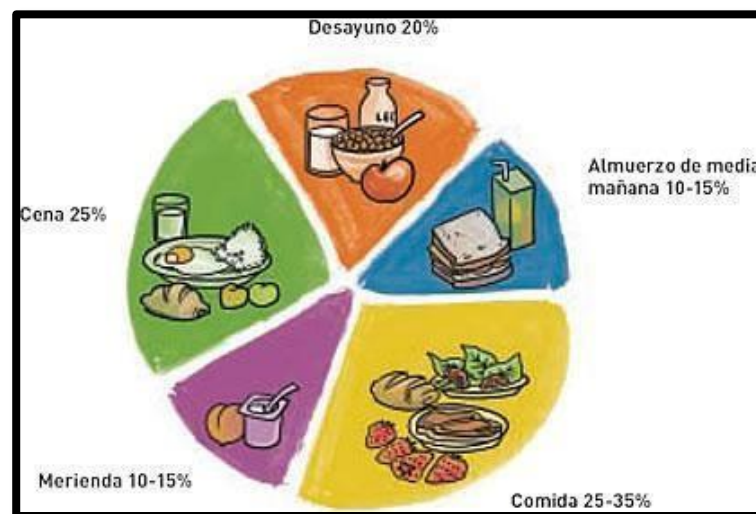
- **Variada:** No hay alimento alguno que tenga los nutrientes esenciales completos. Por ello es menester un aporte variado y diario de todos los grupos en las porciones correctas para completar los requerimientos fisiológicos de nuestro organismo.
- **Suficiente:** Debe proveer la cantidad suficiente de nutrientes. Si se ingiere en menor cantidad de lo que se necesita, nuestro cuerpo usa sus reservas originando un deterioro en el estado nutricional. Por otro lado, si hubiese un exceso de alimentación, el producto será un alto aumento de la grasa corporal que se traduce como sobre peso u obesidad.
- **Balanceada y armónica:** Los alimentos deben tener una relación de proporción entre sí. Estos los nutrientes dependen e interactúan unos con otros, por ello la necesidad e importancia de considerar las correctas proporciones dependiendo la edad de la persona.
- **Adecuada:** La nutrición debe ser conforme el sexo, edad, complexión física, actividades, talla, y momentos biológicos.

LAS 5 COMIDAS DIARIAS EN LA ETAPA PRESCOLAR

- **EL DESAYUNO (25 %):** Una buena nutrición empieza con la primera comida del día. Lo vital de ésta radica en que es el primer alimento que el cuerpo recibe después que el organismo ha estado muchas horas en ayuno.
- **MEDIA MAÑANA (10 O 15 %):** Por tiempo, los recreos eran sinónimos de bocado. Penosamente los refrigerios han sido sustituidos por comida chatarra, bebidas carbonatadas y/o snacks, alimentos que no cooperan a equilibrar las dietas de los infantes.
- **ALMUERZO (25 O 35 %):** El almuerzo y la cena, son instantes en el que los pequeños consumen una gran porción de alimentos de diferente naturaleza.

En este momento no debe faltar un elemento que provea algún hidrato de carbono como: arroz, tubérculo, legumbres o pan, pero debe ser equilibrada.

- **MERIENDA (10 O 15 %):** Terminada la faena escolar, es el tiempo para ingerir la merienda. Aquí una buena alternativa son los lácteos y la fruta.
- **CENA (25 %):** El último alimento del día, el cual no debe sobrepasar las kilocalorías. Una alternativa sería una crema de verduras con plato proteico y/o un vaso de bebida natural (puede ser un lácteo).



VI. EVALUACIÓN

- Se realizará rueda de preguntas en relación al tema “nutrición del preescolar”
- Se hará la dinámica, donde las mamás se reunirán agruparán de 15 y armarán un rompecabezas donde figuren 5 comidas principales del preescolar, quien termine más pronto será el ganador.

VII. REFERENCIAS:

- Krebs, N., & Primak, L. Nutrición normal y trastornos de la alimentación en niños., Diagnóstico y tratamiento pediátricos. 2010. México: Mcgraw Hill/Interamericana Editores, S. A. De C. V. (pág. 1344).

SESIÓN EDUCATIVA N.º 2

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

I. DATOS GENERALES:

- Tema: “Clasificación De Los Alimentos”
- Fecha: 17 de febrero 2020
- Hora: 4:00 pm – 5:30 pm
- Lugar: I.E. “San Antonio De Padua” - La Esperanza
- Dirigido a: Madres de los preescolares de 4 y 5 años que asisten a la I.E. “San Antonio De Padua” - La Esperanza
- Responsable: Minchola Aguedo Betzi
Mejía Escurra Fiorella

II. OBJETIVOS:

Las progenitoras, al terminar la sesión:

- Citarán la clasificación de los alimentos que deben tener los niños de edad preescolar.
- Citarán aquellas funciones que ejercen cada grupo de alimentos.

III. MEDIOS Y MATERIALES:

A. Método:

Expositivo – participativo.

B. Técnica:

Lluvia de ideas.

C. Medio:

Palabras habladas.

D. Materiales:

- Tríptico.
- Rotafolio
- Cartulinas

IV. CONTENIDO:

- Clasificación de alimentos.
- Funciones que cumplen cada grupo.

V. DESARROLLO DEL CONTENIDO

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Estos pueden categorizarse según diversos criterios. Dependiendo de su procedencia son de origen animal, como leche, los huevos, carne o pescado, y de origen vegetal, como frutas o verduras, cereales, etc. La sal y el agua son de origen mineral. Y dependiendo de la función principal que desempeñan en el organismo poder ser: constructores, energéticos y protectores. (Latham, 2018)

ALIMENTOS ENERGÉTICOS

Aquellos que aportan la fuerza para ejecutar diversas actividades físicas (correr, caminar, jugar, hacer deportes, etc.), los encontramos en el arroz, tubérculos, pastas, productos de pastelería (bizcochos, galletas, pan, etc.), dulces, frutas secas, miel, aceites.

ALIMENTOS CONSTRUCTORES

Aquellos que contribuyen a forman músculos, piel y otros tejidos, así mismo favorecen la cicatrización de heridas. Los encontramos en huevos, leche y sus derivados, pescados, carnes blancas y rojas, así como legumbres.

ALIMENTOS REGULADORES O PROTECTORES

Aquellos que tienen la función de regular el metabolismo del hombre. Son ricas en vitaminas y minerales, así como sustancias que el organismo no produce por sí mismo. Es la forma idónea de introducir fibra, vitaminas, y azúcares, que no se encuentran en la ingesta diaria de otros alimentos

FUNCIÓN DE LOS ALIMENTOS

Pueden ser divididos según su contenido de substratos, y pueden ser clasificados de acuerdo a la función que proveen al cuerpo. Las principales funciones de la nutrición es el aporte de energía, el regulador, el plástico y el de reserva. (Licata 2018)

Por esa razón, la distribución de los alimentos funcionalmente se puede clasificar en:

- Plásticos: Proteínas
- Energéticos: Carbohidratos y Grasas.
- Reguladores: Vitaminas y Minerales.

FUNCIÓN ENERGÉTICA:

Para realizar cualquier tipo de desplazamiento se necesita energía. Por tal razón nuestro cuerpo necesita energía y una reserva de la misma.

Los requerimientos de energía, proceden de la oxidación en las células de los hidratos de carbono, grasas, y también del alcohol. Dicha energía es usada específicamente para la síntesis de proteínas, y para el transporte activo de sustancias por medio de la membrana celular. (Hurtado, Universito de Valencia,2018)

HIDRATOS DE CARBONO

Son los azúcares naturales que encontramos en frutas, lácteos, etc. y azúcares añadidos que se encuentran en bebidas, algunos cereales de desayuno, caramelos y bollería y son los que hay que restringir su consumo. Así mismo los complejos, que se encuentran en cereales, legumbres, tubérculos, que son aquellos que son la base de la alimentación.

GRASAS

Por excelencia proveen energía de repuesto para el cuerpo, son fuente concentrada y almacenable de energía.

FUNCIÓN PLÁSTICA

Además de vitalidad, nuestro cuerpo requiere sustancias que utiliza para la elaboración de las estructuras de nuestra anatomía. Esta función es el procedimiento mediante el cual el cuerpo adquiere beneficio de las sustancias claves para mantener y formar los huesos y los tejidos musculares.

Los nutrientes que intervienen en esta función son: proteínas que encontramos en carnes, pescados, lácteos y algunos minerales. Estos nutrientes son clave en la estructura de toda célula viviente y desempeñan la función primordial de formación de tejidos. En el grupo de minerales a tener presente es: el calcio, quien cumple un rol esencial en la en la transmisión de los impulsos nerviosos y en la contracción muscular. (Hurtado, Universidad de Valencia, 2018)

FUNCIÓN REGULADORA:

Como el cuerpo debe estar regulado y ordenado, están presentes los reguladores orgánicos y metabólicos. Y son básicamente los minerales y las vitaminas. Las vitaminas son sustancias orgánicas, vitales para la alimentación y nutrición. Es imprescindible la presencia de estos nutrientes para llevar una vida sin enfermedades y para que las funciones de nuestro cuerpo puedan llevarse a cabo sin ningún problema.

Las sales minerales son componentes que el organismo necesita en cantidades pequeñas para su crecimiento, conservación y reproducción. (Licata 2019)

VI. EVALUACIÓN

- Se hará rueda de preguntas relacionado al tema presentado.
- Se realizará dinámica final en donde las mamás podrán agrupar los alimentos de acuerdo a su clasificación.

VII. REFERENCIA

- Licata, M. (s.f.). Zona Diet. Recuperado el agosto de 2017, de <https://www.zonadiet.com/nutricion/funcion.htm>
- Hurtado, A. (2013). Universidad de Valencia. Recuperado el julio de 2017, de <http://www.uv.es/hort/alimentacion/alimentacion.html>

SESIÓN EDUCATIVA N.º 3

EL PLATO DEL BIEN COMER

I. DATOS GENERALES:

- Tema: “El plato del buen comer”
- Fecha: 17 de febrero 2020
- Hora: 4:00 pm – 5:30 pm
- Lugar: I.E. “San Antonio De Padua” - La Esperanza
- Dirigido a: Madres de los preescolares de 4 y 5 años que asisten a la I.E. “San Antonio De Padua” - La Esperanza

- Responsable: Minchola Aguedo Betzi
Mejía Escurra Fiorella

II. OBJETIVOS:

Las mamás, al terminar la sesión:

- Citarán los principales alimentos del plato del buen comer.
- Podrán identificar las porciones de alimentos de debe comer su niño.

III. MEDIOS Y MATERIALES:

A. Método:

Expositivo – participativo.

B. Técnica:

Lluvia de ideas.

C. Medio:

Palabras habladas.

D. Materiales:

- Tríptico
- Rotafolios
- Cartulinas

IV. CONTENIDO:

- Plato del buen comer
- Tipos de alimentos que contiene el plato del buen comer

V. DESARROLLO DEL CONTENIDO

EL PLATO DEL BIEN COMER

El plato del buen comer es una guía de alimentación para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Consiste en un gráfico donde se representan y resumen estos criterios, dirigidos a brindar a la población opciones prácticas, con respaldo científico, para tener una alimentación correcta que pueda adecuarse a sus necesidades y posibilidades.

El plato del buen comer facilita la identificación de los tres grupos de alimentos (verduras y frutas, cereales y tubérculos, leguminosas y proteínas de origen animal), la combinación y variación de la alimentación, la selección de menús diarios con los tres grupos de alimentos y el aporte de energía y nutrientes a través de la alimentación correcta.

Con base en los lineamientos de dicha guía, una alimentación debe ser **completa**; es decir, que incluya por lo menos un elemento de cada grupo alimenticio en cada desayuno, comida y cena; también debe ser **equilibrada**, lo cual significa que los nutrimentos guarden las proporciones entre sí, al integrar alimentos de los tres grupos cada vez que uno se sienta a la mesa.

Para cubrir las necesidades nutricionales de cada persona de acuerdo a edad, sexo, estatura, actividad física o estado fisiológico, la guía plantea que la alimentación debe ser **suficiente**. En el mismo sentido, se establece incluir diferentes alimentos de los tres grupos en cada tiempo de comida; es decir, que sea **variada**.

Por último, se indica que la alimentación debe ser **higiénica** y **adecuada**; en otras palabras, que los alimentos se preparen, sirvan y consuman con limpieza y que sean preparados de acuerdo a los gustos, costumbres y disponibilidad de los alimentos en la región.

Verduras y frutas

Las verduras y las frutas son fuente de vitaminas, minerales y fibra que ayudan al buen funcionamiento del cuerpo humano, permitiendo un adecuado crecimiento, desarrollo y estado de salud. La naturaleza proporciona los nutrientes que necesitamos en frutas y verduras de cada estación. El consumo de frutas y verduras de temporada ayuda a nuestra economía y salud. Cuando las frutas se consumen durante las estaciones que les corresponden tienen un mejor sabor y los beneficios para la familia son más evidentes.

Cereales

Los cereales son imprescindibles en nuestra alimentación por su alto contenido de vitaminas y minerales y, sobre todo, por su aporte de hidratos de carbono complejos (almidón), que son una fuente de energía de alta calidad. También son la principal fuente de hierro y una fuente importante de fibra.

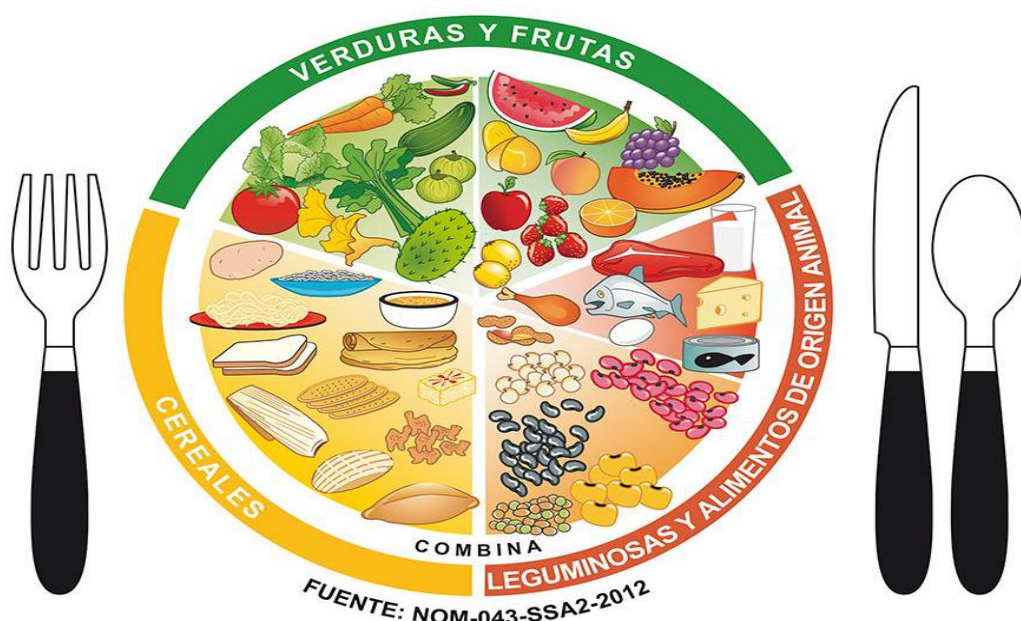
Leguminosas y alimentos de origen animal

Se encuentran en el mismo grupo porque ambos tienen un alto contenido de proteína y son fuente importante de energía y fibra. No obstante, aunque los productos de origen animal son fuente de proteínas, tienen un alto contenido de grasa saturada y colesterol. Por eso, conviene consumir carne blanca (pescados y aves), de preferencia sin piel, por su bajo contenido de grasa saturada. Debe fomentarse un bajo consumo de carne roja y, al consumirla, elegir cortes magros (con poca grasa).

¿Cómo medir las porciones?

Cada persona puede comer una o más porciones de acuerdo a sus necesidades individuales (edad, sexo, estatura, actividad física y estado fisiológico), según sea indicado con la orientación de un profesional de la salud. Para identificar más fácilmente el tamaño de las porciones por cada alimento puede ser útil emplear

El Plato del Bien Comer



Fruta entera = 1 pelota de tenis
(1 equivalente de fruta)



Queso = 1 pulgar
(1 equivalente de alimentos de origen animal)



Fruta picada = 1 puño
(1 equivalente de fruta)



Ensalada = 2 puños
(1 equivalente de verduras)



Arroz o pasta = 1 puño
(1 equivalente de cereal)



Carne, pollo o pescado = 1 palma de una mano
(3 equivalentes de alimentos de origen animal)

objetos de la vida cotidiana como referencia, tal como se muestra en la siguiente infografía:

VI. EVALUACIÓN:

- Se realizará una rueda de preguntas sobre la definición del plato del buen comer.
- Se realizará una dinámica grupal final en donde las mamás elaborarán un plato del buen comer colocando cada alimento donde corresponde.

VII. REFERENCIA:

- Contreras J. y Arnaiz M. 2018. Preferencias y consumos alimentarios: entre el placer, la conveniencia y la salud. Colección de Estudios Sociales No. 24. págs. 153-191. Fundación La Caixa, Barcelona.
- FAO. La importancia de la educación nutricional. Roma 2017. Adaptado de la Asociación Dietética Americana: Nutrition Education for the Public. J Amer Diet Assoc 96, 11, 1183- 118

SESIÓN EDUCATIVA Nº 4

PREPARACIÓN E HIGIENE

I. DATOS GENERALES:

- Tema: “Preparación E Higiene De Los Alimentos”
- Fecha: 17 de febrero 2020
- Hora: 4:00 pm – 5:30 pm
- Lugar: I.E. “San Antonio De Padua” - La Esperanza
- Dirigido a: Madres de los preescolares de 4 y 5 años que asisten a la I.E. “San Antonio De Padua” - La Esperanza
- Responsable: Minchola Aguedo Betzi
Mejía Escurra Fiorella

II. OBJETIVOS:

Las progenitoras, al terminar la sesión:

- Citarán 5 claves para la correcta higiene de los alimentos.
- Identificarán maneras de prevenir la contaminación alimenticia.
- Mencionarán las correctas formas de manipular los alimentos para conseguir una inocua conservación y preparación.

III. MEDIOS Y MATERIALES:

A. Método:

Expositivo – participativo.

B. Técnica:

Lluvia de ideas.

C. Medio:

Palabras habladas.

D. Materiales:

- Trípticos.

- Rotafolios.
- Cartulinas

IV. CONTENIDO:

- Higiene en la preparación de alimentos.
- Limpieza y desinfección de utensilios y cocina.
- 5 claves para la inocuidad de alimentos.

V. DESARROLLO DEL TEMA:

HIGIENE EN LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

Según la OMS, la higiene alimenticia incluye todas las maneras que se necesitan para garantizar la salubridad de los alimentos, conservando a su vez sus características que les son propias.

La higiene de alimentos constituye un área grande que incluye manipulación de los alimentos desde su origen, cría, alimentación, comercialización y sacrificio de animales, incluso aquellos procedimientos sanitarios conducidos a evitar enfermedades. (FAO, 2013)

RECOMENDACIONES:

- Asear y desinfectar correctamente las verduras y frutas.
- Lavarse las manos correctamente y con frecuencia.
- Evitar toser o estornudar sobre los alimentos.
- Asegurarse de la fecha de vencimiento antes de abrir un enlatado.
- Hervir la leche cruda antes de tomarla.
- No guardar alimentos enlatados abiertos, pues serán consumidos de forma inmediata una vez destapados.
- Evitar combinar alimentos cocidos con crudos.
- Es preferible ingerir las comidas inmediatamente después de su preparación y si no se comen, conservarlos refrigerados en depósitos correctos.

LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE LA COCINA Y UTENSILIOS:

Es sumamente importante limpiar y desinfectar aquellas superficies y utensilios que estarán en contacto con el alimento, pues son el conductor primario de contaminación cruzada:

Se aconseja:

- Evitar el aglomeramiento de basura o desechos.
- Desinfectar la cocina, sacar los desperdicios, limpiar hornillas y aquellos utensilios utilizados.
- Mantener ventilada el ambiente de la cocina para evitar malos olores.
- Almacenar correctamente los desechos, en contenedores sin huecos y con tapas.

5 CLAVES PARA HIGIENE DE LOS INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS

- Lavarse las manos antes de tener contacto con los alimentos y con frecuencia durante la preparación de éstos.
- Lavarse las manos luego de ocupar el baño.
- Lavar y desinfectar superficies y equipos usados durante la preparación de comidas.
- Proteger los alimentos y áreas de cocina de roedores, bichos, moscas y otros.

Se sabe que las manos trasladan microorganismos de un lugar a otros, por lo que lavarse las manos es súper importante. Debería hacerlo:

- antes de manejar alimentos y con reiteración en su preparación.
- antes de ingerir alimentos.
- Luego de usar el baño.
- luego de tocar carnes rojas o de ave crudas.
- luego de cambiarle el pañal a su bebé.
- luego de tocarse la nariz.

- Luego de tener contacto con la basura.
- Luego de tocar a mascotas.

TENER EN CUENTA:

- Humedecerse las manos con agua a chorro; enjabonarse las manos por lo menos 20 segundos; enjuagarse con agua a chorro; y secar las manos con una toalla limpia y seca, aunque es preferible toallas desechables de papel.
- Separe carnes de pescado, rojas o de ave crudos de los otros alimentos.
- Utilice diferentes utensilios y equipos, como cuchillos y tablas de picar, para manipular alimentos no cocinados.
- Conserve los alimentos en envases distintos para evitar el contacto entre los crudos y los cocinados.
- En su refrigerador, almacene las carnes: pescado, roja o de ave que estén crudos en un compartimento inferior de los alimentos cocidos o aptos para el consumo para prevenir la contaminación cruzada.
- Cocine por completo los alimentos, en especial las carnes rojas, de ave, huevos y pescado.
- Hervir los alimentos en consistencia como sopas o guisos para asegurar que hayan alcanzado los 70°C. Para las carnes rojas y de ave, asegurarse que los jugos sean claros y no coloración rosa.
- Recalentar por completo los alimentos cocidos.
- Mantener la comida caliente (a más de 60°C) antes de servir.
- No almacene alimentos por muchos días, aunque estén en el refrigerador.
- Evite descongelar los alimentos en temperatura ambiente.
- Utilice agua segura o procure siempre que lo sea.
- Seleccione siempre alimentos frescos, sanos y estación.
- Opte siempre por alimentos procesados como leche pasteurizada.
- Lave y desinfecte las frutas, verduras y hortalizas, en especial si van a ingerirse en ensaladas crudas.
- No use alimentos vencidos

EVALUACIÓN:

Se realizará una rueda de preguntas en relación a la “higiene de los alimentos”.

IV.BIBLIOGRAFIA:

- Coronado Rubio M. Obesidad infantil. Manual práctico para el consumidor y usuario n°78. España; 2016. [Internet] Disponible:
www.federacionunae.com/DBData/InformesFicheros/6_fi_Manual78.pdf
- Minsa recuerda medidas de higiene con alimentos para evitar enfermedades.2017; Perú [Artículo de investigación]. Disponible en:
<http://www.americatv.com.pe/noticias/actualidad/minsa-recuerda-medidashigiene-alimentos-evitar-enfermedades-n263271>