



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

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

**Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en
madres de niños de la Institución Educativa Privada Virgen
Del Rosario, Végueta. 2020**

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
LICENCIADA EN ENFERMERÍA

AUTORAS:

Collantes Bernal Wendy Milagros (ORCID: 0000-0002-3051-864X)

Mejia Germani Susan Luz (ORCID: 0000-0002-0886-4829)

ASESORA:

Dra. Miraval Contreras Rosario (0000-0001-7657-9694)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Políticas y Gestión en Salud

LIMA – PERÚ

2021

DEDICATORIA

Al forjador de mi camino, Dios padre celestial el que me acompaña y siempre me levanta de mi continuo tropiezo, a mis padres que son mi motivación de vida y por mostrarme el camino de la superación.

A mis padres, por el apoyo incondicional, comprensión y amor, el cual me motiva para continuar superándome y lograr mis metas.

AGRADECIMIENTO

A Dios nuestro señor, por llenar nuestra vida de alegrías y también de dificultades porque nos hace más fuertes ante las adversidades y a la vez guiarnos en la conclusión de la investigación.

A la Universidad Cesar Vallejo, Facultad de Ciencias de la Salud, por la formación brindada y lograr alcanzar un grado más en nuestra vida profesional.

A la Institución Educativa Virgen del Rosario. Por brindarme las facilidades y acceso necesario para la realización del presente trabajo en colaboración con los padres de familia y docentes.

A mi asesora Dra. Rosario Miraval Contreras., por su tiempo, apoyo, guía y en la conclusión del presente trabajo de investigación.

ÍNDICE DE CONTENIDO

Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Índice de contenidos.....	iv
Índice de tablas.....	vi
Índice de gráficos y figuras.....	vii
Resumen.....	viii
Abstract.....	ix
1. INTRODUCCIÓN	10
2. MARCO TEÓRICO	12
3. METODOLOGÍA	18
3.1 Tipo y diseño de investigación.....	18
3.2 Variables y operacionalización.....	18
3.3 Población.....	19
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	19
3.5 Procedimientos.....	20
3.6 Método de análisis de datos.....	20
3.7 Aspectos éticos.....	21
4. RESULTADOS	22
5. DISCUSIÓN	26
6. CONCLUSIONES	29
7. RECOMENDACIONES	30
REFERENCIAS	
ANEXOS	

Índice de tablas

Tabla 1 Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de niños de la Institución Educativa Privada “Virgen Del Rosario” 2020.....	22
Tabla 2 Nivel de conocimiento sobre las generalidades de las loncheras saludables en madres de niños de la Institución Educativa Privada “Virgen Del Rosario” 2020.....	23
Tabla 3 Nivel de conocimiento sobre la composición de las loncheras saludables en madres de niños de la Institución Educativa Privada “Virgen Del Rosario” 2020.....	24
Tabla 4 Nivel de conocimiento sobre el almacenamiento de las loncheras saludables en madres de niños de la Institución Educativa Privada “Virgen Del Rosario” 2020.....	25
Tabla 5 Edad de las madres de niños de la Institución Educativa Privada “Virgen Del Rosario” 2020.....	47
Tabla 6 Grado de instrucción de las madres de niños de la Institución Educativa Privada “Virgen Del Rosario” 2020.....	48
Tabla 7 Estado civil de las madres de niños de la Institución Educativa Privada “Virgen Del Rosario” 2020.....	49
Tabla 8 Personas que preparan la lonchera de los niños de la Institución Educativa Privada “Virgen Del Rosario” 2020.....	50
Tabla 9 Número de hijos de las madres de niños de la Institución Educativa Privada “Virgen Del Rosario” 2020.....	51

Índice de gráficos y figuras

Grafico 1 Edad de las madres de niños de la Institución Educativa Privada “Virgen Del Rosario” 2020.....	47
Grafico 2 Grado de instrucción de las madres de niños de la Institución Educativa Privada “Virgen Del Rosario” 2020.....	48
Grafico 3 Estado civil de las madres de niños de la Institución Educativa Privada “Virgen Del Rosario” 2020.....	49
Grafico 4 Personas que preparan la lonchera de los niños de la Institución Educativa Privada “Virgen Del Rosario” 2020.....	50
Grafico 5 Número de hijos de las madres de niños de la Institución Educativa Privada “Virgen Del Rosario” 2020.....	51

Resumen

El presente estudio tiene como objetivo determinar el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de niños de la Institución Educativa Privada "Virgen Del Rosario" 2020; el tipo de estudio fue no experimental, descriptivo transversal, la muestra estuvo conformado por 93 madres, se utilizó el cuestionario del autor: Espinoza Salvador María Ynes (2019). Resultados: el 94.6% poseen conocimientos de nivel medio, en las dimensiones generalidades de las loncheras saludables, composición y almacenamiento se obtuvo un nivel de conocimiento medio con 80.6%, 59.1% y 75,3% respectivamente. Conclusión: Las madres encuestadas poseen conocimientos de nivel medio en loncheras saludables.

Palabras clave: Lonchera saludable, conocimiento, preescolares, promoción

Abstract

The present study aims to determine the level of knowledge about healthy lunch boxes in mothers of children from the Private Educational Institution "Virgen Del Rosario" 2020; The type of study was non-experimental, descriptive cross-sectional, the sample was made up of 93 mothers belonging to the Educational Institution, the author's questionnaire was used: Espinoza Salvador María Ynes (2019).

The conclusions showed: the level of knowledge of the healthy lunch boxes of the mothers of children of the Virgen del Rosario Private Educational Institution is medium with 94.6%, according to the general dimension of healthy lunch boxes, a medium level of knowledge was obtained with 80.6% According to the composition dimension of healthy lunch boxes, a medium level was obtained with 59.1%, finally in the storage dimension a medium level was obtained with 75.3%

Keywords: Healthy lunch box, knowledge, preschoolers, promotion

1. INTRODUCCIÓN

El desconocimiento de las madres de familia con respecto a la preparación de loncheras hoy en día es un gran problema, tiene como consecuencia el incremento de enfermedades para sus niños especialmente en edad preescolar, Por tal motivo se debe brindar a los niños una lonchera con productos ricos en energías y vitaminas, ya que son muy importantes para cubrir sus necesidades alimenticias que les permitan desempeñarse de manera óptima y adecuada durante su etapa de crecimiento y desarrollo.

La Organización mundial de la salud nos manifiesta que, a nivel mundial hubo un incremento en los porcentajes de los niños de (0 a 5 años) con obesidad tenemos así que en el año 1990 se registraba a 32 millones con sobrepeso u obesidad, mientras que en el 2018 aproximadamente 46 millones. Dato importante también que en el continente africano hubo un incremento de 4 a 9 millones de niños con este problema en el mismo período de tiempo. (1)

Así mismo datos obtenidos del Programa Mundial de Alimentos de las Naciones Unidas, solo en el Caribe y América Latina, aproximadamente 9 millones de niñas y niños menores de 5 años (que conforman el 16% de los niños de este grupo de edad) sufren de desnutrición crónica y también se estima que por lo menos otros 9 millones de niños están en riesgo de sufrir desnutrición. Esta misma fuente nos reafirma que cada 90 segundos fallece un niño por causas que se relacionan con el hambre que se vive en la zona. (2)

El Ministerio de Salud del Perú nos confirma el incremento que presentan los niños de 5 años a 9 años de edad en cuanto a la obesidad, así mismo el Observatorio Nutricional y Estudio del Sobrepeso y Obesidad del Ministerio de Salud nos indican que el 32,2% (3 de cada 10 niños) presentan un signo importante que es la acumulación excesiva de grasa en diferentes partes del cuerpo. Y específicamente de obesidad el incremento ha sido aún más considerable, pasó en el 2007 de 7.7% a un 15.8%. en el año 2017. (3)

Es así que en el año 2019, para ser más exacto el día 15 de junio, la lucha por disminuir estos altos porcentajes que no benefician en su alimentación a los

niños en nuestro país, ha sido un trabajo arduo, es así que, el gobierno peruano realizó la publicación de modificación del reglamento de la Ley N° 30021 de Promoción de Alimentación Saludable para Niños, Niñas y Adolescentes, esta normativa establecía un etiquetado de manera frontal en donde los octógonos desempeñan una función informativa, en el total de los productos en condición de procesados y ultraprocesados, por ejemplo azúcar, grasas saturadas y sodio, que contienen grasas trans (4)

Por lo tanto, es importante que las madres conozcan su adecuada preparación, la lonchera saludable debe caracterizarse por ser rica en nutrientes y la energía necesaria para cubrir sus recomendaciones nutricionales en nuestros niños preescolares. Se considera también que las madres de familia son responsables en preparar la lonchera de los niños preescolares teniendo conocimientos y adecuadas prácticas en la elaboración de los alimentos. Esta situación es muy preocupante ya que en la actualidad se consumen loncheras que no son adecuadas en la alimentación del niño, ya que son consumido por los niños en el recreo, entre los cuales tenemos gaseosas, dulces, snacks, grasa trans. Estos consumos de alimentos afectan el desarrollo de los niños, conllevando a una problemática en el futuro, donde predominará la anemia, desnutrición u obesidad. En esta investigación, se formuló el siguiente planteamiento del problema ¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de niños de la Institución Educativa Privada Virgen del Rosario, Vegueta 2020?

Una persona en los primeros años de vida, su alimentación será esencial para su óptimo desarrollo y crecimiento, pero esto se ve perjudicado por el desconocimiento que tienen las madres de familia en los productos que van a ingerir sus menores hijos, en la mayoría de casos alimentos con características perjudiciales para la salud, es por ello que esta población es vulnerable frente a los problemas de obesidad en niños preescolares, esta evidencia se encuentra a nivel local, nacional y mundial. (5)

Se consideró importante realizar un estudio que permita lograr identificar los conocimientos que tienen nuestras madres de familia sobre las loncheras escolares; la cual trajo como resultado información actualizada para que las autoridades de los establecimientos de salud más cercanos a la zona donde se realizó la investigación establezcan estrategias que permitan que en el área de CRED puedan orientar sus acciones a ejecutar y realizar estrategias de intervención que esté dirigida a madres, para fortalecer ideas sobre la alimentación infantil, a su vez brindará información verídica y clara con el fin de mostrar la realidad local, además servirá de antecedentes para otras investigaciones que pretenden demostrar situaciones reales.

La investigación tuvo como objetivo general determinar el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de niños de la Institución Educativa Privada “Virgen Del Rosario” Végueta, 2020; y como objetivo específico: identificar el conocimiento sobre las generalidades de las loncheras saludables en madres de niños de la Institución Educativa Privada “Virgen Del Rosario” Végueta, 2020. El segundo objetivo específico es: identificar el conocimiento sobre la composición de las loncheras saludables en madres de niños de la Institución Educativa Privada “Virgen Del Rosario” Végueta, 2020. Por último, tenemos el tercer objetivo específico: identificar el conocimiento acerca de almacenamiento sobre loncheras saludables en madres de niños de la Institución Educativa Privada “Virgen Del Rosario” Végueta, 2020.

La presente investigación no cuenta con Hipótesis ya que es un estudio de tipo descriptivo transversal.

2. MARCO TEÓRICO

Esta investigación presenta tanto antecedentes de nivel internacional, como nacional, que a continuación se describen.

Espinoza, 2019, Perú. En su investigación “Conocimiento sobre la preparación de lonchera saludable en preescolares que acuden a la I.E. Cristo Libertador”. Este estudio tuvo como objetivo general determinar el nivel de conocimiento de las madres sobre preparación de lonchera saludable, la investigación tuvo un enfoque cuantitativo, no experimental de corte transversal, la muestra estuvo conformado por 76 madres de familia, los resultados indicaron que el 59% de las madres de familia no conoce sobre la preparación de la lonchera escolar. El 55% no conoce sobre alimentos energéticos, el 55% de las madres no conocen sobre la higiene al momento de empacar la lonchera escolar, un 60% no conoce sobre la conservación de los alimentos enviados a los preescolares. En conclusión, las madres de familia no conocían sobre la preparación de loncheras saludables. (6)

Villanueva, 2019, Perú. En su tesis titulada: “Conocimiento de los maestros en las instituciones educativas sobre loncheras saludables y su relación con la calidad nutricional de una lonchera escolar”, tuvo como objetivo general determinar el conocimiento de los maestros y la relación con la calidad nutricional de la lonchera escolar, la investigación se realizó mediante enfoque descriptivo correlacional, la muestra fue de 60 maestros, los resultados indican que un 78.33% (41) que indica mayoría, presenta un nivel de conocimiento medio sobre loncheras saludables; frente al 22.67% (19) nivel de conocimiento alto. En conclusión, los maestros tienen un nivel de conocimientos medio sobre lonchera escolar. (7)

Nario y López. 2019, Perú. en la investigación denominada “Conocimiento de madres de los niños de 3 a 5 años sobre preparación de loncheras saludables en la I.E.I. N° 400 Virgen del Rosario, Huaral, el estudio tuvo como objetivo conocer el nivel de conocimiento de las madres sobre preparación de lonchera,

esta investigación fue de tipo descriptivo, no experimental, la población estuvo conformado por 120 madres de familia, los resultados que se obtuvieron fueron que a nivel general sobre conocimiento de loncheras saludables en madres, se encontró que el 5% de madres tuvieron bajo conocimiento, mientras que el 33% medio conocimiento y tenemos un 62% alto conocimiento. Mencionando la dimensión generalidades de loncheras escolares predominó un nivel alto de conocimientos con 88%; así mismo continua del nivel bajo con un 12%; en la dimensión composición de las loncheras saludables se evidencia que solo se tiene un nivel medio de conocimiento con el 100%; en cuanto a dimensión almacenamiento de las loncheras saludables, predominó el nivel de conocimiento alto con un 96%; seguido de un bajo nivel con un 4%. (8)

Siña y Valencia, 2018, Perú. En su tesis denominada “Conocimiento sobre loncheras escolares saludables según características sociodemográficas de madres de niños del nivel primaria: Institución Educativa particular Líder Ingenieros UNI, del distrito San Juan de Lurigancho”, tuvo como objetivo general, conocer el nivel de conocimiento sobre lonchera escolar saludable según características demográficas, esta investigación se realizó mediante un estudio descriptivo correlacional, como muestra utilizada fue de 85 madres de familia, los resultados que se obtuvieron son 21% de las madres obtuvieron un conocimiento bajo, tenemos un 64% conocimiento medio y el 15 % alto conocimiento, también nos menciona que en 4 de 6 dimensiones tuvieron conocimientos bajos como carbohidratos (53%), todo lo contrario con el conocimiento medio la dimensión vitaminas (62%), proteínas (57%), minerales (70%) y grasas (63%); y conocimiento alto en la dimensión del agua (85%). (9)

Ramírez. 2017, Ecuador. En su investigación denominada “Conocimiento de las madres sobre preparación de lonchera saludable, Este estudio tuvo como objetivo general determinar el nivel de conocimiento de las madres sobre la preparación de lonchera saludable, la investigación tuvo un enfoque cuantitativo, no experimental de corte transversal, la muestra fue de 110 madres de familia, los resultados indicaron que el 40% de las madres de familia desconoce sobre

la preparación de la lonchera escolar. El 60% tiene un nivel medio de conocimiento, En conclusión, las madres de familia no conocían sobre preparación de loncheras saludables. (10)

Arévalo y García, 2017, Perú. en la tesis de investigación titulada “Conocimiento y práctica sobre lonchera saludable en madres y estado nutricional de escolares en la I.E.P. San Francisco de Asís, Iquitos”, tuvo como objetivo determinar el nivel de conocimiento en madres y estado nutricional realizada, la investigación fue descriptivo no experimental, la muestra fue de 120 madres, estos resultados indican que del 100% de madres de escolares, 55,0% presentan un nivel de conocimientos medio sobre lonchera saludable; 45.0% nivel bajo de conocimiento, Concluyendo que las madres de familia tienen un nivel medio de conocimiento. (11)

Esta investigación está sustentada en los conceptos de la Teoría de Nola Pender el cual es una teoría fundamental en la conducta de las personas referente a la cultura preventiva acerca de la importancia de su salud y parte de ella es el conocimiento que tenga acerca de situaciones beneficiosas para su salud, esta teoría se relaciona con el tema de conocimiento de las madres acerca de los beneficios, preparación, composición y almacenamiento de las loncheras saludables. (12)

Cabe mencionar que el gobierno peruano aprobó responsablemente la Ley N° 30021, denominada Ley de Promoción de la Alimentación Saludable para niños, niñas y adolescentes, esta ley tiene como objetivo la promoción y protección del derecho y la salud pública, tanto al crecimiento como al desarrollo óptimo de todas la ciudadanía, a través de intervenciones de educación, fomento y el fortalecimiento de las diversas actividades, así mismo la reingeniería de kioscos y comedores educativos saludables en todas las instituciones de educación regular del país y también supervisar la publicidad y otras prácticas que se relacionan con alimentos, también las bebidas no alcohólicas dirigidas a niños, para disminuir y eliminar las patologías relacionadas con el sobrepeso, las

enfermedades crónicas y obesidad también se le denomina no transmisibles.

(13)

Ahora bien, se define la lonchera escolar como una caja portadora de alimentos que van a contribuir a que los niños mantengan una dieta saludable, y balanceada, y de un verdadero valor nutricional, tiene que contener alimentos reguladores, energéticos, y también constructores. Las funciones básicas y primordiales son la de mantener grandes reservas de sus alimentos durante su día escolar, así mismo suministrar los alimentos nutricionales que gusten a los niños y también crear hábitos positivos y saludables en torno a la alimentación. Los padres deben tener presente que deben de ser completas; así como armónicas, suficientes, adecuadas, y guardar su higiene respectiva. (14)

Cuando hablamos de las loncheras es que día a día el niño, al abrir su lonchera escolar encuentre toda una variedad de alimentos nutritivos y balanceados presentados en forma vistosa y llamativa, de esta manera provocará a los niños comer sano y saludable para poder lograr un equilibrio sano en el ser humano.

(15)

Es necesario que una lonchera debe contener alimentos reguladores o protectores que pueda garantizar una buena alimentación a nuestros niños. (16)

La lonchera escolar es de suma importancia y necesaria porque provee al cuerpo sustancias nutritivas básicas ya que el niño necesitará durante su jornada escolar. También debemos de considerar que los alimentos para una buena lonchera deben de ser fácil en su preparación y también se debe incluir bebidas para evitar la deshidratación de los niños. Los comedores escolares deben de cumplir ciertas características para que los niños que no lleven loncheras y mantengan un abanico de opciones saludables que lo pueda beneficiar, se requiere siempre la vigilancia por parte de las entidades competentes. (17).

Una lonchera saludable tiene como función proveer una alimentación con productos ricos en energía y también en nutrientes, con el fin de que tengan un adecuado desarrollo y crecimiento, así mismo lograr un óptimo desempeño escolar (18).

Es importante consumir jugo de frutas o agua natural. También debemos incluir variedad de frutas cítricas como son: mandarina, naranja, piña y limón ya que estas aportan vitamina para el crecimiento y desarrollo de los niños, siempre hervir el agua para realizar los jugos. (19).

Peña y Ramos (2018) una adecuada lonchera escolar debe constituir adicionalmente una comida a nuestras tres comidas principales, esto no significa reemplazar las comidas, sino más bien ingerir tanto a media mañana o también a media tarde; esto va a depender de las actividades que realizan los niños dentro de su actividad escolar. Todo esto ayudará al desarrollo de los niños.

Las características que debe tener una lonchera son las siguientes:

- **Practicidad:** Los alimentos deben de prepararse de manera sencilla y rápida, esto ayudará a que se encuentren en óptimas condiciones dentro de la lonchera. Recordar siempre los envases deben de encontrarse cerrados de manera hermética, así mismo deben de garantizar facilidad para su traslado.
- **Inocuidad:** Los alimentos deben de ser manipulados de manera correcta y estar libres de agentes microbianos contaminantes, cabe indicar que los envases deben ser apropiados para almacenar de manera óptima los alimentos mientras dure el horario escolar.
- **Idoneidad:** Los alimentos que deben de incluir las loncheras se deben de realizar según edades de los niños, donde se debe incluir el tiempo, nivel de actividad para hacer lo más preciso en su estado nutricional
- **Variedad:** Es importante brindarles a los niños una gama de opciones donde él pueda disfrutar de los alimentos, se debe de realizar presentaciones llamativas en texturas, colores y diversas combinaciones por eso es importante planificar una lonchera para tener los productos adecuados en su tiempo preciso. (20)

Denominamos una lonchera saludable, a la lonchera que contiene diversos alimentos que van a aportar nutrientes necesarios, que no pongan en riesgo alguno la salud de las personas. Esta composición debe de estar integrada por

alimentos que contengan composición energética, constructora y reguladora; orientado desde el punto de vista profesional nutricional. (21).

Cuando hablamos de alimentos energéticos mencionamos a todos aquellos que aportan energía que van a necesitar los niños. Dentro del grupo mencionamos a las grasas y también carbohidratos, teniendo en cuenta que estos alimentos están constituidos por fibra. Tenemos: pan (blanco e integral), avena, hojuelas de maíz, etc. En cuanto a grasas podemos mencionar: pecanas, maní, aceitunas y palta. (22).

Su función principal dentro del ser humano es suministrar energía, ayudará a que se lleven a cabo las diversas actividades diarias, son los alimentos altos en lípidos e hidratos de carbono. (23)

Aún existen mitos con respecto a los alimentos que contienen calcio: existe una creencia donde manifiestan que la única fuente de calcio es la leche y también sus derivados, pero esto es un mito ya que existen variedades de fuentes vegetales que contienen calcio. Todas estas fuentes van a proporcionar el calcio de una forma más fácil de asimilación que la que podemos obtener de la leche y todos sus derivados. (24)

Las verduras que son ricas en calcio: Tenemos la col, la cebolla, las espinacas, también tenemos otras verduras ricas en calcio como la acelga y el brócoli. Nuestras legumbres contienen calcio. Tales vegetales como los garbanzos cocidos y las lentejas, son legumbres deliciosas y muy ricas en calcio. (25)

Las bebidas que deben contener una óptima lonchera son los siguientes elementos: Por ejemplo, los jugos de fruta son una excelente opción, ya que es saludable para una lonchera escolar, pero eso sí, necesitan refrigerarse para que no se fermente, ya que este proceso podría generar afección gastrointestinal en los niños. Por lo tanto, el jugo recién licuado y también fresco, tiene un excelente potencial nutricional, ya que va a conservar sus vitaminas. (26)

La bebida adecuada para generar una hidratación óptima del niño. "Debe ser agua hervida o refresco, pero lo más importante es que sea de fruta natural como

naranja, limonada, maracuyá o también manzana, pero importante es que debemos evitar el consumo de gaseosas, jugos artificiales, café porque contienen grandes cantidades de colorantes y azúcares que van a causar alergias e incrementarán la obesidad en los niños” (27).

Importante también los líquidos: se tendrá que incluir agua en todo tipo de preparación natural como refrescos de diversas frutas (refrescos de manzana, piña, limonada, maracuyá, naranja, mandarina, etc.), importante los cereales (cebada, quinua, avena, etc.), también variedades de infusiones (anís, manzanilla, etc.); adicionando poca cantidad o nada de azúcar. (28)

Hablamos de unos refrigerios escolares saludables y económicos cuando tiene la siguiente característica nutritiva, ligera, práctica en preparar y en llevar y sobretodo, delicioso. (26) El modo de preparación se realiza con alimentos variados, naturales, que contenga un valor nutricional alto, entre las cuales mencionamos a las verduras, frutas, menestras, kiwicha; estos alimentos no deben de tener preservantes menos aún aditivos que puedan alterar el valor nutritivo de los alimentos. (29)

Un adecuado refrigerio escolar debe complementar más no reemplazar los alimentos de nuestras tres comidas diarias, Por lo tanto, debe considerarse una adecuada distribución diaria acorde a la edad y características del niño; esto ayudará a una función personalizada de las loncheras en el niño. (30)

3. METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño de investigación

Tipo de investigación: Aplicada, descriptivo

Diseño de investigación: Diseño no experimental, de corte transversal

3.2 Variables y operacionalización:

Variable: Conocimiento.

- **Definición conceptual:** El cuerpo de conocimientos es como una memoria la cual brinda producción del saber y representan un incremento en la complejidad con que se explica o comprende la realidad.
- **Definición operacional:** Es la capacidad o información que van a referir las madres de familia acerca de la preparación de los alimentos que conforman las loncheras saludables.

3.3 Población, muestra y muestreo

Población: 126 madres de familia pertenecientes a la Institución Educativa Privada Virgen Del Rosario, Vegueta 2020. (Criterio de inclusión).

- **Criterios de inclusión:**
 - Todas las madres que tengan a sus hijos matriculados en el nivel inicial
 - Todas las madres que sus hijos asistan con regularidad
 - Todas las madres que tengan hijos de ambos sexos.
 - Todas las madres de los niños matriculados que deseen participar del estudio
- **Criterios de exclusión:**
 - Todas las madres de familia de los niños que no estén presente al momento de la intervención
 - Todas las madres de alumnos que no cursan el nivel de inicial
 - Todas las madres que no deseen participar del estudio

Muestra: 93 madres.

Muestreo: muestreo probabilístico por conveniencia, estratificado por cada salón.

Unidad de análisis: Madres de familia

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos:

Se aplicó como técnica la encuesta, e instrumento de recolección de datos, el cuestionario del autor: Espinoza Salvador María Ynes (2019)

3.5 Procedimientos

Se procedió a la revisión exhaustiva de un cuestionario que se adecúe a nuestro objetivo, es así que encontramos el cuestionario validado de María Ynes Espinoza Salvador.

Ya teniendo nuestro cuestionario de trabajo, coordinamos vía telefónica con la directora de la Institución Educativa, Lic. María Luz Rojas Alor, le explicamos detalladamente los pormenores de nuestro proyecto de investigación, quien nos manifiesta su apoyo y respaldo a nuestro proyecto. Posteriormente nos envía los datos de los alumnos matriculados. Como las madres de familia ya disponen de una cuenta electrónica para Zoom, se coordina con la dirección para la primera reunión de introducción, para la explicación de nuestra metodología de trabajo.

La asistencia de madres de familia fue del 100% ya que pudimos acomodar nuestro horario a la reunión virtual, ya planificada con las madres de familia de la institución en mención, donde se le explica el procedimiento del llenado del cuestionario previo consentimiento informado, se acuerda enviar el cuestionario a través de su correo electrónico, recibiendo el cuestionario llenado después de una semana.

Es así que coordinamos una segunda reunión para agradecerle su colaboración con el llenado del formulario y continuar la investigación.

3.6 Método de análisis de datos

Esta investigación en relación al tipo y diseño de investigación descriptiva, se realizó registros u observaciones efectuadas, que nos proporcionaron un conjunto de datos que fueron ordenados, presentados y ejecutados de manera legible. Se desarrolló una base de datos ordenada y sistematizada que tuvo como finalidad presentar y reducir los diversos datos observados. Para lo cual se apoyó el SPSS versión 21, con la elaboración de tablas y gráficos, se utilizó la técnica descriptiva porcentual.

3.7 Aspectos éticos

Para garantizar los aspectos éticos de la población, en este trabajo de investigación se mantuvo el anonimato de las madres de familia quienes se les brindó toda la información correspondiente y se respetó su derecho a la libre elección de querer o no participar.

Justicia: Las personas que forman parte del presente estudio deben recibir un trato digno y equitativo sin importar la condición social, raza, sexo, religión. Consentimiento informado: es importante que firmen un documento donde acepten para que este trabajo de investigación sea realizado. De modo que también serán informados los objetivos de manera clara.

No maleficencia: este principio ético nos menciona que se debe abstenerse de realizar cualquier acto que pueda causar algún daño ya sea físico, emocional; es por ello que las personas que participan en la investigación no serán dañadas.

Autonomía: los participantes no están siendo obligados a participar del programa educativo cada quien está participando de forma voluntaria

Beneficencia: este estudio contribuirá a mejorar conocimientos acerca de alimentación que será de gran importancia para que se pueda compartir en la casa, con las amistades, entre otros.

4. RESULTADOS

Tabla 1

Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de niños de la Institución Educativa Privada “Virgen Del Rosario” Végueta, 2020.

		F	%
Váli do	Alto	5	5,4
	Medio	88	94,6
Total		93	100,0

Fuente: Cuestionario de Conocimiento sobre loncheras saludables.

Tabla 1 el 94,6% (88) de las madres presenta un conocimiento medio en referencia a loncheras saludables y el 5,4% (5) conocimiento de nivel alto.

Tabla 2

Nivel de conocimiento sobre las generalidades de las loncheras saludables en madres de niños de la Institución Educativa Privada “Virgen Del Rosario” Végueta, 2020.

		F	%
Válid o	Alto	18	19,4
	Medio	75	80,6
Total		93	100,0

Fuente: Cuestionario de Conocimiento sobre loncheras saludables.

Tabla 2: el 80,6% (75) de las madres presenta un conocimiento medio en referencia a las generalidades de las loncheras saludables y el 19,4% (18) de nivel alto.

Tabla 3

Nivel de conocimiento sobre la composición de las loncheras saludables en madres de niños de la Institución Educativa Privada “Virgen Del Rosario” Végueta, 2020.

		F	%
Váli do	Alto	38	40,9
	Medio	55	59,1
Total		93	100,0

Fuente: Cuestionario de Conocimiento sobre loncheras saludables.

Tabla 3: el 59,1% (55) de las madres presenta un conocimiento medio en referencia a la dimensión composición de las loncheras saludables y el 40,9% (38) conocimiento de nivel alto.

Tabla 4

Nivel de conocimiento sobre el almacenamiento de las loncheras saludables en madres de niños de la Institución Educativa Privada “Virgen Del Rosario” Végueta, 2020.

		F	%
Válido	Alto	2	2,2
	Medio	70	75,3
	Bajo	21	22,6
	Total	93	100,0

Fuente: Cuestionario de Conocimiento sobre loncheras saludables.

Tabla 4: el 75,3% (70) de las madres presenta un conocimiento medio, en referencia a la dimensión almacenamiento de las loncheras saludables, seguidamente el 22,6% (21) presenta un nivel bajo y el 2,2% (2) un nivel alto.

5. DISCUSIÓN

Una alimentación adecuada es de suma importancia para lograr un crecimiento y desarrollo del preescolar, las loncheras saludables son actores primordiales para lograr este objetivo; para ello es importante el conocimiento que deben de tener las madres de familia para poner en práctica a diario los alimentos que puedan beneficiar al niño.

Nola Pender y su Modelo de Promoción de la Salud, manifiesta que existen aspectos muy relevantes que van a intervenir en la modificación de conductas en el ser humano, por ende, actitudes y motivaciones que promoverán la salud.

Dado que en la investigación se planteó el objetivo general, determinar el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de niños de la Institución Educativa Privada Virgen del Rosario 2020, el porcentaje acumulado mostrado en la tabla 1, se encontró que un 94.6% de madres de familia tienen un conocimiento medio acerca de lonchera saludable, y un 5.4% de madres de familia un nivel alto.

Este resultado se correlaciona con el hallado por Villanueva donde el 78.33% de maestros tienen conocimiento medio sobre loncheras saludables, el 22.67%, tienen un nivel de conocimiento bajo. Cabe mencionar que los maestros son profesionales que están a diario con los niños, así mismo pueden convocar periódicamente a reuniones para informar problemáticas o avances en el niño, estas reuniones pueden servir para mantener un lazo activo y fraterno entre padres de familia y la orientación sobre la composición de la lonchera saludable.

Así mismo, es similar con los resultados de Siña y Valencia, quien en su investigación realizada encontró que el 64% de madres de familia tiene un

conocimiento medio en cuanto a conocimiento sobre loncheras saludables, seguido de un 21% de madres de familia que tiene un conocimiento bajo.

Las madres de familia se relacionan directamente con la preparación de loncheras educativas en casa, porque en su mayoría son ellas quienes tienen la iniciativa para la preparación, es así que los conocimientos de las madres deben ser orientados a la actualización mediante talleres, consejería y seguimiento.

Cabe mencionar que Nola Pender postula la importancia de los procesos cognitivos en el cambio de conducta e incorpora aspectos del aprendizaje cognitivo y conductual, manifiesta que la conducta está motivada por el deseo de alcanzar el bienestar y el potencial humano.

En la tabla 2, según la dimensión generalidades de las loncheras saludables de las madres de niños de la Institución Educativa Privada Virgen Del Rosario, 2020 los resultados evidenciaron un nivel medio con un 80.6%, seguido de un nivel alto con un 19.4%.

Se correlaciona con el estudio de Arévalo y García en la tesis de investigación titulada “Conocimiento y práctica sobre lonchera saludable en madres y estado nutricional de escolares en la I.E.P. San Francisco de Asís, Iquitos”, tuvo como resultados, el 55% de las madres de familia tiene un nivel de conocimiento medio.

Estos resultados son fundamentales para inferir que es de suma importancia la orientación a la familia, en especial a madres de familia quienes son las principales responsables de la organización de la lonchera escolar.

En la tabla 3, según la dimensión composición de las loncheras saludables de las madres de niños de la Institución Educativa Privada Virgen Del Rosario se encontró con un 59.1% nivel medio, seguido de 40.9% un nivel alto.

Esto dista con el estudio de Espinoza, 2019, quien en su investigación “Conocimiento sobre la preparación de lonchera saludable en preescolares

que acuden a la I.E. Cristo Libertador”. Los resultados indicaron que el 59% de las madres de familia no conoce sobre la preparación de la lonchera escolar. El 55% no conoce sobre alimentos energéticos, el 55% de las madres no conocen sobre la higiene al momento de empacar la lonchera escolar, un 60% no conoce sobre la conservación de los alimentos enviados a los preescolares.

En la tabla número 4, nivel de conocimiento sobre almacenamiento de loncheras saludables en madres de niños de la Institución Educativa Privada Virgen del Rosario 2020, tenemos que el 70% de madres de familia tiene un conocimiento medio, seguido de 21% que tiene un conocimiento bajo, y solo un 2% conocimiento alto.

Este resultado concuerda con lo manifestado por Ramírez, quien en su investigación denominada Conocimiento de las madres sobre preparación de lonchera saludable, los resultados obtenidos con un 40% desconocimiento de preparación de loncheras saludables, seguido de un 60% que tiene un nivel de conocimiento medio respectivamente.

Así mismo dista con Nario y López. 2019, Perú, quien en la investigación denominada “Conocimiento de madres de los niños de 3 a 5 años sobre preparación de loncheras saludables en la I.E.I. N° 400 Virgen del Rosario, Huaral, los resultados que se obtuvieron fueron sobre conocimiento de loncheras saludables en madres, se encontró que el 5% de madres tuvieron bajo conocimiento, mientras que el 33% medio conocimiento y tenemos un 62% alto conocimiento.

Pender menciona que una conducta es racional, y que el componente motivacional de suma importancia para alcanzar un logro es la intencionalidad. Entonces asume que, cuando existe una intención clara, objetiva, concreta y definida por perseguir un objetivo o meta, esta incrementará la probabilidad de alcanzar el objetivo trazado.

Es importante señalar que la lonchera escolar es necesaria porque provee al cuerpo sustancias nutritivas ya que el niño necesita durante su jornada escolar. También debemos de considerar que los alimentos para una buena lonchera deben de ser fácil en su preparación y también se debe incluir bebidas para evitar la deshidratación de los niños.

Los comedores escolares deben de cumplir con ciertas características para que los niños que no lleven loncheras tengan un abanico de opciones saludables que lo pueda beneficiar, para ello se requiere siempre la vigilancia y asesoría por parte del personal encargado y capacitados de las entidades competentes.

Denominamos una lonchera saludable, a la lonchera que contiene diversos alimentos que van a aportar nutrientes necesarios, que no pongan en riesgo alguno la salud de las personas.

6. CONCLUSIONES

En la presente investigación se llegó a las siguientes conclusiones:

1. Los conocimientos sobre loncheras saludables de las madres de niños del nivel inicial de la institución Educación Privada Virgen Del Rosario son de nivel media en su mayoría.
2. Según la dimensión generalidades de las loncheras saludables de las madres con niños del nivel inicial de la Institución Educación Inicial Virgen Del Rosario los resultados evidenciaron un nivel medio en su mayoría.
3. Según la dimensión composición de las loncheras saludables de las madres con niños del nivel inicial de la Institución Educación Privada Virgen Del Rosario se encontró en su mayoría un nivel medio.
4. Finalmente, la dimensión almacenamiento de las loncheras saludables de las madres con niños de la Institución Educativa Privada Virgen Del Rosario se encontró en su mayoría un nivel medio.

7. RECOMENDACIONES

- 1.** A los Gobiernos Regionales, para que inviertan en el sector salud, primordialmente en el I nivel de atención, donde se realizan acciones de seguimiento y visitas domiciliarias de familias en la comunidad.
- 2.** Al director de la Institución Educativa, para que realicen talleres con profesionales idóneos, en donde puedan educar a los padres de familia acerca de los beneficios de las loncheras saludables, también se recomienda capacitar al personal que labora en el quiosco de la institución sobre los alimentos saludables que se deben vender.
- 3.** A los docentes de los estudiantes en edad preescolar, para que estén en constante capacitación y actualización en temas de salud que pueda beneficiar a los estudiantes y padres de familia.
- 4.** Finalmente, a los padres de familia, para que acudan con sus menores hijos a sus controles de Crecimiento y Desarrollo en los diversos establecimientos de salud de su localidad, de esta forma serán educados de una manera práctica sobre una alimentación saludable.
- 5.** Que se continúe la investigación abordando otras dimensiones, que contribuyan a la ciencia y el conocimiento.

REFERENCIAS

- 1). Organización Mundial de la Salud. Temas de salud. [Citado 19 de Julio del 2019]; Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/es/>
- 2). Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. Estado de la niñez. [Citado 20 de Setiembre del 2018]; Disponible en:
http://www.unicef.org/peru/spanish/Estado_Ninez_en_Peru.pdf
- 3). Ministerio de Salud. A preparar Loncheras Saludables para el inicio del año escolar. [Citado 12 de Agosto del 2015]; Disponible en:
<http://www.minsa.gob.pe/?op=51¬a=16085>
- 4). Andina. Modificación Reglamento de Alimentación Saludable. [Citado 15 de junio del 2019]; Disponible en: <https://andina.pe/agencia/noticia-gobierno-modifica-reglamento-de-ley-alimentacion-saludable-755651.aspx>
- 5). Campoy, C. Alimentación en la etapa de crecimiento. [internet]. Perú: 2018 [Consultado 19 de mayo 2020]. Disponible en:
http://www.pulevasalud.com/ps/contenido.jsp?ID=3580&TIPO_CONTENIDO=Articulo&ID_CATEGORIA=125&ABRIR_SECCION=2&ABRIR_SECCION=2
- 6). Espinoza, M. Conocimiento de las madres sobre preparación de lonchera saludable preescolares que acuden a la I.E. Cristo Libertador, Lima. [Tesis para optar el grado de licenciado en Enfermería]. Lima: Universidad Privada San Juan Bautista; 2019. Disponible en: de <http://repositorio.upsjb.edu.pe/bitstream/handle/upsjb/2273/T-TPLEMARIA%20YNES%20CELSA%20ESPINOZA%20SALVADOR.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- 7). Villanueva, S. Conocimiento de los maestros de instituciones educativas sobre loncheras saludables y su relación con la calidad nutricional de la lonchera escolar Lima. [Tesis para optar el grado de licenciado en Enfermería]. Lima: Universidad Federico Villarreal; 2019. Disponible en:
http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/3011/UNFV_VILLANUEVA_BUSTINZA_STEPHANIE_IVETTE_TITULO_PROFESIONAL_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- 8). Nario, M. y López, A. Conocimiento de las madres de niños de 03 a 05 años sobre la preparación de loncheras saludables en la I.E.I. N° 400 virgen del Rosario, Huaral. [Tesis para optar el grado de licenciado en Enfermería]. Huacho: Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión; 2019. Disponible en: <http://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/UNJFSC/3250/NARIO%20LEIVA%20Y%20L%C3%93PEZ%20CASTRO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- 9). Siña, E. y Valencia, N. Conocimientos sobre lonchera saludable según características sociodemográficas de madres de niños del nivel primaria: centro educativo particular líder ingenieros, distrito San Juan de Lurigancho, Lima. [Tesis para optar el grado de licenciado en Enfermería]. Lima: Universidad Norbert Wiener; 2018. Disponible en: <http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1988/TITULO%20-%20Nelly%20Alejandra%20Valencia%20Alvarado.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- 10). Ramírez, M. Nivel de conocimiento de las madres y el valor nutritivo de las loncheras escolares de niños de nivel primaria de una Institución Educativa, Lima. [Tesis para optar el grado de licenciado en Enfermería]. Lima: Universidad Peruana Unión; 2017. Disponible en: <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/395>
- 11). Arévalo, P. y García, R. Conocimiento, práctica sobre lonchera saludable en madres y estado nutricional de escolares en I.E.P. San Francisco de Asís, Iquitos. [Tesis para optar el grado de licenciado en Enfermería]. Iquitos: Universidad Nacional de la Amazonía Peruana; 2017. Disponible en: <http://repositorio.unapiquitos.edu.pe/handle/UNAP/5440>
- 12). Redalyc. Modelo de Promoción de la salud de Nola Pender. [Citado 11 de agosto del 2019]; Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=358741840003>
- 13). Andina. Modificación Reglamento de Alimentación Saludable. [Citado 15 de junio del 2019]; Disponible en: <https://andina.pe/agencia/noticia-gobierno-modifica-reglamento-de-ley-alimentacion-saludable-755651.aspx>
- 14). Baldeón, N. Conocimiento de las madres sobre la preparación de lonchera escolar saludable en la I.E.P. Jesús Guía Santa Clara. [Tesis para optar el grado de licenciado en Enfermería]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2016. Disponible

en:

http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/5442/Baldeon_bn.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- 15). Lozano, N. Preparación de loncheras nutritivas en madres de niños de 4 y 5 años de la institución educativa n°1370 -Tayapampa, San Miguel Cajamarca. [Tesis para optar el grado de licenciado en Enfermería]. Cajamarca: Universidad San Pedro; 2017. Disponible en: http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/5318/Tesis_58350.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- 16). Hallasi, D. y Condori, M. Efectividad del programa educativo “Loncheras saludables” para mejorar conocimientos sobre la preparación de loncheras en madres con niños de 4 años de Educación inicial de la Institución Educativa Inicial N° 305 Lima. [Tesis para optar el grado de licenciado en Enfermería]. Lima: Universidad Peruana Unión; 2017. Disponible en: https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/523/Doriselly_Tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- 17). Martil D., Calderón S., Carmona A., Ruymán P. Efectividad de una Intervención enfermera comunitaria en el ámbito escolar para la mejora de hábitos alimentarios, de actividad física y de sueño – descanso. Revista de Enfermería, 2019; 13 (2): 20-22.
- 18). Peña, M. y Ramos, L. Efectividad del programa educativo loncheras saludables en el nivel de conocimiento de madres de niños pre escolares Huamachuco. [Tesis para optar el grado de licenciado en Enfermería]. Trujillo: Universidad Nacional de Trujillo; 2018. Disponible en: <http://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/13558/1807.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- 19). Izquierdo A., Armenteros M., Lancés L., Martín I. Alimentación Saludable. Revista Cubana de Enfermería, 2014; 20 (1): 20-25.
- 20). Osorio O, Amaya M. La alimentación de los adolescentes: el lugar y la compañía determinan las prácticas alimentarias. Colombia: Revista Aquichan [Internet] 2016.

[Consultado 2019 abril 25]; 11(2): 199-216. Disponible en:
<http://aquichan.unisabana.edu.co/index.php/aquichan/article/view/1901/2477>

- 21). Colquehuanca, Z. Conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en madres con niños de 4 a 5 años de educación inicial de la Institución Educativa Adventista Túpac Amaru y la Institución Educativa N° 305 – Juliaca. [Tesis para optar el grado de licenciado en Enfermería]. Lima: Universidad Peruana Unión; 2018. Disponible en:
https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/225/Zenaida_Tesis_bachiller_2015.pdf?sequence=1
- 22). Montenegro, M. Punto Saludable: Manual del kiosco y lonchera escolar saludable. [internet]. Perú: 2019 [Consultado 29 de abril 2020]. Disponible en:
<https://es.slideshare.net/roxcapricornio/manual-del-kioscoyloncherasaludable-50024812>
- 23). Álvarez R, Cordero G, Vásquez M, Altamirano L. y Gualpa M. Hábitos alimentarios, su relación con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Azogues. Ecuador: Revista de Ciencias Médicas del Pinar del Río, [Internet] 2017. [Consultado 2019 abril 18]; 21(6): 852-859. Disponible en:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942017000600011
- 24). Lozano, N. Preparación de loncheras nutritivas en madres de niños de 4 y 5 años de la institución educativa n°1370 -Tayapampa, San Miguel Cajamarca. [Tesis para optar el grado de licenciado en Enfermería]. Cajamarca: Universidad San Pedro; 2017. Disponible en:
http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/5318/Tesis_58350.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- 25). Hallasi, D. y Condori, M. Efectividad del programa educativo “Loncheras saludables” para mejorar conocimientos sobre la preparación de loncheras en madres con niños de 4 años de Educación inicial de la Institución Educativa Inicial N° 305 Lima. [Tesis para optar el grado de licenciado en Enfermería]. Lima: Universidad Peruana Unión; 2017. Disponible en:
https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/523/Doriselly_Tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- 26). Reyes S., Oyola M. Conocimientos sobre en estudiantes de una universidad pública. Alimentación Saludable. Revista Chilena de Nutrición, 2020; 47 (1): 16-19.
- 27). Montenegro, M. Punto Saludable: Manual del kiosco y lonchera escolar saludable. [internet]. Perú: 2019 [Consultado 29 de abril 2020]. Disponible en: <https://es.slideshare.net/roxcapricornio/manual-del-kioscoyloncherasaludable-50024812>
- 28). Quijano P. Riesgo de trastorno de la conducta alimentaria en estudiantes adolescentes de dos instituciones educativas del distrito El Agustino. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos. [Internet] 2014. [Consultado 2019 abril 15]. Disponible en: http://ateneo.unmsm.edu.pe/ateneo/bitstream/123456789/4495/1/Quijano_Huaman_Pedro_Ramon_2014.pdf
- 29). ACC/SRNI. Fourt report on the world nutrition situation. United Nations Administrative Committee on Coordination. USA: ONU [Internet] 2018. [Consultado 2019 abril 29] Disponible en: https://www.unscn.org/web/archives_resources/files/rwns4.pdf
- 30). Nutrición clínica y dietética hospitalaria [Publicación periódica en línea] 2018. Abril. [Citado 20 de agosto del 2019]; 38 (3): [aproximadamente 10 pp.]. Disponible en: <https://revista.nutricion.org/PDF/CABALLERO.pdf>
- 31). Center for disease control and prevention. Healthy Weight Nutrition, and Physical Activity. [Internet]. Chicago. 2019. [Consulted 2019 mar 26] Available from: https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/index.html
- 32). NHS. [Internet] New York. 2019. [Consulted 2019 may 22] Available from: <https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/eight-tips-for-healthy-eating/>
- 33). Healthline. [Internet]. EEUU: Foods that are super Healthy. 2019. [Consulted 2019 Jan 18] Available from: <https://health.gov/myhealthfinder/topics/health-conditions/diabetes/eat-healthy>
- 34). OPS. [Internet] Washington. 2019. [Consulted 2019 Jan 09] Available from: https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_docman&view=list&layout=table&slug=healthy-eating-3763&Itemid=270&lang=es

- 35). Nutrition Wellness [Internet] California. 2019. [Consulted 2019 Mar 19] Available from: https://www.healthyeating.org/nutrition-topics/general?mkid=SEM-Topics&gclid=EAIaIQobChMI2umrzYWD7wIVjAyRCh3XVgBTEAMYAiAAEgKW1fD_BwE
- 36). Family Fresh Meals [Internet] EE.UU. 2019. [Consulted 2019 Mar 11] Available from: <https://www.familyfreshmeals.com/2015/01/over-50-healthy-work-lunchbox-ideas.html>
- 37). MEDIGRAPHIC [Internet] EE.UU. 2018. [Consulted 2019 Sep 14] Available from: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumenI.cgi?IDARTICULO=68525>
- 38). CDN [Internet] EE.UU. 2019. [Consulted 2019 Jan 15] Available from: <https://academic.oup.com/cdn/article/4/6/nzaa069/5814313>
- 39). Healthy Lunch Box [Internet] Australia 2019. [Consulted 2019 Jan 15] Available from: <https://healthylunchbox.com.au/>
- 40). Sunkea [Internet] Shanghai 2019. [Consulted 2019 Feb 25] Available from: https://www.sunkea.com/Lunch-paper-box-pl576325.html?gclid=EAIaIQobChMIxI-QpZWD7wIVFASRCh3HBwafEAMYAiAAEgJHAPD_BwE

ANEXOS

Matriz de operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA	VALOR FINAL
Conocimiento de loncheras saludables	Es el grado de medición en niveles sobre la parte cognoscitiva de sus funciones como madres en mantener reservas de nutrientes durante el día escolar, suministrar alimentos nutritivos que al pequeño le gusten	Es el nivel de conocimiento que van a referir las madres sobre la preparación de loncheras saludables	Generalidades	Lonchera saludable: <ul style="list-style-type: none"> ● Concepto ● Beneficio ● Importancia 	nominal	- Bajo - Medio - Alto
			Composición	Tipos de alimentos: <ul style="list-style-type: none"> ● Alimentos energéticos ● Alimentos constructores Alimentos reguladores ● Refrescos 		
			Almacenamiento	<ul style="list-style-type: none"> ● Higiene ● Almacenamiento 		

	<p>y crear hábitos saludables de alimentación.</p> <p>Estas deben de ser completas, armónicas, adecuadas, suficientes y limpias.</p>					
--	--	--	--	--	--	--

CUESTIONARIO DE NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERAS SALUDABLES

PRESENTACIÓN:

Buenos días padres de familia reciba un saludo cordial de nosotras las Bachilleres en Enfermería, Wendy Milagros Collantes Bernal y Susan Luz Mejía Germani, estamos realizando un estudio de investigación con el objetivo de obtener información sobre los conocimientos de las madres en la preparación de lonchera saludable a preescolares. Este cuestionario es anónimo por lo que se solicita a usted responder con veracidad a todas las preguntas, agradezco anticipadamente su colaboración.

INSTRUCCIONES:

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

DATOS GENERALES:

Edad: _____

Grado de instrucción:

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

Estado Civil:

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

Persona que prepara la lonchera:

- a) Papá
- b) Mamá

c) Hermana

d) Otros.

Número de Hijos:

a)1

b)2

c)3

d)4 o más

Preguntas según Variable:

GENERALIDADES

1. La lonchera escolar es importante porque:

a) Reemplaza el desayuno

b) Brinda los nutrientes necesarios que el niño necesita.

c) Reemplaza el almuerzo.

2. Una lonchera saludable está compuesta generalmente por:

a) Sándwich, un refresco, una fruta.

b) Papas fritas, gaseosa y galletas.

c) Pan, chocolate y frugos.

3. El pan y las papas aportan:

a) Energía

b) Favorece la digestión

c) Mantiene el hierro en la sangre.

4. La lonchera saludable contiene:

a) Manzana.

b) Queso.

c) La papa.

5. La fruta que aporta potasio es:

a) Plátano

b) Durazno

c) Manzana.

6. Los alimentos con aporte de vitamina C que debe llevar el niño en la lonchera saludable está dado por:

- a) Naranja, Mandarina
- b) Chirimoya, plátano.
- c) Betarraga, lechuga.

COMPOSICIÓN

7. El hierro está contenido:

- a) Pan, mermelada, frugos.
- b) Huevo sancochado, leche.
- c) Sangrecita, hígado.

8. Los líquidos aportan al cuerpo:

- a) Regula la temperatura del cuerpo.
- b) Calma el hambre.
- c) No son necesarios.

9. Cómo beneficia la lonchera saludable:

- a) Establecer hábitos alimenticios, complementa los nutrientes necesarios.
- b) Ahorra el tiempo de preparación de una de las comidas principales.
- c) Reemplaza a una de las comidas principales.

10. Mencione usted cuales son los alimentos saludables que se consideran en la lonchera saludable.

a) Alimentos nutritivos como: pan integral, yogurt, frutas en trozos y refresco natural.

b) Pan integral, frutas en trozos, gaseosas y galletas.

c) Galletas, dulces, gaseosas y chizitos.

11. Marque los alimentos no saludables.

a) Frutas, refresco natural.

b) Hígado, sangrecita.

c) Galletas, gaseosas, embutidos.

12. La yuca, el camote son de origen:

- a) Vegetal
- b) Animal
- c) Mineral.

13. Los alimentos que contienen más grasas están dados por:

- a) Mantequilla
- b) Papa, yuca.
- c) Arroz, quinua.

14. Las proteínas menestras, huevos, queso, son de origen:

- a) Animal y vegetal
- b) Vegetal.
- c) Mineral

ALMACENAMIENTO

15. Es la manera más adecuada de evitar que la fruta pelada se malogre:

- a) Que sea de estación
- b) Rociarlas con una gota de limón.
- c) Colocarlas en un taper hermético

16. Con qué frecuencia su niño lleva en la lonchera alimentos que dan energía:

- a) Una vez a la semana.
- b) Diario
- c) Interdiario.

17. La bebida que debe estar presente en la lonchera saludable es:

- a) Frugos.
- b) Refresco natural
- c) Gaseosa.

18. Con qué frecuencia se lava las manos al momento de preparar los alimentos de su menor hijo:

- a) Antes de preparar la lonchera.
- b) Después de preparar la lonchera
- c) Antes y después de preparar la lonchera saludable.

19. El refresco de su niño lo envía en:

- a) Botella de plástico.
- b) Envase de vidrio
- c) Envase hermético.

20. Cuantas veces a la semana lleva frutas su niño en su lonchera:

- a) Una vez a la semana.
- b) Dos veces a la semana.
- c) Diario.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

El propósito de este documento es entregarle toda la información necesaria para que Ud. pueda decidir libremente si desea participar en la investigación que se le ha explicado a través de la plataforma virtual zoom, que a continuación se describe de forma resumida de la siguiente manera:

Determinar el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de niños de la Institución Educativa Privada Virgen del Rosario, 2020 realizado por Bachiller de Enfermería, Wendy Milagros Collantes Bernal y Susan Luz Mejia Germani.

La encuesta se desarrollará en dos sesiones de forma virtual, cuya sesión tendrá una duración de 15 min, en la que no existirá ningún riesgo potencial previsible (físico, psicológico y económico), garantizando la confidencialidad y protección de la privacidad.

Al respecto, expongo que:

He sido informado/a sobre el estudio a desarrollar y las eventuales molestias e incomodidades que el procedimiento implica en su aplicación.

Estoy en pleno conocimiento que la información, es absolutamente voluntaria, en caso no desee participar en ella o una vez iniciada la investigación, puedo negarme a seguir colaborando, sin problemas.

He leído el documento y entiendo las declaraciones contenidas en él, y la necesidad de hacer constar mi consentimiento, para lo cual lo firmo libre y voluntariamente, recibiendo en el acto copia digital de este documento ya firmado.

.....

Investigador
DNI:

.....

Investigador
DNI:

.....

Participante
DNI:

CÁLCULO DEL TAMAÑO DE MUESTRA

Población

La población está representada por 121 madres de niños de la Institución Educativa Privada “Virgen Del Rosario” Vegueta, 2020.

Muestra

Para definir el tamaño de la muestra se aplica la fórmula siguiente:

$$n = \frac{Z^2 p \cdot q \cdot N}{\varepsilon^2 (N - 1) + Z^2 \cdot p \cdot q}$$

Donde:

- n = Es el tamaño de la muestra.
- p y q = Probabilidad de la población de estar o no incluidas en la muestra.
- Z = Unidades de desviación estándar.
- N = Total de la población.
- E = Error estándar de la estimación.

$$n = \frac{3.8416 * 0.5 * 0.5 * 121}{0.0025(121 - 1) + 3.8416 * 0.5 * 0.5}$$
$$n = 93$$

La muestra está representada por 93 madres de niños de la Institución Educativa Privada “Virgen Del Rosario” Vegueta, 2020.

Se utilizará el muestreo probabilístico intencional de tipo estratificado por cada salón, porque la elección de los elementos es de gran cantidad. Aquí el procedimiento es mecánico con base de fórmulas de probabilidad, si no depende del proceso de toma de decisiones de un investigador.

Fórmula de muestreo estratificado:

$$93/121 = 0.77$$

Aula	Población	Muestra
Amarillo 3 años	17	$18*0.77= 13$
Rosado 3 años	17	$17*0.77=13$
Azul 3 años	17	$17*0.77=13$
Rojo 4 años	18	$18*0.77=14$
Violeta 4 años	18	$18*0.77= 13$
Turquesa 5 años	17	$17*0.77= 14$
Blanco 5 años	17	$17*0.77= 13$
Total	121	93

RESULTADOS

Al recolectar los datos del instrumento, estos fueron procesados y presentados en tablas de frecuencias para su respectivo análisis e interpretación

Datos generales

Tabla 1
Edad de las madres de niños de la Institución Educativa privada “Virgen Del Rosario” 2020

	f	%
Válido Entre 18 años a 22 años	59	63,4
Entre 23 años a 27 años	14	15,1
Entre 27 años a 31 años	17	18,3
Mas de 31 años	3	3,2
Total	93	100,0

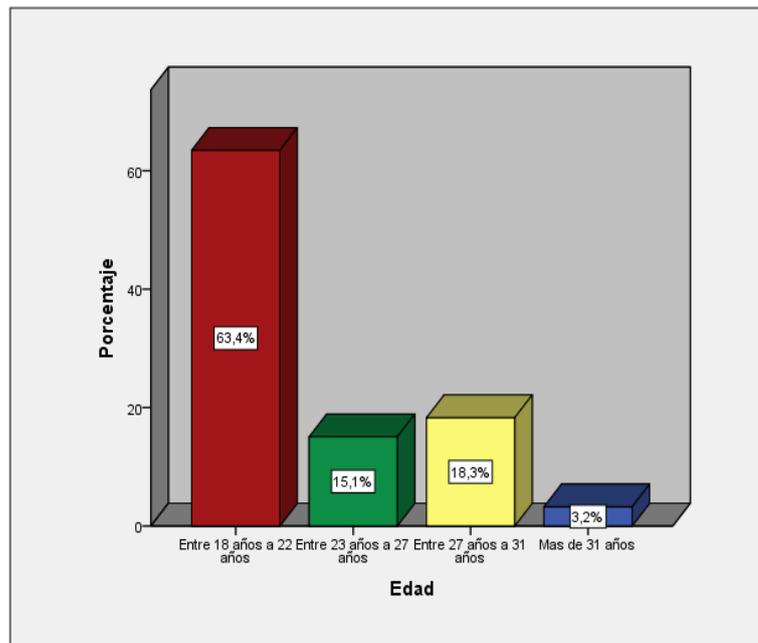


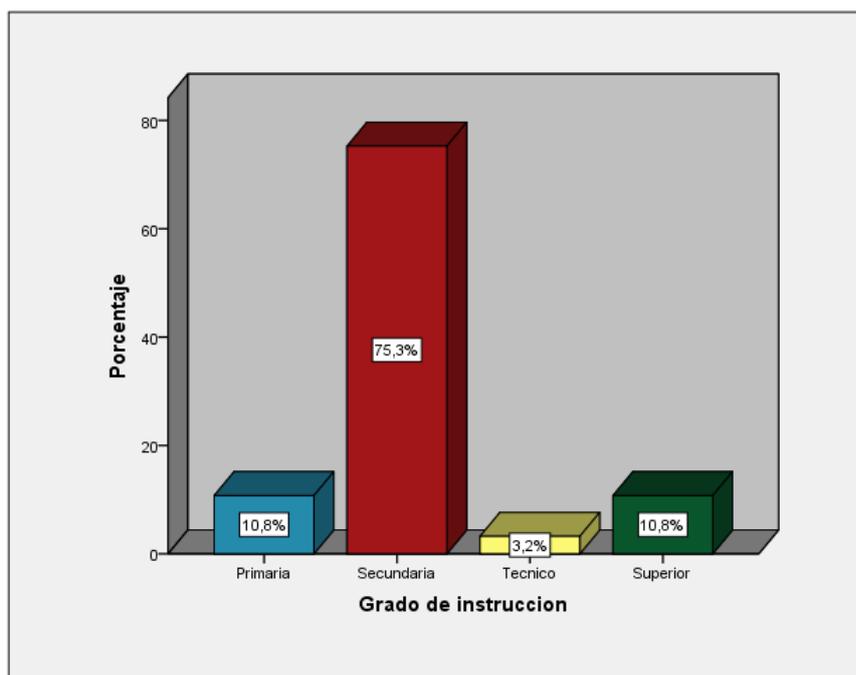
Figura 1. Edad de las madres de niños de la Institución Educativa Privada “Virgen Del Rosario” 2020.

Se observa en la tabla 1 que el 63.4% de las madres de niños tiene entre 18 años a 22 años, en el caso del 15,1% tiene entre 23 años a 27 años, en el caso del 18,3% tiene entre 27 años a 31 años y en el caso del 3,2% tiene más de 31 años

Tabla 2
Grado de instrucción de las madres de niños de la Institución Educativa Privada “Virgen Del Rosario” 2020

		f	%
Válido	Primaria	10	10,8
	Secundaria	70	75,3
	Técnico	3	3,2
	Superior	10	10,8
	Total	93	100,0

Figura 2. Grado de instrucción de las madres de niños de la Institución Educativa Privada “Virgen Del Rosario” 2020



Se observa en la tabla 2 que el 10,8% tiene estudios primarios, en el caso del 75,3% tiene estudios secundarios, en el caso del 3,2% tiene estudios técnicos y en el caso del 10,8% mencionaron tener estudios superiores

Tabla 3
Estado civil de las madres de niños de la Institución Educativa Privada “Virgen Del Rosario” 2020

		f	%
Válido	Soltera	4	4,3
	Conviviente	7	80,6
	Casada	5	15,1
Total		9	100,0

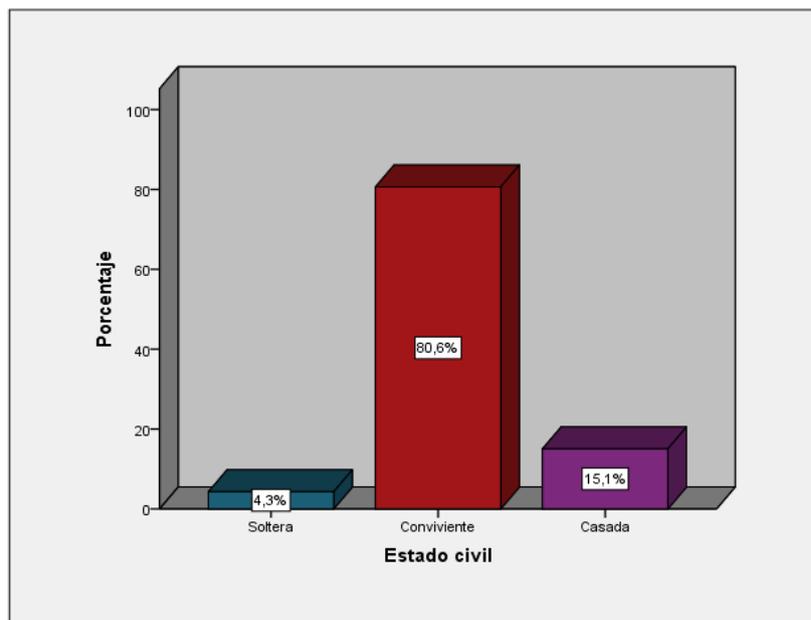


Figura 3. Estado civil de las madres con niños de nivel inicial de la Institución Educativa Privada “Virgen Del Rosario” 2020

Se observa en la tabla 3 que el 4,3% de las madres son solteras, en el caso del 80,6% mencionaron ser convivientes y en el caso del 15,1% mencionaron ser casadas

Tabla 4
Personas que preparan la lonchera de los niños de la Institución Educativa Privada “Virgen Del Rosario” 2020

		f	%
Válido	Mama	80	86,0
	Hermana	10	10,8
	Otros	3	3,2
	Total	93	100,0

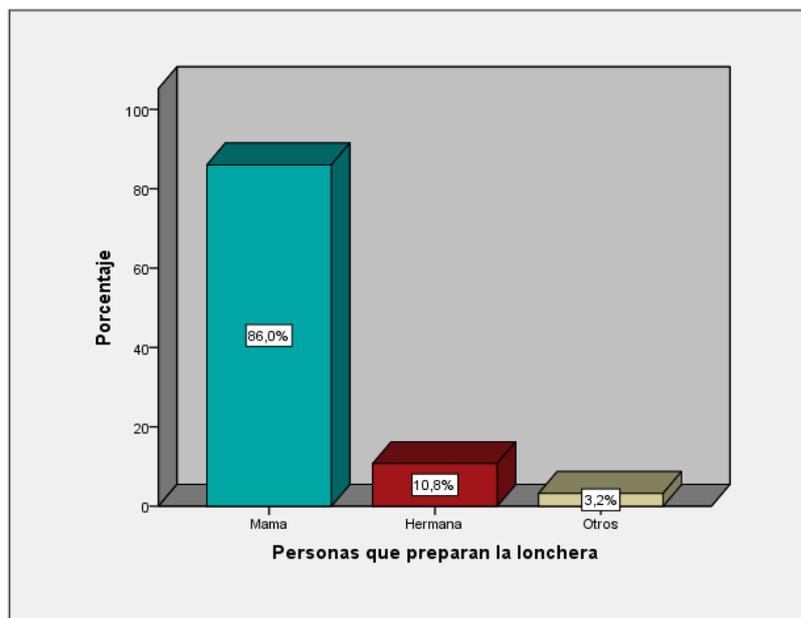


Figura 4. Personas que preparan la lonchera de los niños de la Institución Educativa Privada “Virgen Del Rosario” 2020

Se observa en la tabla 4 que el 86% mencionaron que la persona que prepara la lonchera de los niños es la mama, en el caso del 10,8% refirieron a la hermana y en el caso del 3,2% mencionaron que otros.

Tabla 5
Número de hijos de las madres de niños de la
Institución Educativa Inicial “Virgen Del Rosario” 2020

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Menos de dos hijos	20	21,5
	Entre 2 a hijos a 3 hijos	61	65,6
	Mas de 3 hijos	12	12,9
	Total	93	100,0

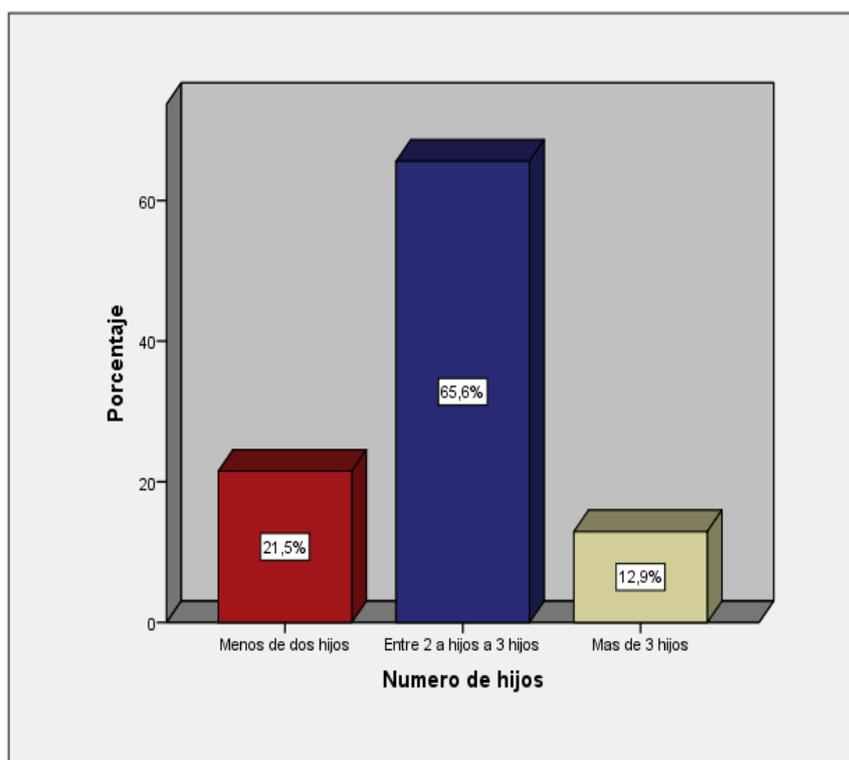


Figura 5. Número de hijos de las madres de la Institución Educativa Privada “Virgen Del Rosario” 2020

Se observa en la tabla 5 que el 21,5% de las madres mencionaron tener menos de 2 hijos, en el caso del 65,6% mencionaron tener entre 2 hijos a 3 hijos y en el caso del 12,9% mencionaron tener más de 3 hijos.



“Año de la Universalización de la Salud”

EL QUE SUSCRIBE, DIRECTORA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA PRIVADA VIRGEN DEL ROSARIO:
EXPIDE LA PRESENTE:

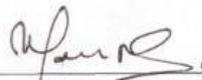
CONSTANCIA

Que la Srta. Wendy Milagros Collantes Bernal y la Srta. Susan Luz Mejia Germani, han desarrollado el trabajo de investigación titulado: NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE NIÑOS DE LA INSTITUCION EDUCATIVA INICIAL VIRGEN DEL ROSARIO – MEDIO MUNDO, Dicho trabajo se ha realizado con las madres de la institución del nivel inicial mediante modalidad virtual, durante los meses de agosto y setiembre del presente año.

Se expide la presente a solicitud de los interesados para los fines que estime conveniente.

Vegueta, 8 de octubre del 2020




Lic. María Luz Rojas Alor