



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN**

**Influencia del taller educativo LonchGood en el nivel de conocimiento sobre loncheras en padres de preescolares, institución educativa N°390-1, Independencia 2023**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**

**Nutricionista**

**AUTORES:**

Fernández Castillo, Eriana Elier ([orcid.org/0000-0002-4341-417X](https://orcid.org/0000-0002-4341-417X))

LLiuyacc Paez, Maria Fernanda ([orcid.org/0000-0002-6597-6413](https://orcid.org/0000-0002-6597-6413))

**ASESORA:**

Dra. Casana Jara, Kelly Milagritos ([orcid.org/0000-0002-7778-3141](https://orcid.org/0000-0002-7778-3141))

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Promoción de la Salud y Desarrollo Sostenible

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL Y UNIVERSITARIA:**

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

LIMA – PERÚ

2023

## DEDICATORIA

Dedicamos este trabajo a nuestros familiares, docentes y amigos por la motivación y apoyo incondicional en todo momento para conseguir el éxito.

*Maria Fernanda y Elier*

## AGRADECIMIENTO

Agradecemos a Dios, a nuestra asesora, a nosotras por el esfuerzo y perseverancia en todo el trayecto profesional para cumplir nuestra meta.

*María Fernanda y Elier*



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

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

### **Declaratoria de Autenticidad del Asesor**

Yo, CASANA JARA KELLY MILAGRITOS, docente de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de NUTRICIÓN de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA ESTE, asesor de Tesis titulada: "INFLUENCIA DEL TALLER EDUCATIVO LONCHGOOD EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERAS EN PADRES DE PREESCOLARES, INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°390-1, INDEPENDENCIA 2023", cuyos autores son FERNÁNDEZ CASTILLO ERIANA ELIER, LLIUYACC PAEZ MARIA FERNANDA, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 23.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

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

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

LIMA, 17 de Julio del 2023

<b>Apellidos y Nombres del Asesor:</b>	<b>Firma</b>
CASANA JARA KELLY MILAGRITOS <b>DNI:</b> 43562136 <b>ORCID:</b> 0000-0002-7778-3141	Firmado electrónicamente por: KCASANAJ el 17-07- 2023 18:34:30

Código documento Trilce: TRI - 0597154



**Declaratoria de Originalidad de los Autores**

Nosotros, FERNÁNDEZ CASTILLO ERIANA ELIER, LLIUYACC PAEZ MARIA FERNANDA estudiantes de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de NUTRICIÓN de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA ESTE, declaramos bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "INFLUENCIA DEL TALLER EDUCATIVO LONCHGOOD EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERAS EN PADRES DE PREESCOLARES, INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°390-1, INDEPENDENCIA 2023", es de nuestra autoría, por lo tanto, declaramos que la Tesis:

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

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

Nombres y Apellidos	Firma
ERIANA ELIER FERNÁNDEZ CASTILLO <b>DNI:</b> 72705165 <b>ORCID:</b> 0000-0002-4341-417X	Firmado electrónicamente por: EEFERNANDEZF el 17-07-2023 19:33:44
MARIA FERNANDA LLIUYACC PAEZ <b>DNI:</b> 74053437 <b>ORCID:</b> 0000-0002-6597-6413	Firmado electrónicamente por: MFLLIUYACCL el 17-07-2023 19:37:31

Código documento Trilce: TRI - 0597155

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA .....	ii
AGRADECIMIENTO .....	iii
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DEL ASESOR.....	iv
DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DEL AUTOR/ AUTORES.....	v
INDICE DE CONTENIDOS .....	vi
ÍNDICE DE TABLAS .....	vii
RESUMEN.....	viii
ABSTRACT.....	ix
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO .....	4
III. METODOLOGÍA .....	10
3.1 Tipo y diseño de investigación.....	10
3.2. Variables y operacionalización .....	11
3.3. Población .....	13
3.4 Técnicas e Instrumentos de recolección de datos .....	14
3.5 Procedimientos.....	14
3.6 Método de análisis de datos .....	15
3.7 Aspectos éticos .....	15
IV. RESULTADOS .....	17
V. DISCUSIÓN .....	19
VI. CONCLUSIONES .....	22
VII. RECOMENDACIONES .....	23
REFERENCIAS.....	24
ANEXOS.....	32

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Análisis descriptivo de las diferencias entre las medias que se obtuvo del pre y post-test de los padres encuestados de preescolares, Institución Educativa N°390-1, Independencia 2023.....	17
Tabla 2. Análisis inferencial y tamaño del efecto de las diferencias en el nivel de conocimiento en loncheras de los padres de preescolares en el pre y post-test .....	19

## RESUMEN

El objetivo general fue determinar la influencia de LonchGood en el nivel de conocimiento sobre loncheras en los padres de preescolares, Institución Educativa N° 390-1, Independencia, 2023.

Se utilizó la siguiente metodología: El estudio de investigación sigue un enfoque cuantitativo de tipo aplicada, de nivel explicativo, y un diseño cuasiexperimental. La técnica que se utiliza es la encuesta para ambas variables y el instrumento es el cuestionario. La población se constituye por 560 padres de preescolares del nivel inicial de la Institución educativa N° 390-1, Independencia y la muestra se constituye por 80 padres de preescolar

El resultado obtenido fue que existe un aumento en las medias de todas las dimensiones del post-test en comparación con el pre-test. Esto sugiere que, en promedio, ha habido una mejora significativa en el nivel de conocimiento de los padres de preescolares,

La conclusión principal fue, el taller educativo Lonchgood tuvo influencia en el nivel de conocimiento de los padres de preescolares, Institución Educativa N°390-1, 2023. Según la prueba de Wilcoxon tuvo como resultado un p valor de .000 ( $p < 0.05$ ), lo cual confirma que hay influencia en del taller en el nivel de conocimiento de los padres.

**Palabras clave:** Loncheras, Taller educativo, pirámide nutricional, clasificación de alimentos, preescolares.



## ABSTRACT

The general objective was to determine the influence of LunchGood on the level of knowledge about lunch boxes in parents of preschoolers, Educational Institution N° 390-1, Independencia, 2023.

The following methodology was used: The research study follows a quantitative approach of applied type, explanatory level, and a quasi-experimental design. The technique used is the survey for both variables and the instrument is the questionnaire. The population is made up of 560 parents of preschoolers of the initial level of the Educational Institution No. 390-1, Independencia and the sample is made up of 80 parents of preschoolers.

The result obtained was that there is an increase in the means of all the dimensions of the post-test compared to the pre-test. This suggests that, on average, there has been a significant improvement in the level of knowledge of parents of preschoolers,

The main conclusion was that the Lunchgood educational workshop had an influence on the level of knowledge of the parents of preschoolers, Educational Institution No. 390-1, 2023. According to the Wilcoxon test, the result was a p value of .000 ( $p < 0.05$ ), which confirms that there is an influence of the workshop on the level of knowledge of the parents.

**Keywords:** Lunch boxes, educational workshop, nutritional pyramid, food classification.

## I. INTRODUCCIÓN

Los programas y políticas escolares globales han sido relevantes para alcanzar los derechos humanos de los niños con respecto a la alimentación, educación y salud. Mediante intervenciones como almuerzos escolares y programas de educación acerca de alimentación y nutrición, los niños han podido restablecer su alimentación.<sup>1</sup> Una revisión de 23 estudios desarrollado en América Latina, evidenció que la exposición a la publicidad estaba asociada a la preferencia y adquisición de alimentos no saludables por las familias con sobrepeso y obesidad, evidenciando así la adquisición de alimentos pocos beneficiosos para la lonchera de los niños.<sup>2</sup> La desnutrición ha influido en el óptimo desarrollo de los niños. Los niños con desnutrición tienen más probabilidades de no alcanzar el crecimiento y nivel intelectual adecuado, generando menos ingresos económicos en la adultez.<sup>3</sup>

La mala alimentación infantil ha influido en el rendimiento académico y cognitivo deficientes en la etapa escolar, que a su vez ha perjudicado en la adolescencia y en los años posteriores.<sup>4</sup> En Latinoamérica se estimó que 4 millones de infantes menores de 5 años padecían de sobrepeso, destacando que el consumo excesivo de alimentos procesados y azúcar eran la causa principal, ya que los padres de familia en tiempo de pandemia le dificulto dar una alimentación escolar adecuada y la realización de actividad física.<sup>5</sup> Es por ello, que se realizaron los programas de alimentación escolar, cómo estrategia para plantear los problemas nutricionales en la escuela, que cumple con la necesidad básica de los escolares, entre ellas cambios de hábitos alimenticios saludables y actividad física.<sup>6</sup>

El Instituto Nacional de Salud (INS) del Ministerio de Salud (MINSA) indicó que los colegiales están ingiriendo diariamente 74 gr de azúcar en sus refrigerios escolares, lo cual significa que 15 cucharaditas de azúcar sobrepasan en casi un 50 % el rango permitido de la ingesta que recomienda la Organización Mundial de la Salud (OMS) para todo el día, 50 gr equivalente a 10 cucharaditas.<sup>7</sup> Especialistas indicaron que el refrigerio escolar no reemplaza al desayuno. El MINSA, mediante el Instituto Nacional de Salud, exhortó a los padres de escolares que envíen alimentos y bebidas hidratantes no artificiales para una buena lonchera, así favorecer con el óptimo

rendimiento físico e intelectual de sus niños.<sup>8</sup> La lonchera escolar tiene que proporcionar de 10 a 15% de los requerimientos.<sup>9</sup>

En Lima Norte, distrito de Independencia, en marzo del 2022 realizaron el movimiento de una adecuada alimentación infantil, junto a la Dirección de Redes Integradas de Salud Lima Norte (DIRIS), se llevó a cabo actividad de intervención en salud llamada “Todos vuelven sanos y protegidos al cole”, encaminada hacia los padres de familia, con el fin de brindar sesiones demostrativas en preparación de loncheras, información acerca de los beneficios de los alimentos y lavado de manos.<sup>10</sup> Así también, destacar la importancia de los grupos de alimentos que debe incluir una lonchera escolar, esta debe ser variada y colorida<sup>11</sup>. Además debe cubrir del 10 hasta un 15% de requerimiento energético del escolar por día.<sup>12</sup>

En este sentido, se formuló el siguiente problema general:

¿Cómo influye el taller educativo LonchGood en nivel de conocimiento sobre loncheras en padres de preescolares, Institución Educativa N° 390-1, Independencia, 2023?

Asimismo, los problemas específicos fueron:

¿Cómo influye el taller educativo LonchGood en nivel de conocimiento sobre Alimentos y su clasificación de loncheras en padres de preescolares, Institución Educativa N° 390-1, Independencia, 2023?

¿Cómo influye el taller educativo LonchGood en nivel de conocimiento sobre Pirámide nutricional de loncheras en padres de preescolares, Institución Educativa N° 390-1, Independencia, 2023?

¿Cómo influye el taller educativo LonchGood en nivel de conocimiento sobre composición y preparación de loncheras en padres de preescolares, Institución Educativa N° 390-1, Independencia, 2023?

A nivel teórico, este trabajo de investigación tuvo como propósito demostrar la influencia del taller educativo LonchGood en el nivel de conocimiento sobre loncheras en los padres de preescolares, Institución educativa N° 390-1 “El Ermitaño”, del distrito de Independencia, así mismo promover una correcta alimentación, ya que hoy en día los apoderados de los niños desconocen la relevancia de los nutrientes acerca de su contribución positivo en el desarrollo físico e intelectual del escolar. Socialmente,

beneficiará a los padres de familia de los preescolares con un adecuado conocimiento de elaboración de loncheras saludables, para poder asegurar un buen crecimiento-desarrollo y prevenir enfermedades.

En este sentido, se formuló el siguiente objetivo general:

Determinar la influencia de LonchGood en el nivel de conocimiento sobre loncheras en los padres de preescolares, Institución Educativa N° 390-1, Independencia, 2023

Asimismo, los objetivos específicos:

Establecer la influencia de LonchGood en el nivel de conocimiento sobre Alimentos y su clasificación de loncheras en los padres de preescolares, Institución Educativa N° 390-1, Independencia, 2023

Identificar la influencia de LonchGood en el nivel de conocimiento sobre Pirámide nutricional de loncheras en los padres de preescolares, Institución Educativa N° 390-1, Independencia, 2023

Identificar la influencia de LonchGood en el nivel de conocimiento sobre composición y preparación de loncheras en los padres de preescolares, Institución Educativa N° 390-1, Independencia, 2023

En este sentido, se formuló la siguiente hipótesis general:

H1: El taller educativo LonchGood influye significativamente en el nivel de conocimiento sobre loncheras en los padres de preescolares, Institución Educativa N° 390-1, Independencia, 2023

Ho: El taller educativo LonchGood no influye significativamente en el nivel de conocimiento sobre loncheras en los padres de preescolares, Institución Educativa N° 390-1, Independencia, 2023

Asimismo, las hipótesis específicas:

Hi: El taller educativo LonchGood influye significativamente en el nivel de conocimiento sobre Alimentos y su clasificación de loncheras en los padres de preescolares, Institución Educativa N° 390-1, Independencia, 2023

Ho: El taller educativo LonchGood no influye significativamente en el nivel de conocimiento sobre Alimentos y su clasificación de loncheras en los padres de preescolares, Institución Educativa N° 390-1, Independencia, 2023

Hi:El taller educativo LonchGood influye significativamente en el nivel de conocimiento sobre Pirámide nutricional de loncheras en los padres de preescolares, Institución Educativa N° 390-1, Independencia, 2023

Ho:El taller educativo LonchGood no influye significativamente en el nivel de conocimiento sobre Pirámide nutricional de loncheras en los padres de preescolares, Institución Educativa N° 390-1, Independencia, 2023

Hi:El taller educativo LonchGood influye significativamente en el nivel de conocimiento sobre composición y preparación de loncheras en los padres de preescolares, Institución Educativa N° 390-1, Independencia, 2023

Ho:El taller educativo LonchGood no influye significativamente en el nivel de conocimiento sobre composición y preparación de loncheras en los padres de preescolares, Institución Educativa N° 390-1, Independencia, 2023

## II. MARCO TEÓRICO

Lozano (2018). Realizó una investigación cuyo objetivo general fue optimizar el nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas que tienen las madres de los niños de Educación Inicial de la Institución Educativa N° 1363 en Chimbote, el estudio fue de diseño pre experimental, tuvo como grupo de estudio 64 madres de familia, cuánto al resultado la técnica utilizada fue la encuesta y el instrumento el cuestionario. Se concluyó que en un 56.25% se redujo el nivel de conocimiento en el nivel bajo, a un 12.5%, también se redujo en el nivel medio a un 3.15% y en el nivel alto hubo un aumento en el nivel de conocimiento de un 12.5% a un 59.4% en el nivel de conocimiento.<sup>13</sup>

Alvarado (2019). Realizó una investigación cuyo objetivo general fue determinar el conocimiento que tienen las madres sobre la preparación de la lonchera nutritiva de los niños de la I.E. "Lastenia Febres de Vizquerra N° 333 Palpa - Aucallama - Huaral 2017, el estudio fue descriptivo transversal, tuvo cómo grupo de estudio 50 madres,

la técnica utilizada fue un cuestionario tipo likert. Se concluyó que del 100% de madres, 60% de madres tuvo nivel medio, seguido el 30% en nivel alto y 10% en nivel bajo.<sup>14</sup>

Castañeda D, Márquez E y Pariona M. En (2019). Realizaron una investigación cuyo objetivo fue brindar intervenciones educativas para reforzar el nivel de conocimiento de los padres acerca de loncheras en niños que concurren a una Institución Educativa pública de Lima- Perú, el estudio fue de enfoque cuantitativo, con tipo de investigación experimental y diseño pre experimental, tuvo como grupo de estudio 103 padres de familia, la técnica utilizada fue un pre y post test mediante una encuesta. Los resultados fueron que en el pretest el 69% de los padres de familia tuvo un nivel bajo de conocimiento, mientras que en el post test el 64% de padres mostró un nivel alto de conocimiento. Se concluyó que la intervención educativa si mejora el nivel de conocimiento de los padres de niños de la intitucion.<sup>15</sup>

Larico (2020). Realizó una investigación cuyo objetivo fue evaluar la eficacia de una intervención educativa en el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en padres de preescolares de una Institución Educativa Lima 2018, el estudio fue de diseño preexperimental, tuvo como grupo de estudio 43 padres de familia, la técnica utilizada fue un cuestionario. En cuanto a los resultados se mostró antes de la intervención, 41.9% de padres tenía bajo conocimiento, mientras que post prueba el 72.1% tenía un alto conocimiento sobre loncheras saludables. Se concluyó que la intervención educativa en padres de familia de preescolares fue eficaz.<sup>16</sup>

Huerta (2020). Realizó una investigación cuyo objetivo fue mejorar los conocimientos en la preparación de la lonchera saludable, esta se realizó en una I. E. de preescolares - Arequipa, el estudio fue de tipo descriptivo, cuantitativo, longitudinal y de diseño pre experimental, tuvo como grupo de estudio 34 madres de familia, la técnica utilizada fue un cuestionario. Se obtuvieron resultados antes de la intervención de un 58.8% de padres que demostraron un nivel medio de conocimiento, mientras que en el post-test se demostro que un 97.05% tenía un alto conocimiento sobre loncheras saludables. Se concluyó que el programa educativo de loncheras saludables fue de alto impacto, por la mejora significativa en el conocimiento de las madres de familia.<sup>17</sup>

Ipiál (2021). Realizó una investigación cuyo objetivo fue determinar el nivel de conocimiento y práctica de loncheras saludables de las madres de niños de nivel inicial en la escuela Abdón Calderón de la provincia del Carchi-Ecuador. Su estudio fue de tipo descriptiva y observacional, porque se valoró el nivel de conocimientos y práctica mediante rasgos socioeconómicos y culturales de las madres, tuvo como población 63 madres de familia, se aplicó el instrumento “Cuestionario para madres de familia de Educación Inicial”, como resultados se evidenció que las madres obtuvieron un 46.03% de conocimiento, mientras que en la preparación tuvieron un 34.92%. Por consiguiente, se expuso que coexiste una relación estadísticamente reveladora entre los rasgos socioeconómicos y el nivel de conocimiento y práctica en la preparación de loncheras saludables.<sup>18</sup>

Muñoz V y Zambrano G (2019). Realizó una investigación cuyo objetivo fue determinar el conocimiento de los padres de familia sobre la elaboración de lonchera, en la Unidad Educativa Bilingüe Liceo Panamericano-Ecuador. Su estudio fue cuantitativo, transversal, descriptivo, no experimental. Se tomó información de 83 infantes y 76 apoderados. En cuanto a los resultados obtenidos, la suma de loncheras estaban compuestas por el 52% de alimentos sugeridos y 48% de alimentos no sugeridos, con una discrepancia de 3% más de alimentos sanos en el grupo de mujeres. Comprobando así, que por más que exista un alto conocimiento en los padres de familia, en la destreza de alimentos que conforman el refrigerio de los niños, se evidencia menos del 5% de disimilitud entre la presencia de alimentos sugeridos y no sugeridos.<sup>19</sup>

Orellana R y Navarrete A (2017). Realizó una investigación cuyo objetivo fue valorar el nivel de conocimiento de la lonchera escolar y su correlación con la caries dental, en los profesores y padres de familia de una Institución Educativa en Quito - Ecuador. Su estudio fue descriptivo de tipo transversal no experimental, realizándose una encuesta a 91 padres y 4 profesoras, en cuanto a los resultados el 83.02% de los profesores y padres obtuvieron un promedio muy bueno. Se concluye que los padres y docentes si saben acerca de alimentos saludables y también de los que puedan conllevar a la creación de caries.<sup>20</sup>

Collantes W y Mejia S (2021). Realizó una investigación cuyo objetivo fue determinar el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de niños de la Institución Educativa Privada “Virgen Del Rosario” Vegueta- Lima, 2020; Su estudio fue de diseño no experimental, descriptivo transversal, tuvo como muestra 93 madres, la cual se usó como instrumento el cuestionario, se concluyó que 94.6% de la madres poseen un nivel medio de conocimiento sobre loncheras saludables.<sup>21</sup>

Ayala M. (2020). Realizó una investigación cuyo objetivo fue determinar el nivel de conocimientos de loncheras saludables en madres de preescolares de educación inicial de la I.E.I “San Francisco de Paula” y la I.E.I N°106 - 2019. Su estudio fue de tipo cuantitativo, descriptivo, transversal y no experimental, el grupo estuvo conformado por 40 madres, para el estudio se empleó como técnica la encuesta, teniendo como resultados que el 60% de madres tuvieron un nivel de conocimiento global alto sobre loncheras saludables. Se concluye que el conocimiento de madres de la primera institución obtuvo un promedio de 15.45, mientras que la segunda institución obtuvo un promedio de 14, lo cual permitió deducir que el nivel de conocimiento de loncheras saludables es desigual entre las madres que tienen a sus hijos en instituciones públicas, en comparación de las madres que tienen a sus hijos en instituciones privadas.<sup>22</sup>

La palabra “taller” hace referencia a la metodología que se emplea en una institución educativa, esto se puede dar de manera vertical u horizontal. De acuerdo con Ander-Egg el protagonismo del educador internamente en el taller educativo será motivar, sensibilizar, animar a tomar decisiones, elevar los procesos personales de elaboración y construcción de significados, enseñar a deducir, a reflexionar y a considerar.<sup>23</sup> La formación en nutrición es la construcción de hábitos de aprendizaje trazadas para el asentimiento voluntario de conductas nutricionales adecuadas, que vayan en dirección hacia la salud y el bienestar del individuo, un elemento clave para favorecer a la prevención y control de problemas relacionados con la alimentación.<sup>24</sup>

La planificación es el primer proceso por el cual se identifica y/o analiza una situación, ya que es la base de las demás funciones, encaminado con el establecimiento de objetivos, con la finalidad de lograrlo, esta elección determina a dónde quiere ir y lo



que se debe hacer, cómo hacerlo y en qué orden.<sup>25</sup> Además la planificación tiene un desarrollo muy complicado es por ello, que existen diversos tipos y modos de realizar una planificación .<sup>26</sup>

La planificación es una capacidad de mirar a hacia una nueva meta, es la guía para la acción y favorece en la prevención de efectos no deseados, así como a estar capacitados para aquellas eventualidades inesperadas que puedan brotar en el desarrollo de cualquier operación. Esta planificación, ya se trate de una intervención, taller o programa, examinará distintas cuestiones, pero las unidades primordiales son las intenciones educativas y el plan de acción.<sup>27</sup> El inicio para la planificación son las insuficiencias que se espera solucionar, las cuales deben haberse traducido a metas que son determinados por el agente educativo y concertados con los padres de preescolares en el taller. <sup>28</sup>

La ejecución, durante esta etapa es relevante y esencial cotejar si las actividades se están desempeñando de acuerdo a lo proyectado e implementar los mecanismos para mejorarlas y superar los problemas encontrados durante su desarrollo, estas Significativas funciones son realizadas a través de seguimiento y la supervisión. <sup>29</sup> Durante la ejecución, mediante una conveniente retroalimentación en las distintas etapas, en las que se pueden realizar los arreglos necesarios para facilitar el cumplimiento de las actividades programadas y el logro de los metas.<sup>30</sup>

La evaluación de un plan, taller, intervención o programa, significa ejecutar un observación crítica, objetiva y sistemática, de las acciones y efectos de éste, en correlación con los objetivos planteados, las tácticas usadas y los recursos determinados. Con ayuda de la evaluación se espera definir las causas de la utilidad satisfactoria o no insatisfactoria y los resultados del plan. En este proceso se contrasta lo que se quería hacer, cómo, por qué y con quién, con lo que fue positivamente realizado. <sup>29</sup>

La evaluación es relevante para poder garantizar la efectividad del plan, intervención o taller que se ejecutara, es importante poner énfasis y dedicar tiempo a la planificación e implementación de la acción. Estos elementos son importantes para asegurar que cuando se realice la evaluación, esta resulte ser positiva.<sup>31</sup>

La lonchera escolar, es definida como “La mezcla de alimentos, preparaciones y refrescos tomadas por los escolares en la hora de su receso de clases, independientemente si son preparadas en casa o adquiridas.”. La lonchera escolar es el recipiente, maleta, morral o mochila en el que se trasladan los alimentos que son llevados al colegio y que se consumen en la hora de receso de clases.<sup>30</sup> El Centro Nacional de Alimentación y Nutrición indica, que la lonchera escolar es una comida intermedia entre las comidas primordiales del infante, que tendría que cubrir el 10 al 15% de los requerimientos calóricos que el niño necesita para el rendimiento físico y mental durante la hora escolar.<sup>33</sup>

La lonchera responde a las siguientes dimensiones, indicada por varios autores como son los Alimentos y su clasificación, Pirámide nutricional, composición y preparación de alimentos.<sup>15</sup>, sin dejar de lado los hábitos alimentarios que tienen en casa los padres de familia y que serán transmitido a sus hijos. En este sentido el taller educativo busca mejorar la calidad de alimentos que se incluyen en la lonchera de los preescolares para un correcto desarrollo.

Los alimentos son sustancias que contienen diversos nutrientes y elementos esenciales que aportan para el buen funcionamiento del organismo.<sup>34</sup> Así mismo de estructura química que varían en formas, texturas, color y sabor. Poseen macronutrientes como carbohidratos, proteínas y lípidos, también micronutrientes como vitaminas y minerales. Estas cumplen un rol fundamental en el bienestar de la población, ya que son el soporte energético y cubren el requerimiento calórico total de la persona. <sup>35</sup>

Los alimentos se pueden clasificar a través de diversos criterios, depende de su origen y procedencia, según su composición, su aporte de energía, sus funciones y su valor nutricional.<sup>36</sup> Además, el comer, la comida y el medio ambiente puede tener una fuerte influencia en la salud<sup>37</sup>

La pirámide nutricional agrupa a los alimentos que poseen aportes nutricionales comunes, que permite elegir su posición dentro de la propia pirámide. Los cereales, los lácteos, las frutas y verduras son unos de los grupos de alimentos. Estos se ubican en diferentes escalones. A su vez se recomienda mayor cantidad de grupo de

alimentos de escalones más bajos y menor consumo de los escalones de nivel superior.<sup>38</sup>

La composición y preparación de alimentos es la modificación por la que pasa un alimento para que sea apto para el consumo. Estos alimentos preparados son transportados por los preescolares (loncheras), sus apoderados tienen un papel relevante en el progreso de buenos hábitos alimentarios de sus menores, debido a que ellos son los encargados de corroborar la disponibilidad, accesibilidad y exposición a los alimentos, y tienen el control sobre los alimentos que se llevaran sus hijos en sus loncheras.<sup>33</sup>

La forma de preparación de estos productos es lo que se puede relacionar con una alimentación más saludable. Puede existir una ausencia de alto contenido en grasas, sodio y azúcares.<sup>39</sup>

### III. METODOLOGÍA

#### 3.1 Tipo y diseño de investigación

##### 3.1.1 Tipo de investigación:

El estudio de investigación sigue un enfoque cuantitativo porque es un método que utiliza la recolección de datos y herramientas de medición numérica, análisis estadístico para describir, explicar y predecir teorías mediante datos numéricos y probar hipótesis predefinidas.<sup>37</sup> El tipo de investigación fue aplicada porque se enfoca en conseguir nuevos conocimientos destinados que permite la solución de problemas prácticos. Permite obtener resultados que ayudan a comprender la realidad de manera organizada y sistemática, así como la solución de problemas específicos.<sup>37</sup> la investigación aplicada, entendida como la utilización de los conocimientos en la práctica, para aplicarlos en provecho de los grupos que participan en esos procesos y en la sociedad en general.<sup>40</sup> Es de nivel explicativo porque busca una explicación y determinación de los fenómenos.<sup>41</sup>

### 3.1.2 Diseño de investigación

Fue experimental, debido a que se definen por la intervención intencionada y programada en la que se manipulan una o más variables, con el fin de examinar los resultados que esta manipulación despliega sobre otra u otras variables (dependientes-efectos).<sup>42</sup>

### 3.2. Variables y operacionalización

La investigación optó por un estudio bivariado. Dichas variables de estudio fueron: Taller Educativo LonchGood (Ver Anexo N°1) y Loncheras (Ver Anexo N°2)

- Variable 1: Taller Educativo LonchGood
- Variable 2: Loncheras

#### **Variable: Taller educativo LonchGood**

- Definición conceptual

El taller es un tipo de intervención, que tiene como objetivo intervenir de forma positiva en un determinado tema. Además, hace reseña a la metodología que se emplea en una institución educativa, esto se puede dar de manera vertical u horizontal. De acuerdo con Ander-Egg el protagonismo del educador internamente en el taller educativo será motivar, sensibilizar, animar a tomar decisiones, elevar los procesos personales de elaboración y construcción de significados, enseñar a deducir, a reflexionar y a considerar.<sup>23</sup> La formación en nutrición es la construcción de hábitos de aprendizaje trazadas para el asentimiento voluntario de conductas nutricionales adecuadas, que vayan en dirección hacia la salud y el bienestar del individuo, es un elemento clave para favorecer a la prevención y control de problemas relacionados con la alimentación. Un correcto diagnóstico, planificación, ejecución y evaluación lograrán resultados positivos para la realización de un taller educativo.<sup>24</sup>

- Definición operacional

La medición de esta variable se realizó a través del primer cuestionario para calcular el efecto del taller en los apoderados de los niños, el cual constaba de 15 preguntas

dicotómicas (de sí y no), donde ellos tenían que calificar el taller según su criterio a través de las preguntas en el cuestionario.

- Dimensiones

Se trabajaron con tres dimensiones, planificación, ejecución y evaluación.<sup>29</sup>

### **Variable: Loncheras**

- Definición conceptual

Las loncheras escolares son la mezcla de alimentos, preparaciones y refrescos tomadas por los escolares en la hora de su receso de clases, independientemente si son preparadas en casa o adquiridas. Esta lonchera contiene alimentos, tales como frutas, verduras, lácteos, huevos y otros. <sup>32</sup>

- Definición operacional

La medición de esta variable se realizó a través del segundo cuestionario para medir el nivel de conocimiento sobre Loncheras en los padres de preescolares, el cual estuvo constituido de 27 preguntas (a la incorrecta se le dio una puntuación de 0 y a la correcta de 1); este segundo cuestionario se dividió en 3 talleres según dimensiones, la primera dimensión tuvo como objetivo medir el conocimiento sobre: Los alimentos y clasificación en loncheras preescolares, la segunda dimensión tuvo como objetivo medir el nivel de conocimiento sobre: La pirámide nutricional, la tercera dimensión tuvo como objetivo medir el nivel de conocimiento sobre: La composición y preparación en loncheras preescolares

- Dimensión

Se trabajaron con tres dimensiones, Alimentos y su clasificación, Pirámide nutricional y Composición y preparación de loncheras preescolares.<sup>29</sup>

- Escala de medición

La medición será ordinal, ya que se valorará el nivel de conocimiento de loncheras en alto, intermedio y bajo.

### 3.3. Población

#### 3.3.1 Población

La población estuvo constituida por 560 padres de preescolares del nivel inicial de la Institución educativa N° 390-1, Independencia. Las mismas que poseen características comunes aplicando los siguientes criterios.

Criterios de inclusión:

- Padres de preescolares matriculados en la Institución educativa N° 390-1, pertenecientes al año académico 2023.
- Padres de preescolares de ambos sexos.
- Padres de preescolares que hayan firmado el consentimiento informado dispuestos a responder el cuestionario.

Criterios de exclusión:

- Padres de preescolares con inasistencias irregulares.
- Padres de preescolares con necesidades especiales.
- Padres de preescolares con problemas de conducta.
- Padres de preescolares mayores de 6 años.

#### 3.3.2 Muestra

Después de aplicar los criterios de inclusión y exclusión, se trabajó con una muestra constituida por 80 padres de preescolares de la institución N°390-1, Independencia.

#### 3.3.3 Muestreo

El muestreo que se aplicó fue de tipo no probabilístico

El cual tiene como finalidad estudiar la muestra de la población.

#### 3.3.4 Unidad de Análisis

Un padre de Familia del I.E N° 390-1

### 3.4 Técnicas e Instrumentos de recolección de datos

La técnica que se emplea es la encuesta, en la que se obtendrá información de una cantidad de personas con el fin de recolectar información y datos específicos.<sup>45</sup>

Utilizando como instrumento dos cuestionarios, en donde se verificó el nivel de conocimiento que obtuvieron los padres pre y post ejecución del taller LonchGood; el primer cuestionario (Ver Anexo N°4), fue sobre el efecto del taller en los padres de familia, el cual constaba de 15 preguntas dicotómicas (de sí y no), donde ellos tenían que calificar el taller según su criterio a través de las preguntas en el cuestionario. El segundo cuestionario (Ver Anexo N°5), fue sobre Loncheras el cual estuvo constituido de 27 preguntas (a la incorrecta se le dio una puntuación de 0 y a la correcta de 1); este segundo cuestionario se dividió en 3 talleres según dimensiones, la primera dimensión tuvo como objetivo medir el conocimiento sobre: Los alimentos y clasificación en loncheras preescolares, la segunda dimensión tuvo como objetivo medir el nivel de conocimiento sobre: La pirámide nutricional, la tercera dimensión tuvo como objetivo medir el nivel de conocimiento sobre: La composición y preparación en loncheras preescolares<sup>46</sup>. Este instrumento tuvo un proceso de confiabilidad, obteniendo un resultado de 0.8. (Ver Anexo N°7)

### 3.5 Procedimientos

- Se solicitó el permiso debido al director de la Institución educativa N°390-1 El Ermitaño, Independencia.
- Obtenida la autorización, (Ver anexo N°3) se procedió a la recolección de la muestra teniendo en cuenta los criterios de inclusión y exclusiones.
- Con la muestra seleccionada se dio a conocer sobre la investigación, solicitando que firmen el consentimiento informado (Ver Anexo N°3)
- Seguidamente el cuestionario parece pasar por un juicio de expertos, antes de la ejecución.
- Se aplicó el primer cuestionario, dando las instrucciones correspondientes para su realización.
- El tiempo dado para la realización del cuestionario fue de 20 minutos.

- Culminado el tiempo estimado se procedió a recoger los cuestionarios contestados.
- Se procede a brindar el taller con una duración de 30 minutos (Ver Anexo N°6)
- Por último, se procede a aplicar el post cuestionario, con una duración de 20 minutos.

### 3.6 Método de análisis de datos

Para llevar a cabo el análisis de datos, se desarrollará una base de datos en excel, de la recolección de datos de la población encuestada, se trasladará toda la información al programa de base de datos SPSS 25 para realizar una estadística de manera descriptiva, obteniendo tablas y gráficos de frecuencias. Después se realizará la prueba de normalidad para la contratación de la hipótesis.

### 3.7 Aspectos éticos

En la siguiente investigación se tomarán en cuenta los siguientes principios éticos:

La autonomía es importante porque tomará en cuenta la decisión del sujeto de participar o no del estudio, la autonomía como unidad orientadora y necesaria para el causal formativo integral, y para el óptimo progreso de la personalidad, es la finalidad de la educación. Esto le permite al ser humano conseguir gobernarse a sí mismo, tomar sus oportunas decisiones y adjudicarse de manera comprometida las consecuencias de sus actos como persona que pertenece a un entorno social <sup>47</sup>, esto se verá reflejado en este proyecto a través del consentimiento informado y asentimiento informado (Ver Anexo N°3).

Así mismo, se tomará en cuenta el principio de la beneficencia, el cual se describe como la obligación moral de proceder en beneficio de otros y también, Beneficencia significa no hacer daño, siempre hacer el bien, no maleficencia, impedir o hacer daño o ser imprudente o negligente. <sup>48</sup> La beneficencia sitúa todo la relevancia en el provecho y el bienestar del hombre, por lo que en la realidad presuma un beneficio serio e inmediato para las personas. <sup>49</sup>.

Finalmente se tratarán a todos los participantes con justicia, esta garantizara el acato de los derechos humanos nombrados como esenciales. Cada hombre tiene un privilegio fundado en la justicia logrando mejorar la convivencia entre individuos de



una sociedad que unida puede derribar.<sup>50</sup> Las exigencias liberales de justicia contienen un elemento fuerte de igualdad de derechos entre habitantes, que como petición política específica aplica a la estructura básica de un Estado-nación consolidado.<sup>51</sup>

#### IV. RESULTADOS

*Tabla 1. Análisis descriptivo de las diferencias entre las medias que se obtuvo del pre y post-test de los padres encuestados de preescolares, Institución Educativa N°390-1, Independencia 2023*

	AC	PN	L	TOTAL_	AC	PN	L	TOTAL_
	TOTAL_pre	TOTAL_pre	TOTAL_pre	pre	TOTAL_post	TOTAL_post	TOTAL_post	post
Media	4.29	4	4.39	12.68	5.83	6.70	7.18	19.70
D. Desviación	1.678	2.216	1.761	4.511	1.605	1.586	1.861	3.716
Asimetría	-.370	-.408	-.657	-.546	-.046	-.660	-.866	-.629
Curtosis	-.248	-.866	.454	-.461	-1.014	.347	-.112	-.604
Mínimo	0	0	0	2	3	2	2	11
Máximo	7	8	7	20	8	9	9	25

AC: Alimentos y clasificación  
 PN: Pirámide Nutricional  
 L: Loncheras

En la tabla N°1 se observa que las medias obtenidas en el pre-test son 4.29, 4 y 4.39 en las tres dimensiones, siendo el total de la media 12.68 en el pre-test. Además, Se observa que las medias obtenidas en el post-test son 5.83, 6.70 y 7.18, en las tres

dimensiones, siendo el total de la media 19.70 en el post-test. Por ende, existe un aumento en las medias de todas las dimensiones del post-test en comparación con el pre-test. Esto sugiere que, en promedio, ha habido una mejora significativa en el nivel de conocimiento de los padres de preescolares, Institución Educativa N°390-1, Independencia 2023, relacionado con la intervención del Taller LonchGood.

## CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS

*Tabla 2. Análisis inferencial y tamaño del efecto de las diferencias en el nivel de conocimiento en loncheras de los padres de preescolares en el pre y post-test.*

<b>Variables</b>	<b>W</b>	<b>Sig.</b>	<b>d Cohen</b>
AC TOTAL_post - AC TOTAL_pre	180.00	.000	.827
PN TOTAL_post - PN TOTAL_pre	170.00	.000	.884
L TOTAL_post - L TOTAL_pre	93.00	.000	.829
TOTAL_post - TOTAL_pre	68.50	.000	.958

Interpretación: En la tabla N°2 se observa que la prueba de rangos con signo de Wilcoxon nos dio como resultado un p valor de .000 ( $p < 0.05$ ) en las tres dimensiones, tanto para la hipótesis general como específicas, se confirma que hay diferencia significativa entre las medidas de pre y post-test tomadas a los padres de preescolares, Institución Educativa N°390-1, Independencia 2023. Por ende, se acepta la hipótesis alternativa para la hipótesis general y específicas. Además, según los criterios para tipos de tamaño del efecto se clasifican en 0.20(pequeño), 0.50(mediano) y 0.80(grande), por tal motivo se deduce que el tipo de tamaño del efecto fue mayor a 0.80, fue grande.

## V. DISCUSIÓN

La definición de Ander-Egg sobre taller educativo, quien señaló que el protagonismo del educador internamente en el taller educativo será motivar, sensibilizar, animar a tomar decisiones, elevar los procesos personales de elaboración y construcción de significados, enseñar a deducir, a reflexionar y a considerar. <sup>23</sup> En los resultados encontrados en la presente investigación se observó que el Taller educativo Lonch Good, tuvo un gran efecto en el nivel de conocimiento de loncheras en los padres de

preescolares. Los resultados de la presente investigación coinciden con lo obtenido por Lozano (2018) y Castañeda D, Marquez E. y Pariona M.(2019), quienes encontraron que la intervención de talleres educativos sobre alimentación y loncheras saludables, tuvo un impacto positivo en el aumento de 22% a 84% del nivel de conocimiento de los padres de familia de preescolares.

En los resultados encontrados en la presente investigación se observó que el Taller educativo LonchGood, tuvo un gran efecto en el nivel de conocimiento de loncheras en los padres de preescolares en la dimensión Alimentos y su clasificación. Los resultados de la presente investigación coinciden con lo obtenido por Larico (2020) y Huerta (2020) quienes encontraron que la intervención de talleres educativos sobre conocimiento sobre loncheras saludables y su preparación respectivamente, tenían un impacto positivo en el aumento del nivel de conocimiento. Ambos con un diseño preexperimental y una muestra menor a 50. Efectivamente los alimentos son sustancias que contienen diversos nutrientes y elementos esenciales que aportan para el buen funcionamiento del organismo.<sup>34</sup> se pueden clasificar a través de diversos criterios, depende de su origen y procedencia, según su composición, su aporte de energía, sus funciones y su valor nutricional.<sup>36</sup>

En base a ello se consideró Pirámide nutricional, la cual agrupa a los alimentos que poseen aportes nutricionales comunes, que permite elegir su posición dentro de la propia pirámide. Los cereales, los lácteos, las frutas y verduras son unos de los grupos de alimentos. En los resultados encontrados en la presente investigación se observó que el Taller educativo LonchGood, tuvo un gran efecto en el nivel de conocimiento de loncheras en los padres de preescolares en la dimensión de pirámide nutricional. Los resultados de la presente investigación coinciden con lo obtenido por Ipial (2021) y Collantes W y Mejia S (2021), quienes encontraron en que el nivel de conocimiento tenía relación con el factor socioeconómico y tuvo un nivel de conocimiento medio, por lo cual una intervención podría beneficiar en el aumento del nivel de conocimiento de los padres sobre loncheras. Por ello, importante conocer los diferentes alimentos en los escalones de la pirámide nutricional que a su vez se recomienda mayor cantidad de grupo de alimentos de escalones más bajos y menor consumo de los escalones de nivel superior.<sup>38</sup>

Como objetivo específico se consideró identificar la influencia de LonchGood en el nivel de conocimiento sobre composición y preparación de loncheras en los padres de preescolares, Institución Educativa N° 390-1, Independencia, 2023, en base a ello se consideró la composición y preparación de alimentos es la modificación por la que pasa un alimento para que sea apto para el consumo.<sup>33</sup> En los resultados encontrados en la presente investigación se observó que el Taller educativo LonchGood, tuvo un gran efecto en el nivel de conocimiento de loncheras en los padres de preescolares en la dimensión composición y preparación de loncheras. . Los resultados de la presente investigación coinciden con lo obtenido por Muñoz V y Zambrano G (2019) y Ayala M. (2020), quienes encontraron que el nivel de conocimiento de las madres de loncheras saludables era de nivel medio y que con una intervención o taller educativo, esta podría mejorar.

## VI. CONCLUSIONES

1. Se determinó que el taller educativo Lonchgood tuvo influencia en el nivel de conocimiento de los padres de preescolares, Institución Educativa N°390-1, 2023. Según la prueba de Wilcoxon nos dio como resultado un p valor de .000 ( $p < 0.05$ ) , lo cual confirma que hay influencia en del taller en el nivel de conocimiento de los padres.
2. Se estableció que el taller educativo Lonchgood influye en el nivel de conocimiento sobre alimentos y su clasificación de loncheras en los padres de preescolares, Institución Educativa N° 390-1, 2023. Según la prueba de Wilcoxon nos dio como resultado un p valor de .000 ( $p < 0.05$ ) , lo cual confirma que hay influencia en del taller en el nivel de conocimiento de los padres.
3. Se identifico que el taller educativo Lonchgood influye en el nivel de conocimiento sobre pirámide nutricional de loncheras en los padres de preescolares, Institución Educativa N° 390-1, 2023. Según la prueba de Wilcoxon nos dio como resultado un p valor de .000 ( $p < 0.05$ ), lo cual confirma que hay influencia en del taller en el nivel de conocimiento de los padres.
4. Se identifico que el taller educativo Lonchgood influye en el nivel de conocimiento sobre composición y preparación de loncheras en los padres de preescolares, Institución Educativa N° 390-1, 2023. Según la prueba de Wilcoxon nos dio como resultado un p valor de .000 ( $p < 0.05$ ), lo cual confirma que hay influencia en del taller en el nivel de conocimiento de los padres.

## VII. RECOMENDACIONES

- Se hace una petición al colegio de nutricionista para que implemente un profesional nutricionista en cada Institución educativa para educar a los padres sobre alimentación en los niños y así corregir conductas y mejorar la calidad de lonchera que envíen a sus hijos.
- Junto al profesional nutricionista se deberá implementar en la maya curricular de las Instituciones educativas un curso dirigido a los padres de familia para que puedan ampliar sus conocimientos acerca de la alimentación de sus hijos.
- Los conocimientos obtenidos por los padres deberán ser llevados a casa y ponerlos en práctica, tanto en la lonchera de sus niños como en su alimentación diaria.
- Se recomienda a los futuros investigadores que puedan seguir abordando temas relacionados con loncheras y alimentación en preescolares, para así, garantizar un aumento de nivel de conocimiento de los padres y futuros padres de familia.



## REFERENCIAS

1. FAO. Alimentación y Nutrición escolar. 2022. [citado el 20 del 9 de 2022]. Disponible en: <https://www.fao.org/school-food/es/>
2. OMS. Nuevas amenazas para la salud de los niños y los adolescentes. 2020. [citado el 20 del 9 de 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/children-new-threats-to-health>
3. Unicef. Desnutrición Crónica infantil. 2021. [citado el 20 del 9 de 2022]. Disponible en: <https://www.unicef.org/ecuador/desnutrici%C3%B3n-cr%C3%B3nica-infantil>
4. OECD, The World Bank. Malnutrición infantil. En: Panorama de la Salud: Latinoamérica y el Caribe 2020. OECD; 2020. Disponible en: [https://www.oecd-ilibrary.org/social-issues-migration-health/panorama-de-la-salud-latinoamerica-y-el-caribe-2020\\_90c41a05-es](https://www.oecd-ilibrary.org/social-issues-migration-health/panorama-de-la-salud-latinoamerica-y-el-caribe-2020_90c41a05-es)
5. 3 de cada 10 niños, niñas y adolescentes en América Latina y el Caribe viven con sobrepeso [Internet]. Unicef.org. [citado el 5 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://www.unicef.org/lac/comunicados-prensa/3-de-cada-10-ninos-ninas-y-adolescentes-en-america-latina-y-el-caribe-viven-con-sobrepeso>
6. El Caribe CEPAL .Malnutrición en niños y niñas en América Latina y el Caribe [Internet]. Cepal.org. 2018 [citado el 5 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://www.cepal.org/es/enfoques/malnutricion-ninos-ninas-america-latina-caribe>
7. Ministerio de Salud. Lonchera de los escolares excede en 50% el límite del consumo azúcar que lo recomendado por la OMS. Intituto Nacional de Salud. 2020. [citado el 2 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/lonchera-de-los-escolares-excede-en-50-el-limite-del-consumo-azucar-que-lo>
8. Ministerio de Salud. Lonchera escolar saludable contribuye a un buen rendimiento físico e intelectual del niño . Intituto Nacional de Salud. 2020- [citado el 2 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/lonchera-escolar-saludable-contribuye-un-buen-rendimiento-fisico-e-intelectual-del>
9. Ministerio de Salud.las loncheras escolares saludables para prevenir la anemia. Instituto Nacional de Salud. 2019 [citado el 2 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/ins-presento-las-loncheras-escolares-saludables-para-prevenir-la-anemia>

10. Docentes y alumnos DE la i.E 3063 Patricia Natividad Se preparan para regresar a Clases “sanos y protegidos” [Internet]. DIRIS. [citado el 5 de octubre de 2022]. Disponible en: <http://www.dirislimanorte.gob.pe/docentes-y-alumnos-de-la-i-e-3063-patricia-natividad-se-preparan-para-regresar-a-clases-sanos-y-protegidos/>
11. Diris Lima Centro brinda recomendaciones para una lonchera saludable en el próximo regreso a clases [Internet]. DIRIS LIMA CENTRO. 2022 [citado el 5 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://dirislimacentro.gob.pe/diris-lima-centro-brinda-recomendaciones-para-una-lonchera-saludable-en-el-proximo-regreso-a-clases/>
12. Refrigerio Escolar [Internet]. INSTITUTO NACIONAL DE SALUD. [citado el 5 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/es/alimentacion-y-nutricion/recetas-y-refrigerios/refrigerio-escolar>
13. Lozano Suarez, N. (2018). Taller “Alimentos saludables” en el conocimiento de preparación de loncheras nutritivas en madres. I.E.N° 1363- Llapa; 2017 [Internet]. [Chimbote]: Universidad San Pedro; Disponible en: [http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/7501/Tesis\\_59600.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/7501/Tesis_59600.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
14. Lozano Suarez, N. (2018). Conocimientos Que tienen las madres sobre la preparación de la lonchera nutritiva de los niños; 2017 [Internet]. [Huaral]: Universidad Alas Peruanas; Disponible en: [https://repositorio.uap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12990/9382/Tesis\\_Conocimientos\\_Madres\\_Lonchera.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12990/9382/Tesis_Conocimientos_Madres_Lonchera.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
15. Castañeda D, Marquez E y Pariona M. Talleres educativos dirigidos a padres de familia de la Ugel 06 sobre loncheras preescolares y su efecto en el nivel cognitivo [Internet]. [Lima]: UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN ENRIQUE GUZMÁN Y VALLE; 2019. Disponible en: <https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14039/3611/TESES%20-%20CASTA%20C3%91EDA%20ADVINCULA%20-%20MARQUEZ%20FLORES%20-%20PARIONA%20CUICAPUSA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

16. Larico S. Efecto de una intervención educativa en el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en padres de preescolares de una Institución Educativa Lima - 2018 [Internet]. [Lima]: ESCUELA DE ENFERMERÍA PADRE LUIS TEZZA; 2020. Disponible en: [https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/3690/T030\\_72183230\\_T%20%20%20LARICO%20RODRIGUEZ%20MIRELLA%20STEFANY.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/3690/T030_72183230_T%20%20%20LARICO%20RODRIGUEZ%20MIRELLA%20STEFANY.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
17. Huerta E. “Implementación de un programa educativo sobre el conocimiento de la lonchera escolar, en madres de la institución educativa mundo feliz, distrito de cerro colorado – Arequipa [Internet]. [Arequipa]: UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN AGUSTIN DE AREQUIPA; 2020. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/11085/NHvahue.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
18. Ipiál R. Conocimientos y práctica sobre lonchera saludable en madres de niños de nivel inicial en la Escuela de Educación General Básica Abdón Calderón, Montúfar-Carchi, 2021 [Internet]. [Ecuador]: UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE; 2021. Disponible en: <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/11687/2/PG%20923%20TRABAJO%20GRADO.pdf>
19. Muñoz Vera JA, Zambrano Jara GV. Contenido de loncheras y conocimiento de las madres sobre su preparación en estudiantes del segundo año de educación básica de la Unidad Educativa Particular Bilingüe Liceo Panamericano, en el período lectivo 2019 - 2020. Universidad Católica de Santiago de Guayaquil; 2019. Disponible en: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/13663>
20. Yupanqui L. Conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en madres de preescolares de una institución educativa de un distrito de Lima. Universidad Ricardo Palma; 2020. Disponible en: [https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/3592/TEZZ-T030\\_75309284\\_T%20%20%20YUPANQUI%20SOLIS%20LESLIE%20SHARON.pdf?sequence=1](https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/3592/TEZZ-T030_75309284_T%20%20%20YUPANQUI%20SOLIS%20LESLIE%20SHARON.pdf?sequence=1)
21. Collantes W, Mejía S. Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en

madres de niños de la Institución Educativa Privada Virgen del Rosario, Végueta. 2020. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD [Internet]. Edu.pe. [citado el 27 de abril de 2023]. Disponible en: [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/64614/Collantes\\_BWM-Mejia\\_GSL-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/64614/Collantes_BWM-Mejia_GSL-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

22. Ayala M. Nivel de conocimiento sobre loncheras en madres de preescolares en una I.E.I privada y I.E.I pública 2019. Universidad Peruana de los Andes. 2020 [citado el 2 de octubre de 2022]. Disponible en:

[Internet]. <https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/1923/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

23. Núñez N. y Gonzales M. El formato Aula-Taller en primaria. Incidencia en la motivación y logros de aprendizaje de los estudiantes. Cuadernos de Investigación Educativa. Montevideo-Uruguay, 2019. [citado el 2 de octubre de 2022]. Disponible en:

<http://www.scielo.edu.uy/pdf/cie/v11n2/1688-9304-cie-11-02-133.pdf>

24. Rocchina M., Sifontes Y. y Contreras M. Educación nutricional, un desafío en la actualidad venezolana. Anales Venezolanos de Nutrición. 2021. [citado el 2 de octubre de 2022]. Disponible en:

[http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0798-07522020000200161](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522020000200161)

25. Bernal M. La planificación: Los conceptos básicos, principios, componentes y características y desarrollo del proceso. Disponible en:

<https://nikolayaguirre.files.wordpress.com/2013/04/1-introduccion-a-la-planificacion.pdf>

26. Descripción general de la planificación [Internet]. Civicus.org. [citado el 11 de mayo de 2023]. Disponible en:

<https://www.civicus.org/documents/toolkits/Description%20general%20de%20la%20planificacion.pdf>

27. Pérez G. Elaboración de Proyectos Sociales: Casos prácticos. Narcea, S.A. de ediciones, Madrid, 2006. [citado el 2 de octubre de 2022].

Disponible en:

<https://books.google.com.pe/books?id=TtKLLyMmF08C&pg=PA8&dq=diagnostico,+planificacion+ejecucion+y+evaluacion&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwiS9a6ci9f6AhWzA7kGHeHICZgQ6AF6BAgGEAI#v=onepage&q=diagnostico%2C%20planificacion%20ejecucion%20y%20evaluacion&f=false>

28. Parcerisa A., Et al. Planificación de proyectos socioeducativos participativos. Editorial Grao. España 2021. [citado el 2 de octubre de 2022]. Disponible en: [https://books.google.com.pe/books?id=Fol3EAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=planificacion+de+proyectos&hl=es-419&sa=X&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=Fol3EAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=planificacion+de+proyectos&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)
29. Arnobio M. El taller educativo. Colombia. Segunda edición 2007. [citado el 2 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://books.google.com.pe/books?id=Bo7tWYH4xMMC&pg=RA1-PA47&dq=planificacion+de+talleres&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwihvcjXi-36AhVxA7kGHUB9DoEQ6AF6BAgJEAI#v=onepage&q=planificacion%20de%20talleres&f=false>
30. FAO. Manejo de proyectos de alimentación y nutrición en comunidades. Roma 1995. [citado el 2 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://www.fao.org/3/v6465s/v6465s.pdf>
31. Padrón F. y et al. Criterios para la evaluación de la eficiencia de proyectos I+D+i en universidades Públicas. Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales. 2021. [citado el 2 de octubre de 2022]. Disponible en: <http://scielo.senescyt.gob.ec/pdf/rehuso/v7n2/2550-6587-rehuso-7-02-00119.pdf>
32. Kirkpatrick D. y Kirkpatrick J. Evaluación de acciones formativas: Los cuatro niveles. 3° edición. 2006. Disponible en: <https://books.google.com.pe/books?id=RAXvhH0-oGEC&pg=PP33&dq=evaluacion+de+un+plan+de+trabajo&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwijwNC4uer6AhXDDrkGHcU3Ba0Q6AF6BAgFEAI#v=onepage&q=evaluacion%20de%20un%20plan%20de%20trabajo&f=false>

33. Alemán S. y et al. Alimentos seleccionados por los padres para los refrigerios de sus hijos en etapa de educación básica en Reynosa, Tamaulipas. Medicina y Ciencias de la Salud. 2020. [citado el 2 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://www.scielo.org.mx/pdf/cuat/v14n1/2007-7858-cuat-14-01-61.pdf>
34. Tarqui C. y Alvarez D. Prevalencia de uso de loncheras saludables en escolares peruanos del nivel primario. Rev. Salud Publica, 2018. [citado el 2 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://www.scielosp.org/pdf/rsap/2018.v20n3/319-325/es>
35. Pérez. VML. Los alimentos y su clasificación [Internet]. Com.mx. [citado el 16 de abril de 2023]. Disponible en: [http://aliatuniversidades.com.mx/conexxion/wp-content/uploads/2016/09/CHyG\\_12\\_Art\\_3.pdf](http://aliatuniversidades.com.mx/conexxion/wp-content/uploads/2016/09/CHyG_12_Art_3.pdf)
36. Montánchez M. Manual básico de nutrición clínica y dietética. Hospital clínico universitario de valencia. [citado el 2 de octubre de 2022]. Disponible en: [https://gruposedetrabajo.sefh.es/gefp/images/stories/documentos/4-ATENCION-FARMACEUTICA/Nutricion/Manual\\_basico\\_N\\_clinica\\_y\\_Dietetica\\_Valencia\\_2\\_012.pdf](https://gruposedetrabajo.sefh.es/gefp/images/stories/documentos/4-ATENCION-FARMACEUTICA/Nutricion/Manual_basico_N_clinica_y_Dietetica_Valencia_2_012.pdf)
37. Carbajal A. Manual de Nutrición y Dietética. Universidad Complutense de Madrid. 2013. [citado el 05 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2018-01-10-cap-14-alimentos-2018.pdf>
38. Valenzuela L. y Et al. Refrigerios escolares: comparación nutricional y adherencia a lineamientos gubernamentales bajo dos diferentes reglamentos internos. Universidad Autónoma de Ciudad Juárez, Ciudad Juárez, México. 2022. [citado el 2 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://respyn.uanl.mx/index.php/respyn/article/view/676/425>
39. Ropero A. PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE. BADALI. S.F. [citado el 05 de mayo de 2023]. Disponible en: <http://badali.umh.es/assets/documentos/pdf/artic/piramide.pdf>
40. Vargas Z. LA INVESTIGACIÓN APLICADA: UNA FORMA DE CONOCER LAS REALIDADES CON EVIDENCIA CIENTÍFICA. Revista Educación [Internet]. 2009;33 (1):155-165. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/440/44015082010.pdf>

41. Troncoso C. Comidas tradicionales: un espacio para la alimentación saludable. Perspectivas en nutrición humana 2019. [citado el 2 de octubre de 2022]. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/penh/v21n1/0124-4108-penh-21-01-105.pdf>
42. Ang IYH, Wolf RL, Koch PA, Gray HL, Trent R, Tipton E, et al. School Lunch Environmental Factors Impacting Fruit and Vegetable Consumption. J Nutr Educ Behav. 2019; 51(1):68-79. DOI: 10.1016/j.jneb.2018.08.012
43. Hernandez R, Metodología de la Investigación. [citado el 2 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
44. Niño, V. M. (2019). Metodología de la investigación: diseño, ejecución e informe. Ediciones de la U. Disponible en: [https://www.academia.edu/35258714/METODOLOGIA\\_DE\\_LA\\_INVESTIGACION\\_DISENO\\_Y\\_EJECUCION](https://www.academia.edu/35258714/METODOLOGIA_DE_LA_INVESTIGACION_DISENO_Y_EJECUCION)
45. Ramos C. Los alcances de una investigación. CienciAmérica, 2020 Vol. 9. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7746475.pdf>
46. Müggenburg, M. C. y Pérez, I. (2007). Tipos de estudio en el enfoque de investigación cuantitativa. Enfermería Universitaria, 4(1),35-38. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3587/358741821004.pdf>
47. Malhotra N. Marketing Research: An Applied Orientation. 5a ed. Upper Saddle River[en línea] Estados Unidos de América: Pearson; 2006. Disponible en: <http://www.elmayorportaldegerencia.com/Libros/Mercadeo/%5BPD%5D%20Libros%20-%20Investigacion%20de%20Mercados.pdf>
48. Gomila, Antoni, Reseña de "Investigar mediante encuestas Fundamentos teóricos y aspectos prácticos" de Antonio J. Rojas, Juan S. Fernández y Cristino Pérez. Psicothema [Internet]. 2000;12(2):320-324. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72712227>
49. Loprez L, Zuleta G. El principio de beneficencia como articulador entre la teología moral, la bioética y las prácticas biomédicas. Franciscanum [Internet]. 2020 [citado el 22 de junio de 2023];62(174):1-30. Disponible

en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0121-182X2020000200089](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-182X2020000200089)

50. López L. y Zuleta G. El principio de beneficencia como articulador entre la teología moral, la bioética y las prácticas biomédicas. Universidad Pontificia Bolivariana. 2020. [citado el 20 del 9 de 2022]. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/frcn/v62n174/0120-1468-frcn-62-174-7.pdf>
51. Huanca J. y Barria N. Replanteando el concepto de justicia como equidad y velo de ignorancia en John Rawls desde el pluralismo ético. Desde el Sur. 2022. [citado el 20 del 9 de 2022]. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/des/v14n3/2415-0959-des-14-03-e0036.pdf>
52. Cortes F. Libertad, justicia y reconocimiento. Universidad de Antioquia. 2018. [citado el 20 del 9 de 2022]. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/eidos/n28/2011-7477-eidos-28-00334.pdf>



ANEXOS

ANEXO N°1

**TABLA DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE**

**Variable:** Taller educativo LonchGood

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de Medición
Taller educativo LonchGood	El taller hace reseña a la metodología que se emplea en una institución educativa, esto se puede dar de manera vertical u horizontal. Según Ander-Eg el protagonismo del educador internamente en el taller educativo será motivar, sensibilizar, animar a tomar decisiones, elevar los procesos personales de elaboración y construcción de significados, enseñar a deducir, a reflexionar y a considerar. 23	A través de un cuestionario de elaboración propia dirigido a los padres de preescolares del nivel inicial de la Institución educativa N° 390-1 El Ermitaño se recolectaron datos sobre la efectividad del taller	Planificación	• Planificación	Diseño del taller.	Nominal  Si o No
			Ejecución	• Ejecución	Preparación del taller. Aplicación de contenidos.	
			Evaluación	• Evaluación	Test.	

ANEXO N°2

**TABLA D EOPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE**

**Variable: Loncheras**

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de Medición
Nivel de conocimiento sobre loncheras	Las loncheras escolares son la combinación de alimentos, preparaciones y bebidas ingeridas por los escolares durante el receso de clases, independientemente si son preparadas en casa o adquiridas. (Alemán S, Et al, 2020)	La medición de esta variable se realizó a través del segundo cuestionario para medir el nivel de conocimiento sobre Loncheras en los padres de preescolares, el cual estuvo constituido de 27 preguntas (a la incorrecta se le dio una puntuación de 0 y a la correcta de 1); este segundo cuestionario se dividió en 3 talleres según dimensiones, la primera dimensión tuvo como objetivo medir el conocimiento sobre: Los alimentos y clasificación en loncheras preescolares, la segunda dimensión tuvo como objetivo medir el nivel de conocimiento sobre: La pirámide nutricional, la tercera dimensión tuvo como objetivo medir el nivel de conocimiento sobre: La composición y preparación en loncheras preescolares	Alimentos y su Clasificación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Importancia y función de los alimentos.</li> <li>• Alimentos protectores, constructores y reguladores.</li> </ul>	1-8	Ordinal a, b, c y d
			Pirámide Nutricional	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Importancia de la pirámide.</li> <li>• Porciones de alimentos.</li> <li>• Frecuencia de consumo.</li> </ul>	9-18	
			Composición y Preparación de Loncheras	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Importancia y característica de las loncheras en preescolares.</li> <li>• Contenido de la lonchera.</li> <li>• Preparación de la lonchera.</li> <li>• Modelos de loncheras.</li> </ul>	19-27	

## ANEXO N°3

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

#### Influencia del taller educativo LonchGood en el nivel de conocimiento sobre loncheras en padres de preescolares, Institución Educativa N°390-1, Independencia 2023

Investigador (es): Elier Fernandez Castillo y Maria Fernanda Llliuyacc Paez

#### **Propósito del estudio**

Estamos invitando a su hijo (a) a participar en la investigación titulada

cuyo objetivo es determinar la influencia de Lonch Good en el nivel de conocimiento sobre loncheras en los padres de preescolares, Institución educativa N° 390-1, Independencia, 2023.

Esta investigación es desarrollada por estudiantes pregrado, de la carrera profesional de Nutrición Humana, de la Universidad César Vallejo del campus Lima Este, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la institución Institución educativa N° 390-1, "El Ermitaño".

Describir el impacto del problema de la investigación.

Se realizó esta investigación, ya que hoy en día los padres de familia desconocen la importancia de los nutrientes acerca de su contribución positivo en el desarrollo físico e intelectual del escolar. Socialmente, beneficiará a los padres de familia de los preescolares con un adecuado conocimiento de elaboración de loncheras saludables, para poder asegurar un buen crecimiento-desarrollo y prevenir enfermedades.

#### **Procedimiento**

Si usted acepta que su hijo participe y su hijo decide participar en esta investigación (enumerar los procedimientos del estudio):

1. Se realizará una encuesta o entrevista donde se recogerá datos personales y algunas preguntas sobre la investigación: "Influencia del Taller educativo Lonch Good en el nivel de conocimiento de loncheras de padres de preescolares, Institución Educativa N° 390-1, Independencia 2023".
2. Esta encuesta o entrevista tendrá un tiempo aproximado de 10 minutos y se realizará en el ambiente de la Institución Educativa.

Las respuestas al cuestionario o guía de entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

## ANEXO N°4

### CUESTIONARIO SOBRE EL EFECTO DEL TALLER

**Presentación:** Buenos días estimados padres de familia, somos estudiantes de la escuela de Nutrición de la Universidad César Vallejo, Fernández Castillo Elier y Lliuyacc Paez Maria Fernanda. Nos encontramos desarrollando una investigación titulada “Influencia del taller educativo LonchGood en el nivel de conocimiento de loncheras en los padres de preescolares, Institución Educativa N° 390-1, Independencia, 2023, para lo cual solicitamos su participación a través del presente cuestionario.

**Instrucciones:** La lista de cotejo está conformada por 15 preguntas, divididas en 3 indicadores. Lea atentamente cada pregunta y marque la alternativa correcta con una (x)

	SI	NO
1) ¿Cree Ud. que estuvo bien dividir el taller en tres temas, cree que fueron necesarios e importantes?		
2) ¿Los materiales educativos utilizados fueron claros y entendibles?		
3) ¿Las maquetas, rotafolios y fichas utilizadas fueron claras y entendibles?		
4) ¿Los materiales educativos estaban relacionados con los temas expuestos?		
5) ¿El horario y ambiente fueron los adecuados para el desarrollo del taller?		
6) ¿El taller se desarrolló dentro del tiempo indicado?		
7) ¿La exposición fue clara y se entendió?		
8) ¿El lenguaje usado por el expositor fue sencillo?		
9) ¿En la exposición se abordó los temas previstos?		
10) ¿Las dudas de Ud. fueron esclarecidas por el expositor?		
11) ¿Las preguntas del test proyectaban los temas expuestos en el taller?		
12) ¿La cantidad de preguntas del test fueron adecuadas?		
13) ¿Las preguntas del test fueron entendibles; con un lenguaje claro?		
14) ¿El tiempo proporcionado para el desarrollo del test fue adecuado?		
15) ¿El taller mejoró sus conocimientos sobre loncheras preescolares?		

## ANEXO N°5

### CUESTIONARIO SOBRE LONCHERA

**Presentación:** Buenos días estimados participantes, somos estudiantes de la escuela de Nutrición de la Universidad César Vallejo, Fernández Castillo Elier y Lliuyacc Paez Maria Fernanda. Nos encontramos desarrollando una investigación titulada “Influencia del taller educativo LonchGood en el nivel de conocimiento de loncheras en los padres de preescolares, Institución Educativa N° 390-1, Independencia, 2023, para lo cual solicitamos su participación a través del presente cuestionario.

**Instrucciones :** El cuestionario está conformado por 27 preguntas, dividido en 3 indicadores. Lea atentamente cada pregunta y marque la alternativa correcta con una (x).

#### Datos Generales:

**Sexo:** Femenino ( )

Masculino( )

**Grado :**

**Sección:**

**Edad:**

#### TALLER N° 1: ALIMENTOS Y SU CLASIFICACIÓN

1. ¿Qué son los alimentos?

- a) Son sustancias que solo nos dan energía.
- b) Son sustancias que solo nos ayudan a crecer.
- c) Son sustancias que contienen nutrientes como proteínas, carbohidratos, grasas y vitaminas.**
- d) Ninguna de las anteriores

2. ¿Qué es la alimentación?

- a) Es la forma natural y adecuada de satisfacer las necesidades nutricionales.**
- b) Es el proceso de transformar los alimentos en nutrientes.
- c) A y B.
- d) Ninguna de las anteriores.

3. ¿Por qué son importantes los alimentos?

- a) Para tener una buena imagen, y elevar nuestra autoestima.
- b) Para no morir de hambre.
- c) Cubre nuestras necesidades nutricionales, permitiendo que el organismo funcione adecuadamente.**
- d) Ninguna de las anteriores

4. ¿Según la rueda de alimentos, estos cómo se clasifican?

- a) Alimentos de origen animal y vegetal.
- b) Energéticos, constructores y reguladores.**
- c) Carbohidratos, Proteínas y vitaminas.
- d) Ninguna de las anteriores

5. ¿Cuál es la función más importante que cumplen los carbohidratos en nuestro organismo?

- a) Nos dan energía.
- b) Nos ayudan a crecer,
- c) Fortalecen nuestras defensas.
- d) Ninguna de las anteriores

6. ¿Qué alimentos contienen mayor cantidad de carbohidratos?

- a) Papa y Pan.
- b) Lechuga y tomate.
- c) Carne y huevo.
- d) Ninguna de las anteriores.

7. ¿Cuál es la función más importante que cumplen las proteínas en nuestro organismo?

- a) Nos brindan energía,
- b) Permiten el desarrollo y crecimiento.
- c) Fortalecen nuestras defensas.
- d) Ninguna de las anteriores.

8. ¿Qué alimentos contienen mayor cantidad de proteínas?

- a) Pescado y trigo.
- b) Leche y carnes.
- c) Papa y fideos.
- d) Ninguna de las anteriores

## TALLER N° 2: PIRÁMIDE NUTRICIONAL

1. ¿Qué es la pirámide nutricional?

- a) Es una figura geométrica de alimentos.
- b) Es una guía gráfica que distingue alimentos de origen animal y origen vegetal.
- c) Es una guía gráfica que nos ayuda a conocer los grupos de alimentos de forma sencilla.
- d) Ninguna de las anteriores.

2. ¿Por qué es importante conocer la pirámide nutricional?

- a) Nos permite conocer los grupos de alimentos y en qué cantidades debemos consumirlos.
- b) Nos permite conocer que alimentos debemos consumir y que no.
- c) Nos permite conocer los alimentos en su forma natural e industrializada.
- d) Ninguna de las anteriores.

3. ¿Cuántos niveles tiene la pirámide nutricional?

- e) 4 niveles.
- f) 5 niveles.



- g) 6 niveles.
- h) Ninguna de las anteriores.

4. ¿Qué grupo de alimentos se debe consumir en mayor cantidad?

- a) Frutas y verduras.
- b) Cereales.
- c) Lácteos y derivados.
- d) Ninguna de las anteriores

5. ¿Cuántas porciones de cereales debe consumir al día un niño en etapa preescolar?

- a) 2-3 porciones al día.
- b) 3-4 porciones al día.
- c) 4-6 porciones al día.
- d) Ninguna de las anteriores

6. ¿Cuántas porciones de lácteos debe consumir al día un niño en etapa preescolar?

- a) 1-2 porciones al día.
- b) 2-3 porciones al día.
- c) 3-4 porciones al día.
- d) Ninguna de las anteriores.

7. ¿Cuántas porciones de frutas y verduras debe consumir al día un niño en etapa preescolar?

- a) 2 porciones al día.
- b) 3 porciones al día.
- c) 5 porciones al día.
- d) Ninguna de las anteriores

8. ¿Cuántas veces a la semana debe consumir menestras un niño en etapa preescolar?

- a) 1-2 veces a la semana.

- b) 2-3 veces a la semana.
- c) 3-4 veces a la semana.
- d) Ninguna de las anteriores.

9. ¿En qué consiste una buena manipulación de alimentos?

- a) Tener buenas prácticas de higiene para evitar contaminar los alimentos.
- b) Preparar alimentos nutritivos.
- c) Comprar alimentos de calidad.
- d) Ninguna de las anteriores.

10. ¿Qué son las ETAs (Enfermedades transmitidas por alimentos)?

- a) Enfermedades que se dan por recalentar la comida.
- b) Enfermedades que se dan por consumir alimentos procesados.
- c) Enfermedades que aparecen cuando no se tiene buena higiene al momento de manipular los alimentos.
- d) Ninguna de las anteriores.

### TALLER N° 3: LONCHERA PRE-ESCOLAR

1. ¿Qué es la lonchera preescolar?
  - A. Son entre comidas que se proporcionan al niño cuando tiene hambre.
  - B. Es una cajita portadora de alimentos para llevar a la escuela.
  - C. Son preparaciones que se consumen entre comidas por los escolares y aportan entre el 10 y 15 % de energía.
  - D. Ninguna de las anteriores
2. ¿Por qué es importante la lonchera preescolar?
  - A. Porque proporciona energía que el niño necesita en la hora del recreo.
  - B. Para que el niño obtenga una buena nota en su conducta.
  - C. Porque puede reemplazar el desayuno.
  - D. Ninguna de las anteriores.
3. ¿Qué es lo que debe contener una lonchera preescolar?
  - A. Alimento energético, constructor, regulador y agua.
  - B. Alimento energético, constructor, regulador.
  - C. Alimento energético, constructor y agua.

- D. Ninguna de las anteriores
4. ¿Qué alimentos no debe contener una lonchera preescolar?
    - A. Cereales integrales, frutas.
    - B. Dulces, embutidos, néctar de frutas, refresco en sobre.
    - C. Cereales y jugo de frutas.
    - D. Ninguna de las anteriores
  5. ¿Qué características se debe considerar al momento de preparar una lonchera preescolar?
    - A. Nutritivo, variado e inocuo
    - B. Nutritivo, atractivo y abundante,
    - C. Nutritivo, deliciosa y abundante.
    - D. Ninguna de las anteriores.
  6. ¿Cuál de estas bebidas se debe enviar en la lonchera preescolar?
    - A. Refresco en sobre.
    - B. Gaseosas.
    - C. Refresco de gelatina,
    - D. Ninguna de las anteriores.
  7. ¿Qué opción de sándwich es la adecuada para enviar en la lonchera de niño preescolar?
    - A. Pan con pollo y cremas.
    - B. Pan con plátano frito.
    - C. Pan con salchicha huachana.
    - D. Ninguna de las anteriores.
  8. Marque el modelo correcto de una lonchera preescolar saludable
    - A. Pan con hotdog + plátano picado + limonada.
    - B. Pan con aceituna + manzana + gelatina líquida.
    - C. Pan con pollo + durazno + chicha morada.
    - D. Ninguna de las anteriores.
  9. Marque el modelo incorrecto de lonchera preescolar saludable.
    - A. Pan con pollo y verdura + manzana + refresco de cebada.
    - B. Galleta soda + huevo sancochado + plátano + limonada.
    - C. Arroz con papa y huevo arrebozado + naranja + refresco de gelatina
    - D. Ninguna de las anteriores.

## **ANEXO N°6**

### **TALLER EDUCATIVO**

LonchGood es un taller educativo dirigido por Eriana Elier Fernández Castillo y Maria Fernandez Lliuyacc Paez, estudiantes del IX ciclo de la Escuela Profesional de Nutrición de la Universidad César Vallejo.

#### **OBJETIVOS**

El objetivo general del taller es fortalecer el conocimiento y la capacidad de los padres de familia en aspectos teóricos y prácticos sobre loncheras saludables en preescolares.

Se plantearon los siguientes objetivos específicos:

- Brindar el conocimiento sobre Alimentos y su clasificación, pirámide nutricional y composición y preparación de loncheras saludables
- Promover la importancia de la correcta elaboración de una lonchera saludable.

#### **FINALIDAD**

Mejorar el conocimiento y la capacidad de los padres de familia en la elaboración de una correcta lonchera saludable, que permitan encaminar sus propios aprendizajes a partir de la práctica.

#### **METODOLOGÍA**

El taller se realizó en 3 etapas.

Primera Etapa.

Planificación: En esta etapa ya tenemos organizado los temas que vamos a exponer en el taller educativo, así como los materiales que vamos a utilizar para las sesiones. Para ello, contaremos con estrategias como folletos, rotafolios, obsequios y otros. Por otro lado, nuestro objetivo será fortalecer el conocimiento y la capacidad de los padres de familia en aspectos teóricos y prácticos sobre loncheras saludables en preescolares.

Segunda Etapa:

Ejecución: En esta etapa realizaremos todas las actividades que han sido programadas en el cronograma, todo con un tiempo determinado para la exposición de cada sesión. Haremos uso de recursos materiales como folletos, trípticos, rotafolios.

Tercera Etapa:

Evaluación: En esta etapa final se evaluarán a los padres de familia con el post-cuestionario para saber si el taller educativo ha resultado ser positivo o negativo para el conocimiento de los padres de familia.

## SESIÓN 1

### ALIMENTOS Y SU CLASIFICACIÓN

Procedimiento: Se iniciará con una concisa presentación, se tocará conceptos generales sobre loncheras para luego proceder con los grupos de alimentos con apoyo de material educativo.

Lugar de ejecución: Institución Educativa N° 390-1 El Ermitaño..

Dirigido: Padres de preescolares de la Institución Educativa N° 390-1.

Responsables: Eriana Elier Fernández Castillo y Maria Fernanda Lliuyacc Paez.

Objetivos:

- Brindar el conocimiento de los conceptos básicos de alimentación y clasificación de loncheras saludables
- Promover la importancia que tienen estos alimentos en una lonchera saludable.

Método: Expositivo

Técnica: Dinámico-Participativo

## **SESIÓN 2:**

### **PIRÁMIDE NUTRICIONAL:**

Procedimiento: Se inicia exponiendo sobre pirámide nutricional de alimentos que debe contener una lonchera, con ayuda del material educativo, dando a conocer la importancia de seleccionar alimentos adecuados para los niños de preescolar.

Lugar de ejecución: Institución Educativa N° 390-1.

Dirigido: Padres de preescolares de la Institución Educativa N° 390-1.

Responsable: Eriana Elier Fernández Castillo y Maria Fernanda Lliuyacc Paez

### **Objetivos:**

- identificar y clasificar los alimentos en la pirámide nutricional con sus propias palabras.
- Conocer los grupos de la pirámide nutricional.
- Conocer las raciones que se deben consumir.

Método: Expositivo

Técnica: Dinámico-Participativo

## **SESIÓN 3:**

### **COMPOSICIÓN Y PREPARACIÓN DE LONCHERAS PREESCOLARES:**

Procedimiento: Se inicia exponiendo sobre la composición y preparación de alimentos que estarán en la lonchera, con ayuda del material educativo, dando a conocer la importancia de seleccionar alimentos adecuados para los niños de preescolar.

Lugar de ejecución: Institución Educativa N° 390-1.

Dirigido: Padres de preescolares de la Institución Educativa N° 390-1.

Responsable: Eriana Elier Fernández Castillo y Maria Fernanda Lliuyacc Paez

Objetivos:

- Conocer la lonchera preescolar y su función en el desarrollo de los preescolares.
- Conocer los alimentos que deben contener una lonchera preescolar saludable.
- Conocer los modelos y preparación de loncheras saludables

Método: Expositivo

Técnica: Dinámico-Participativo

## ANEXO N°7

### Confiabilidad del Instrumento de Taller Lunch Good

Cuadro 1: Resumen de procesamiento de casos

Casos	N	%
Válido	10	100,0
Excluido	0	0
Total	10	100,0

Cuadro 2: Resultados de estadística de Confiabilidad

Kuder richardson	N de elementos
0.8382	15

En los cuadros 1 y 2, se visualiza el cálculo de la fórmula de Kuder Richardson resultó, 0.838 indicando que el instrumento posee un nivel de fiabilidad excelente para ser aplicada en nuestra investigación.



**ANEXO N°8**  
**PRUEBA DE NORMALIDAD**

*Tabla 2. Prueba de Normalidad Kolmogorov-Smirnova*

<b>Kolmogorov-Smirnova</b>		
	<b>Estadístico</b>	<b>Sig</b>
	<b>o</b>	
AC TOTAL_pre	.182	.000
PN TOTAL_pre	.199	.000
L TOTAL_pre	.174	.000
AC TOTAL_post	.162	.000
PN TOTAL_post	.287	.000
L TOTAL_post	.259	.000

Interpretación: En la tabla N°2, se observó una significancia de .000 para los totales del pre y post-test, por lo cual se deduce que el nivel de significancia al ser menor de 0.05, el estadístico a utilizar sería no paramétrico.

## ANEXO Nº 9

### INSTRUMENTO PRE - POST

## Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Cuestionario sobre Lonchera". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

1.

#### Datos generales del juez

<b>Nombre del juez:</b>	JOSE DORA MOSCOSO
<b>Grado profesional:</b>	Maestría ( )                      Doctor ( X )
<b>Área de formación académica:</b>	línica ( )                      Social ( ) ducativa ( X )                      Organizacional ( )
<b>Áreas de experiencia profesional:</b>	CLÍNICA Y EDUCATIVA
<b>Institución donde labora:</b>	UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO
<b>Tiempo de experiencia profesional en el área:</b>	2 a 4 años ( ) Más de 5 años ( X )
<b>Experiencia en Investigación Psicométrica:</b> si corresponde)	



2.

#### Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3.

#### Datos de la escala

Ordinal

<b>Nombre de la Prueba:</b>	Cuestionario sobre Lonchera
<b>Autora:</b>	Castañeda D, Marquez E y Pariona M. en el año 2019.
<b>Procedencia:</b>	
<b>Administración:</b>	

Tiempo de aplicación:	
Ámbito de aplicación:	
Significación:	El instrumento se compone de tres dimensiones: Alimentos y su clasificación, Pirámide Nutricional y Composición y preparación de Lonchera preescolar

#### 4. Soporte teórico

(describir en función al modelo teórico)

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
Ordinal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentos y su clasificación</li> <li>• Pirámide Nutricional</li> <li>• Composición y preparación de Lonchera preescolar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los alimentos son sustancias que contienen diversos nutrientes y elementos esenciales que aportan para el buen funcionamiento del organismo.<sup>34</sup> Así mismo de estructura química que varían en formas, texturas, color y sabor. Poseen macronutrientes como carbohidratos, proteínas y lípidos, también micronutrientes como vitaminas y minerales. Estas cumplen un rol fundamental en el bienestar de la población, ya que son el soporte energético y cubren el requerimiento calórico total de la persona.<sup>37</sup> Los alimentos se pueden clasificar a través de diversos criterios, depende de su origen y procedencia, según su composición, su aporte de energía, sus funciones y su valor nutricional.<sup>36</sup> Además, el comer, la comida y el medio ambiente puede tener una fuerte influencia en la salud<sup>37</sup></li> <li>• La pirámide nutricional agrupa a los alimentos que poseen aportes nutricionales comunes, que permite elegir su posición dentro de la propia pirámide. Los cereales, los lácteos, las frutas y verduras son unos de los grupos de alimentos. Estos se ubican en diferentes escalones. A su vez se recomienda mayor cantidad de grupo de alimentos de escalones más bajos y menor consumo de los escalones de nivel superior.<sup>38</sup></li> <li>• La composición y preparación de alimentos es la modificación por la que pasa un alimento para que sea apto para el consumo. Estos alimentos preparados son transportados por los preescolares (loncheras), sus apoderados tienen un papel relevante en el progreso de buenos hábitos alimentarios de sus menores, debido a que ellos son los encargados de corroborar la disponibilidad, accesibilidad y exposición a los alimentos, y tienen el control sobre los alimentos que se llevarán sus hijos en sus loncheras.<sup>33</sup></li> </ul>

#### 5. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación a usted le presento el cuestionario "Sobre Loncheras" elaborado por

Castañeda D, Marquez E y Pariona M. en el año 2019. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.



Categoría	Calificación	Indicador
<b>CLARIDAD</b> El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
<b>COHERENCIA</b> El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
<b>RELEVANCIA</b> El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

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

1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel

3. Moderado nivel

4. Alto nivel

**Dimensiones del instrumento:**

Alimentos y su Clasificación, Pirámide Nutricional y Composición y preparación de Lonchera preescolar

- **Primera dimensión: Alimentos y su Clasificación**

Objetivos de la Dimensión:

Brindar el conocimiento de los conceptos básicos de alimentación y clasificación de loncheras saludables

Promover la importancia que tienen estos alimentos en una lonchera saludable.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
<ul style="list-style-type: none"><li>● Importancia y función de los alimentos.</li><li>● Alimentos protectores, constructores y reguladores.</li></ul>	1. ¿Qué son los alimentos?	4	4	4	
	2. ¿Qué es la alimentación?	4	4	4	
	3. ¿Por qué son importantes los alimentos?	4	4	4	
	4. ¿Según la rueda de alimentos, estos cómo se clasifican?	4	4	4	

	5. ¿Cuál es la función más importante que cumplen los carbohidratos en nuestro organismo?	4	4	4	
	6. ¿Qué alimentos contienen mayor cantidad de carbohidratos ?	4	4	4	
	7. ¿Cuál es la función más importante que cumplen las proteínas en nuestro organismo?	4	4	4	
	8. ¿Qué alimentos contienen mayor cantidad de proteínas?	4	4	4	

- **Segunda dimensión: Pirámide Nutricional**

Objetivos de la Dimensión:

Identificar y clasificar los alimentos en la pirámide nutricional con sus propias palabras.

Conocer los grupos de la pirámide nutricional.

Conocer las raciones que se deben consumir

INDICADORES	Ítem	Clari dad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
	1. ¿Qué es la pirámide	4	4	4	

	nutricional ?				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Importancia de la pirámide.</li> </ul>	2. ¿Por qué es importante conocer la pirámide nutricional ?	4	4	4	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Porciones de alimentos.</li> </ul>	3. ¿Cuántos niveles tiene la pirámide nutricional ?	4	4	4	
	4. ¿Qué grupo de alimentos se debe consumir en mayor cantidad?	4	4	4	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frecuencia de consumo.</li> </ul>	5. ¿Cuántas porciones de cereales debe consumir al día un niño en etapa preescolar ?	4	4	4	
	6. ¿Cuántas porciones de lácteos debe consumir al día un	4	4	4	



	niño en etapa preescolar ?				
	7. ¿Cuántas porciones de frutas y verduras debe consumir al día un niño en etapa preescolar ?	4	4	4	
	8. ¿Cuántas veces a la semana debe consumir menestras un niño en etapa preescolar ?	4	4	4	
	9. ¿En qué consiste una buena manipulación de alimentos?	4	4	4	
ETAS	10. ¿Qué son las ETAs (Enfermedades transmitidas por alimentos) ?	4	4	4	

- Tercera dimensión: Composición y preparación de lonchera preescolar

Objetivos de la Dimensión:

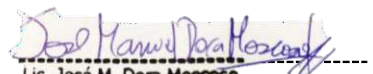
Conocer la lonchera preescolar y su función en el desarrollo de los preescolares.

Conocer los alimentos que deben contener una lonchera preescolar saludable.

Conocer los modelos y preparación de loncheras saludables

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Importancia y característica de las loncheras en preescolares.</li> <li>● Contenido de la lonchera.</li> <li>● Preparación de la lonchera.</li> <li>● Modelos de loncheras</li> </ul>	1. ¿Qué es la lonchera preescolar?	4	4	4	
	2. ¿Por qué es importante la lonchera preescolar?	4	4	4	
	3. ¿Qué es lo que debe contener una lonchera preescolar?	4	4	4	
	4. ¿Qué alimentos no debe contener una lonchera preescolar?	4	4	4	
	5. ¿Qué características se debe considerar al momento de preparar una lonchera preescolar?	4	4	4	
	6. ¿Cuál de estas bebidas se debe enviar en la	4	4	4	

	lonchera preescolar?				
	7. ¿Qué opción de sándwich es la adecuada para enviar en la lonchera de niño preescolar?	4	4	4	
	8. Marque el modelo correcto de una lonchera preescolar saludable	4	4	4	
	9. Marque el modelo incorrecto de lonchera preescolar saludable.	4	4	4	

  
 Lic. José M. Dora Moscoso  
 NUTRICIONISTA del evaluador  
 CNP: 5192 DNI

## ANEXO N° 10

### Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Cuestionario sobre Lonchera". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

#### 1. Datos generales del juez

<b>Nombre del juez:</b>	Aurelia Ticona Sanka
<b>Grado profesional:</b>	Maestría ( X ) Doctor ( )
<b>Área de formación académica:</b>	Clínica ( ) Social ( ) Educativa ( X ) Organizacional ( )
<b>Áreas de experiencia profesional:</b>	Nutrición Comunitaria
<b>Institución donde labora:</b>	Universidad Cesar Vallejo
<b>Tiempo de experiencia profesional en el área:</b>	2 a 4 años ( ) Más de 5 años ( X )
<b>Experiencia en Investigación Psicométrica:</b> (si corresponde)	



#### 2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

#### 3. Datos de la escala

Ordinal

<b>Nombre de la Prueba:</b>	Cuestionario sobre Lonchera
<b>Autora:</b>	Castañeda D, Marquez E y Pariona M. en el año 2019.
<b>Procedencia:</b>	
<b>Administración:</b>	
<b>Tiempo de aplicación:</b>	
<b>Ámbito de aplicación:</b>	
<b>Significación:</b>	El instrumento se compone de tres dimensiones: Alimentos y su clasificación, Pirámide Nutricional y Composición y preparación de Lonchera preescolar

#### 4. Soporte teórico

(describir en función al modelo teórico)

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
Ordinal	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alimentos y su clasificación</li> <li>Pirámide Nutricional</li> <li>Composición y preparación de Lonchera preescolar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Los alimentos son sustancias que contienen diversos nutrientes y elementos esenciales que aportan para el buen funcionamiento del organismo.<sup>34</sup> Así mismo de estructura química que varían en formas, texturas, color y sabor. Poseen macronutrientes como carbohidratos, proteínas y lípidos, también micronutrientes como vitaminas y minerales. Estas cumplen un rol fundamental en el bienestar de la población, ya que son el soporte energético y cubren el requerimiento calórico total de la persona.<sup>37</sup> Los alimentos se pueden clasificar a través de diversos criterios, depende de su origen y procedencia, según su composición, su aporte de energía, sus funciones y su valor nutricional.<sup>36</sup> Además, el comer, la comida y el medio ambiente puede tener una fuerte influencia en la salud<sup>37</sup></li> <li>La pirámide nutricional agrupa a los alimentos que poseen aportes nutricionales comunes, que permite elegir su posición dentro de la propia pirámide. Los cereales, los lácteos, las frutas y verduras son unos de los grupos de alimentos. Estos se ubican en diferentes escalones. A su vez se recomienda mayor cantidad de grupo de alimentos de escalones más bajos y menor consumo de los escalones de nivel superior.<sup>38</sup></li> <li>La composición y preparación de alimentos es la modificación por la que pasa un alimento para que sea apto para el consumo. Estos alimentos preparados son transportados por los preescolares (loncheras), sus apoderados tienen un papel relevante en el progreso de buenos hábitos alimentarios de sus menores, debido a que ellos son los encargados de corroborar la disponibilidad, accesibilidad y exposición a los alimentos, y tienen el control sobre los alimentos que se llevarán sus hijos en sus loncheras.<sup>33</sup></li> </ul>

##### 5. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación a usted le presento el cuestionario "Sobre Loncheras" elaborado por Castañeda D, Marquez E y Pariona M. en el año 2019. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

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



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

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

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



**Dimensiones del instrumento:**

Alimentos y su Clasificación, Pirámide Nutricional y Composición y preparación de Lonchera preescolar

- **Primera dimensión: Alimentos y su Clasificación**

Objetivos de la Dimensión:

Brindar el conocimiento de los conceptos básicos de alimentación y clasificación de loncheras saludables

Promover la importancia que tienen estos alimentos en una lonchera saludable.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
<p>Importancia y función de los alimentos.</p> <p>Alimentos protectores, constructores y reguladores.</p>	1. ¿Qué son los alimentos?	4	4	4	
	2. ¿Qué es la alimentación?	4	4	4	
	3. ¿Por qué son importantes los alimentos?	4	4	4	
	4. ¿Según la rueda de alimentos, estos cómo se clasifican?	4	4	4	
	5. ¿Cuál es la función más importante que cumplen los carbohidratos en nuestro organismo?	4	4	4	



	6. ¿Qué alimentos contienen mayor cantidad de carbohidratos?	4	4	4	
	7. ¿Cuál es la función más importante que cumplen las proteínas en nuestro organismo?	4	4	4	
	8. ¿Qué alimentos contienen mayor cantidad de proteínas?	4	4	4	

- **Segunda dimensión: Pirámide Nutricional**

Objetivos de la Dimensión:

Identificar y clasificar los alimentos en la pirámide nutricional con sus propias palabras.

Conocer los grupos de la pirámide nutricional.

Conocer las raciones que se deben consumir

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Importancia de la pirámide.</li> </ul>	1. ¿Qué es la pirámide nutricional?	4	4	4	
	2. ¿Por qué es importante conocer la pirámide nutricional?	4	4	4	
	3. ¿Cuántos niveles tiene la pirámide nutricional?	4	4	4	





● Porciones de alimentos.	4. ¿Qué grupo de alimentos se debe consumir en mayor cantidad?	4	4	4	
	5. ¿Cuántas porciones de cereales debe consumir al día un niño en etapa preescolar?	4	4	4	
	6. ¿Cuántas porciones de lácteos debe consumir al día un niño en etapa preescolar?	4	4	4	
● Frecuencia de consumo.	7. ¿Cuántas porciones de frutas y verduras debe consumir al día un niño en etapa preescolar?	4	4	4	
	8. ¿Cuántas veces a la semana debe consumir menestras un niño en etapa preescolar?	4	4	4	
	9. ¿En qué consiste una buena manipulación de alimentos?	4	4	4	



ETAS	10. ¿Qué son las ETAs (Enfermedades transmitidas por alimentos)?	4	4	4	
------	--	---	---	---	--

● **Tercera dimensión: Composición y preparación de lonchera preescolar**

Objetivos de la

Dimensión:

Conocer la lonchera preescolar y su función en el desarrollo de los preescolares.

Conocer los alimentos que deben contener una lonchera preescolar saludable.

Conocer los modelos y preparación de loncheras saludables

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Importancia y característica de las loncheras en preescolares.</li> <li>● Contenido de la lonchera.</li> <li>● Preparación de la lonchera.</li> <li>● Modelos de loncheras</li> </ul>	1. ¿Qué es la lonchera preescolar?	4	4	4	
	2. ¿Por qué es importante la lonchera preescolar?	4	4	4	
	3. ¿Qué es lo que debe contener una lonchera preescolar?	4	4	4	
	4. ¿Qué alimentos no debe contener una lonchera preescolar?	4	4	4	
	5. ¿Qué características se debe considerar al momento de preparar una lonchera preescolar?	4	4	4	
	6. ¿Cuál de estas bebidas se debe enviar en la lonchera preescolar?	4	4	4	



	7. ¿Qué opción de sándwich es la adecuada para enviar en la lonchera de niño preescolar?	4	4	4	
	8. Marque el modelo correcto de una lonchera preescolar saludable	4	4	4	
	9. Marque el modelo incorrecto de lonchera preescolar saludable.	4	4	4	

  
-----

FIRMA Y DNI

## ANEXO N° 11

### Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento “Cuestionario sobre Lonchera”. La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

#### 1. Datos generales del juez

<b>Nombre del juez:</b>	ANGELICA MARIA SIERRA GAVANCHO
<b>Grado profesional:</b>	Maestría ( X ) Doctor ( )
<b>Área de formación académica:</b>	Clínica ( X ) Social ( ) Educativa ( ) Organizacional ( )
<b>Áreas de experiencia profesional:</b>	NUTRICION CLINICA
<b>Institución donde labora:</b>	UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO
<b>Tiempo de experiencia profesional en el área:</b>	2 a 4 años ( ) Más de 5 años ( X )
<b>Experiencia en Investigación Psicométrica:</b> (si corresponde)	

#### 2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

#### 3. Datos de la escala

Ordinal

Nombre de la Prueba:	Cuestionario sobre Lonchera
Autora:	Castañeda D, Marquez E y Pariona M. en el año 2019.
Procedencia:	
Administración:	
Tiempo de aplicación:	
Ámbito de aplicación:	
Significación:	El instrumento se compone de tres dimensiones: Alimentos y su clasificación, Pirámide Nutricional y Composición y preparación de Lonchera preescolar

#### 4. Soporte teórico

(describir en función al modelo teórico)

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
Ordinal	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alimentos y su clasificación</li> <li>Pirámide Nutricional</li> <li>Composición y preparación de Lonchera preescolar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Los alimentos son sustancias que contienen diversos nutrientes y elementos esenciales que aportan para el buen funcionamiento del organismo.<sup>34</sup> Así mismo de estructura química que varían en formas, texturas, color y sabor. Poseen macronutrientes como carbohidratos, proteínas y lípidos, también micronutrientes como vitaminas y minerales. Estas cumplen un rol fundamental en el bienestar de la población, ya que son el soporte energético y cubren el requerimiento calórico total de la persona.<sup>37</sup> Los alimentos se pueden clasificar a través de diversos criterios, depende de su origen y procedencia, según su composición, su aporte de energía, sus funciones y su valor nutricional.<sup>36</sup> Además, el comer, la comida y el medio ambiente puede tener una fuerte influencia en la salud.<sup>37</sup></li> <li>La pirámide nutricional agrupa a los alimentos que poseen aportes nutricionales comunes, que permite elegir su posición dentro de la propia pirámide. Los cereales, los lácteos, las frutas y verduras son unos de los grupos de alimentos. Estos se ubican en diferentes escalones. A su vez se recomienda mayor cantidad de grupo de alimentos de escalones más bajos y menor consumo de los escalones de nivel superior.<sup>38</sup></li> <li>La composición y preparación de alimentos es la modificación por la que pasa un alimento para que sea apto para el consumo. Estos alimentos preparados son transportados por los preescolares (loncheras), sus apoderados tienen un papel relevante en el progreso de buenos hábitos alimentarios de sus menores, debido a que ellos son los encargados de corroborar la disponibilidad, accesibilidad y exposición a los alimentos, y tienen el control sobre los alimentos que se llevarán sus hijos en sus loncheras.<sup>33</sup></li> </ul>

## 5. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación a usted le presento el cuestionario "Sobre Loncheras" elaborado por Castañeda D, Marquez E y Pariona M. en el año 2019. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

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



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

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

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

**Dimensiones del instrumento:**

Alimentos y su Clasificación, Pirámide Nutricional y Composición y preparación de Lonchera preescolar

- **Primera dimensión: Alimentos y su Clasificación**

Objetivos de la Dimensión:

Brindar el conocimiento de los conceptos básicos de alimentación y clasificación de loncheras saludables

Promover la importancia que tienen estos alimentos en una lonchera saludable.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Importancia y función de los alimentos.</li> <li>• Alimentos protectores, constructores y reguladores.</li> </ul>	1. ¿Qué son los alimentos?	4	4	4	
	2. ¿Qué es la alimentación?	4	4	4	
	3. ¿Por qué son importantes los alimentos?	4	4	4	
	4. ¿Según la rueda de alimentos, estos cómo se clasifican?	4	4	4	



	5. ¿Cuál es la función más importante que cumplen los carbohidratos en nuestro organismo?	4	4	4	
	6. ¿Qué alimentos contienen mayor cantidad de carbohidratos?	4	4	4	
	7. ¿Cuál es la función más importante que cumplen las proteínas en nuestro organismo?	4	4	4	
	8. ¿Qué alimentos contienen mayor cantidad de proteínas?	4	4	4	

- Segunda dimensión: Pirámide Nutricional

Objetivos de la Dimensión:

Identificar y clasificar los alimentos en la pirámide nutricional con sus propias palabras. Conocer los grupos de la pirámide nutricional.

Conocer las raciones que se deben consumir

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
	1. ¿Qué es la pirámide nutricional?	4	4	4	
	2. ¿Por qué es importante?				





<ul style="list-style-type: none"><li>• Importancia de la pirámide.</li></ul>	conocer la pirámide nutricional?	4	4	4	
---	----------------------------------	---	---	---	--



● Porciones de alimentos.	3. ¿Cuántos niveles tiene la pirámide nutricional ?	4	4	4	
	4. ¿Qué grupo de alimentos se debe consumir en mayor cantidad?	4	4	4	
	5. ¿Cuántas porciones de cereales debe consumir al día un niño en etapa preescolar ?	4	4	4	
	6. ¿Cuántas porciones de lácteos debe consumir al día un niño en etapa preescolar ?	4	4	4	
● Frecuencia de consumo.	7. ¿Cuántas porciones de frutas y verduras debe consumir al día un niño en etapa preescolar ?	4	4	4	
	8. ¿Cuántas veces a la semana debe				



	consumir menestras un niño en etapa preescolar ?	4	4	4	
	9. ¿En qué consiste una buena manipulación	4	4	4	



	de alimentos ?				
ET AS	10. ¿Qué son las ETAs (Enfermedades transmitidas por alimentos) ?	4	4	4	

● **Tercera dimensión: Composición y preparación de lonchera preescolar**

Objetivos de la Dimensión:

Conocer la lonchera preescolar y su función en el desarrollo de los preescolares. Conocer los alimentos que deben contener una lonchera preescolar saludable.

Conocer los modelos y preparación de loncheras saludables

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Importancia y característica de las loncheras en preescolares.</li> <li>● Contenido de la lonchera.</li> <li>● Preparación de la lonchera.</li> </ul>	1. ¿Qué es la lonchera preescolar?	4	4	4	
	2. ¿Por qué es importante la lonchera preescolar ?	4	4	4	
	3. ¿Qué es lo que debe contener una lonchera preescolar ?	4	4	4	
	4. ¿Qué alimentos no debe contener una lonchera preescolar ?	4	4	4	
	5. ¿Qué características se debe				



• Modelos de loncheras	considerar al momento de preparar una lonchera preescolar ?	4	4	4	
	6. ¿Cuál de estas bebidas se debe enviar en la lonchera preescolar ?	4	4	4	



7. ¿Qué opción de sándwich es la adecuada para enviar en la lonchera de niño preescolar?	4	4	4	
8. Marque el modelo correcto de una lonchera preescolar saludable	4	4	4	
9. Marque el modelo incorrecto de lonchera preescolar saludable.	4	4	4	

Firma del evaluador DNI: 45387644

## ANEXO 12

### INSTRUMENTO TALLER LUNCHGOOD

#### Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento sobre “Taller educativo LonchGood”. La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

#### 1. Datos generales del juez

<b>Nombre del juez:</b>	ANGELICA MARIA SIERRA GAVANCHO
<b>Grado profesional:</b>	Maestría ( <input checked="" type="checkbox"/> ) Doctor ( )
<b>Área de formación académica:</b>	Clínica ( <input checked="" type="checkbox"/> ) Social ( ) Educativa ( ) Organizacional ( )
<b>Áreas de experiencia profesional:</b>	NUTRICIONISTA CLINICA
<b>Institución donde labora:</b>	UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO
<b>Tiempo de experiencia profesional en el área:</b>	2 a 4 años ( ) Más de 5 años ( <input checked="" type="checkbox"/> )
<b>Experiencia en Investigación Psicométrica:</b> (si corresponde)	

#### 2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

#### 3. Datos de la escala

Nominal

Nombre de la Prueba:	Cuestionario sobre “Taller educativo LonchGood”
Autora:	Fernández Castillo, Elier y Lliuyacc Paez, Maria Fernanda
Procedencia:	
Administración:	
Tiempo de aplicación:	5 a 10min
Ámbito de aplicación:	
Significación:	El instrumento se compone de tres dimensiones: Alimentos y su clasificación, Pirámide Nutricional y Composición y preparación de Lonchera preescolar

#### 4. Soporte teórico

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
Nominal	<ul style="list-style-type: none"><li>Planificación</li><li>Ejecución</li><li>Evaluación</li></ul>	<p>La planificación es el primer proceso por el cual se identifica y/o analiza una situación, ya que es la base de las demás funciones, encaminado con el establecimiento de objetivos, con la finalidad de lograrlo, esta elección determina a dónde quiere ir y lo que se debe hacer, cómo hacerlo y en qué orden.<sup>25</sup> Además la planificación tiene un desarrollo muy complicado es por ello, que existen diversos tipos y modos de realizar una planificación.<sup>26</sup> La planificación es una capacidad de mirar a hacia una nueva meta, es la guía para la acción y favorece en la prevención de efectos no deseados, así como a estar capacitados para aquellas eventualidades inesperadas que puedan brotar en el desarrollo de cualquier operación. Esta planificación, ya se trate de una intervención, taller o programa, examinará distintas cuestiones, pero las unidades primordiales son las intenciones educativas y el plan de acción.<sup>27</sup> El inicio para la planificación son las insuficiencias que se esperan solucionar, las cuales deben haberse traducido a metas que son determinados por el agente educativo y concertados con los padres de preescolares en el taller.<sup>28</sup></p> <ul style="list-style-type: none"><li>La ejecución, durante esta etapa es relevante y esencial cotejar si las actividades se están desempeñando de acuerdo a lo proyectado e implementar los mecanismos para mejorarlas y superar los problemas encontrados durante su desarrollo, estas Significativas funciones son realizadas a través de seguimiento y la supervisión.<sup>29</sup> Durante la ejecución, mediante una conveniente retroalimentación en las distintas etapas, en las que se pueden realizar los arreglos necesarios para facilitar el cumplimiento de las actividades programadas y el logro de las metas.<sup>30</sup></li><li>La evaluación de un plan, taller, intervención o programa, significa ejecutar un observación crítica, objetiva y sistemática, de las acciones y efectos de éste, en correlación con los objetivos planteados, las tácticas usadas y los recursos determinados. Con ayuda de la evaluación se espera definir las causas de la utilidad satisfactoria o no insatisfactoria y los resultados del plan. En este proceso se contrasta lo que se quería hacer, cómo, por qué y con quién, con lo que fue positivamente realizado.<sup>29</sup></li></ul>

#### 5. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación a usted le presento el cuestionario sobre “Taller educativo LonchGood” elaborado por Castañeda D, Marquez E y Pariona M. en el año 2019. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
-----------	--------------	-----------





	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
--	------------------------------	----------------------

<p><b>CLARIDAD</b> El ítem comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.</p>	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
<p><b>COHERENCIA</b> El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.</p>	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
<p><b>RELEVANCIA</b> El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.</p>	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

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

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



**Dimensiones del instrumento:**

Planificación, Evaluación y  
Ejecución

• **Primera dimensión: Planificación**

Objetivos de la Dimensión:

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
• Planificación	1) ¿Cree Ud. que estuvo bien dividir el taller en tres temas, cree que fueron necesarios e importantes?	4	4	4	
	2) ¿Los materiales educativos utilizados fueron claros y entendibles?	4	4	4	
	3) ¿Las maquetas, rotafolios y fichas utilizadas fueron claras y entendibles?	4	4	4	
	4) ¿Los materiales educativos estaban relacionados con los temas expuestos?	4	4	4	



	5) ¿El horario y ambiente fueron los adecuados para el desarrollo del taller?	4	4	4	
--	---	---	---	---	--



- Segunda dimensión: Ejecución

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Ejecución	6) ¿El taller se desarrolló dentro del tiempo indicado?	4	4	4	
	7) ¿La exposición fue clara y se entendió?	4	4	4	
	8) ¿El lenguaje usado por el expositor fue sencillo?	4	4	4	
	9) ¿En la exposición se abordó los temas previstos?	4	4	4	
	10) ¿Las dudas de Ud. fueron esclarecidas por el expositor?	4	4	4	

- Tercera dimensión: Evaluación

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
	11) ¿Las preguntas del test proyectaban los temas expuestos en el taller?	4	4	4	



• Evaluación	12) ¿La cantidad de preguntas del test fueron adecuadas ?	4	4	4	
--------------	---	---	---	---	--



	13) ¿Las preguntas del test fueron entendibles; con un lenguaje claro?	4	4	4	
	14) ¿El tiempo proporcionado para el desarrollo del test fue adecuado?	4	4	4	
	15) ¿El taller mejoró sus conocimientos sobre loncheras preescolares?	4	4	4	

Firma del  
evaluador DNI:  
45387644



## ANEXO N° 13

**Evaluación por juicio de expertos**

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Cuestionario sobre Lonchera". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

**1. Datos generales del juez**

<b>Nombre del juez:</b>	Aurelia Ticona Sanka	
<b>Grado profesional:</b>	Maestría ( <input checked="" type="checkbox"/> )	Doctor ( )
<b>Área de formación académica:</b>	Clínica ( )	Social ( )
	Educativa ( <input checked="" type="checkbox"/> )	Organizacional ( )
<b>Áreas de experiencia profesional:</b>	Nutrición Comunitaria	
<b>Institución donde labora:</b>	Universidad Cesar Vallejo	
<b>Tiempo de experiencia profesional en el área:</b>	2 a 4 años( )	Más de 5 años ( <input checked="" type="checkbox"/> )
<b>Experiencia en Investigación Psicométrica:</b> (si corresponde)		

**2. Propósito de la evaluación:**

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

**3. Datos de la escala**

Ordinal

<b>Nombre de la Prueba:</b>	Cuestionario sobre Lonchera
<b>Autora:</b>	Castañeda D, Marquez E y Pariona M. en el año 2019.
<b>Procedencia:</b>	
<b>Administración:</b>	
<b>Tiempo de aplicación:</b>	
<b>Ámbito de aplicación:</b>	
<b>Significación:</b>	El instrumento se compone de tres dimensiones: Alimentos y su clasificación, Pirámide Nutricional y Composición y preparación de Lonchera preescolar

**4. Soporte teórico**







<b>CLARIDAD</b> El ítem comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
<b>COHERENCIA</b> El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
<b>RELEVANCIA</b> El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

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

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



**Dimensiones del instrumento:**

Planificación, Evaluación y  
Ejecución

• **Primera dimensión: Planificación**

Objetivos de la Dimensión:

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
• Planificación	1) ¿Cree Ud. que estuvo bien dividir el taller en tres temas, cree que fueron necesarios e importantes?	4	4	4	
	2) ¿Los materiales educativos utilizados fueron claros y entendibles ?	4	4	4	
	3) ¿Las maquetas, rotafolios y fichas utilizadas fueron claras y entendibles?	4	4	4	
	4) ¿Los materiales educativos estaban relacionados con los temas expuestos?	4	4	4	



	5) ¿El horario y ambiente fueron los adecuados para el desarrollo del taller?	4	4	4	
--	---	---	---	---	--



- Segunda dimensión: Ejecución

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Ejecución	6) ¿El taller se desarrolló dentro del tiempo indicado?	4	4	4	
	7) ¿La exposición fue clara y se entendió?	4	4	4	
	8) ¿El lenguaje usado por el expositor fue sencillo?	4	4	4	
	9) ¿En la exposición se abordó los temas previstos?	4	4	4	
	10) ¿Las dudas de Ud. fueron esclarecidas por el expositor?	4	4	4	

- Tercera dimensión: Evaluación

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
	11) ¿Las preguntas del test proyectaban los temas expuestos en el taller?	4	4	4	



• Evaluación	12) ¿La cantidad de preguntas del test fueron adecuadas ?	4	4	4	
--------------	---	---	---	---	--



	13) ¿Las preguntas del test fueron entendibles; con un lenguaje claro?	4	4	4	
	14) ¿El tiempo proporcionado para el desarrollo del test fue adecuado?	4	4	4	
	15) ¿El taller mejoró sus conocimientos sobre loncheras preescolares?	4	4	4	

FIRMA  
DNI

**ANEXO N° 14**
*Tabla 1. Valoración de los padres sobre el taller educativo LonchGood*

<b>N°</b>	<b>G</b>	<b>P1</b>	<b>P2</b>	<b>P3</b>	<b>P4</b>	<b>P5</b>	<b>P6</b>	<b>P7</b>	<b>P8</b>	<b>P9</b>	<b>P10</b>	<b>P11</b>	<b>P12</b>	<b>P13</b>	<b>P14</b>	<b>P15</b>	<b>TOTAL</b>	<b>VALOR</b>
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Efectivo
2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Efectivo
3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Efectivo
4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Efectivo
5	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	12	Efectivo
6	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Efectivo
7	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Efectivo
8	2	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	7	No efectivo
9	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Efectivo
10	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Efectivo
11	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Efectivo
12	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Efectivo
13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	14	Efectivo
14	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	12	Efectivo
15	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	14	Efectivo
16	2	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	13	Efectivo
17	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Efectivo
18	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Efectivo



19	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Efectivo
20	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Efectivo
21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Efectivo
22	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Efectivo
23	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Efectivo
24	2	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	14	Efectivo
25	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	14	Efectivo
26	2	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	Efectivo
27	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Efectivo
28	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Efectivo
29	2	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	Efectivo
30	2	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	12	Efectivo
31	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Efectivo
32	2	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	12	Efectivo
33	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Efectivo
34	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Efectivo
35	2	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	7	No efectivo
36	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Efectivo
37	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Efectivo
38	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Efectivo
39	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Efectivo
40	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	14	Efectivo



41	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	12	Efectivo
42	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	14	Efectivo
43	2	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	13	Efectivo
44	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Efectivo
45	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Efectivo
46	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Efectivo
47	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Efectivo
48	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	11	Efectivo
49	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Efectivo
50	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Efectivo
51	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Efectivo
52	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Efectivo
53	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Efectivo
54	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	12	Efectivo
55	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Efectivo
56	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Efectivo
57	2	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	7	No efectivo
58	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Efectivo
59	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Efectivo
60	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Efectivo
61	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	12	Efectivo
62	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Efectivo

63	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	14	Efectivo
64	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Efectivo
65	2	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	7	No efectivo
66	2	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	8	Efectivo
67	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Efectivo
68	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Efectivo
69	2	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	12	Efectivo
70	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Efectivo
71	2	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	14	Efectivo
72	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Efectivo
73	2	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	11	Efectivo
74	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Efectivo
75	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Efectivo
76	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Efectivo
77	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Efectivo
78	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Efectivo
79	2	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	14	Efectivo
80	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Efectivo

Interpretación: En la tabla N°1, se tiene la escala de valoración de la efectividad del taller educativo “LonchGood”, comparado con el porcentaje obtenido de la encuesta se puede observar que el porcentaje de padres familia participantes del taller educativo indica que el 5% de ellos considera que no fue efectivo y el 95% indica que no fue efectivo. Se puede inferir que el padre de familia estuvo conforme con el taller educativo.



### ANEXO Nº 15

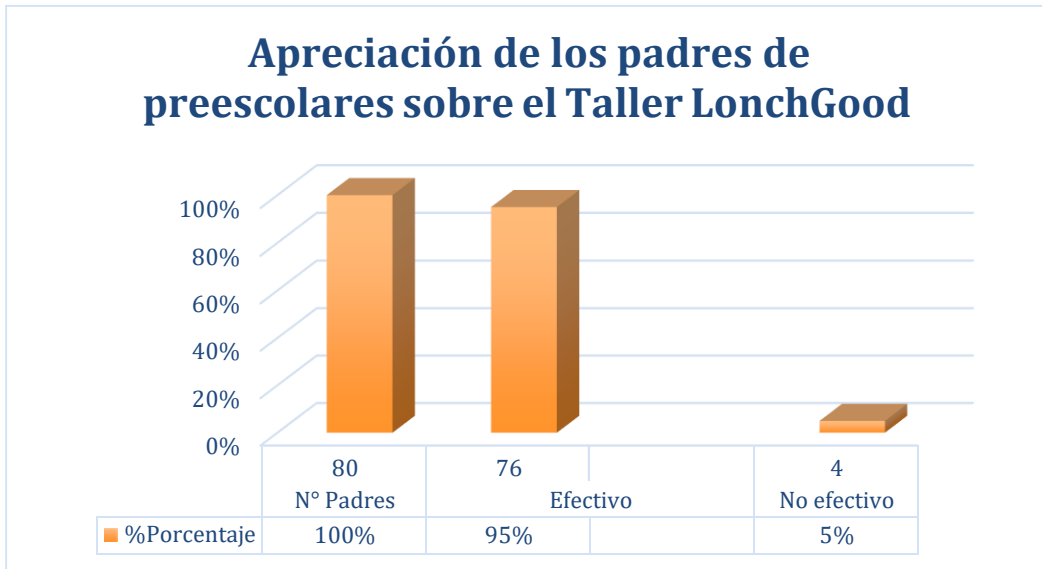


Grafico 1. *Apreciación de los padres de preescolares sobre el Taller LonchGood*

En el gráfico 1 de barras se aprecia que el porcentaje de padres participantes del taller educativo LonchGood indica que el 5% de ellos considera que no fue efectivo y el 95% indica que si fue efectivo. Se puede inferir que los padres de familia estuvieron conformes con el Taller educativo LonchGood que se desarrolló.

### ANEXO Nº 16

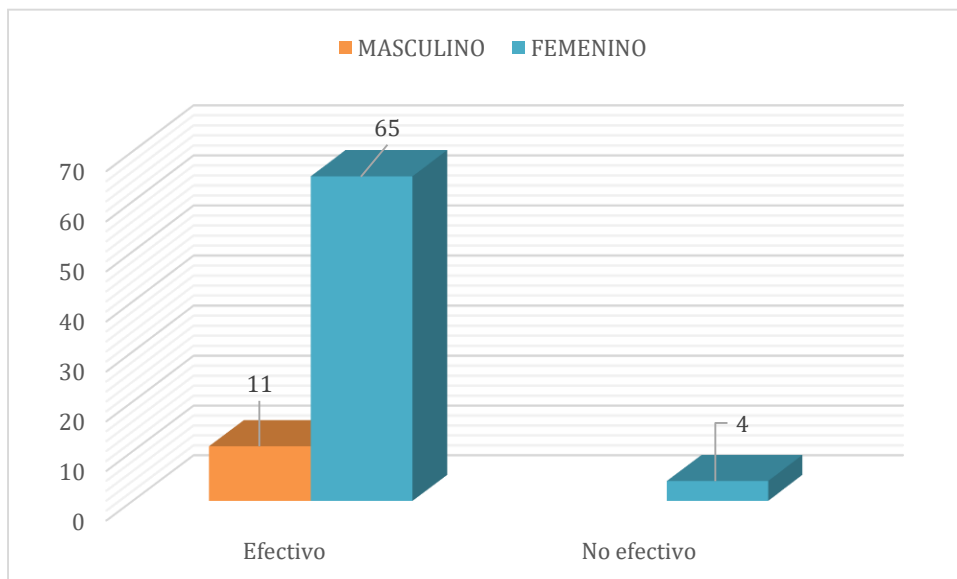


Grafico 2 *Apreciación de los padres de preescolares según género sobre el Taller LonchGood*

En el gráfico 2 se aprecia la cantidad de padres según género sobre la encuesta realizada sobre la apreciación del taller LonchGood, indica que 11 padre de familia del género masculino considera que el taller fue efectivo. Así mismo 65 padres de familia del género femenino consideran la efectividad del taller, mientras que 4 de género femenino consideran no efectivo.

### ANEXO N° 17

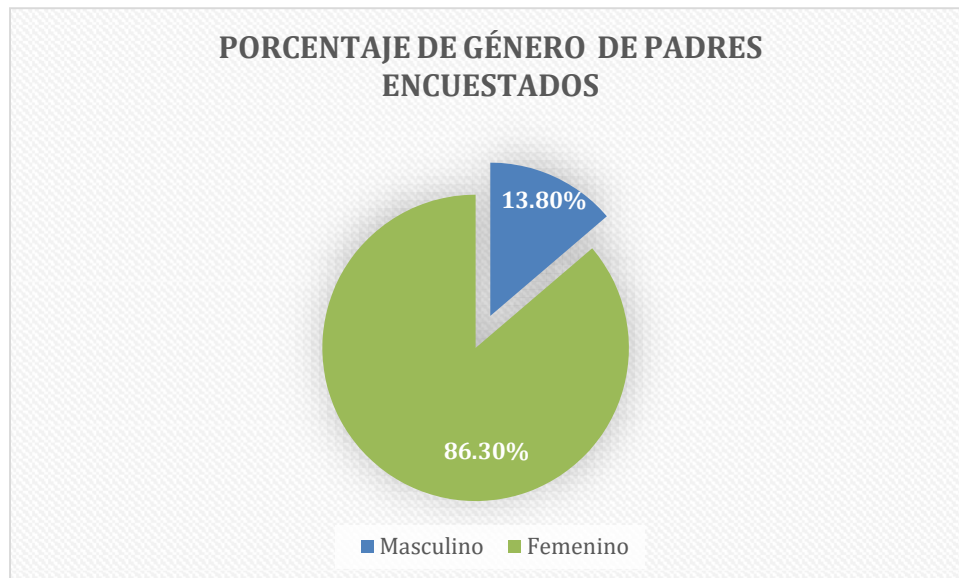
Tabla N°2 Género de los padres encuestados de preescolares, Institución Educativa N°390-1, Independencia 2023

*Tabla 2. Género de los participantes en el Taller educativo LonchGood*

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	11	13.8%
Femenino	69	86.3%
<b>Total</b>	<b>80</b>	<b>100%</b>

Interpretación: En la tabla N°2 se observa que, entre los encuestados, un 13.8% es de género masculino, mientras que el 86.3% es de género femenino. Por ende, existe una mayor proporción de mujeres dedicadas a la preparación de loncheras para sus hijos, porque en el ámbito del estudio, en su mayoría las madres son las que pasan más tiempo en casa o compartiendo con sus hijos, razón por la cual se encuentran más pendientes de todo lo que se involucre en el desarrollo de sus hijos en la etapa preescolar.

**ANEXO Nº 18**



*Grafico 3 Genero de padres de preescolares encuestados sobre el Taller LonchGood*

Interpretación: En el grafico 3 se observa que el porcentaje de padres participantes del taller son mayor en el sexo Femenino 86.3% y menor en el sexo masculino 13.8%