



**ESCUELA DE POSGRADO**  
UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Efectos de un Programa Educativo sobre el nivel de conocimientos y prácticas de alimentación saludable en madres de niños en etapa preescolar. Centro de Salud Santa Rosa- Río Seco. 2017.

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:**

Maestra en Gestión de los Servicios de la Salud

**AUTOR:**

Br. Sánchez Córdova Alma Cristal

**ASESOR:**

Dra. Lora Loza Miryam Griselda

**SECCIÓN:**

Ciencias Médicas

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Gestión de los Servicios de Salud

**PERÚ - 2018**

## PAGINA DE JURADO

---

Mg. Verástegui Gálvez Emma Pepita  
Presidenta

---

Mg. Díaz Ágreda Jorge Luis  
Secretario

---

Dra. Lora Loza Miryam Griselda  
Vocal

## **DEDICATORIA**

### **A Dios y Jesucristo.**

Por estar siempre conmigo y guiándome en cada paso que doy, por sus bendiciones y permitirme tener y gozar de una familia.

### **A mi esposo Rafael Castillo.**

Quien me brindó su apoyo incondicional, fuerza y su optimismo constante.

### **A mi bebé por nacer: Rafito.**

Quien se ha convertido en mi fortaleza, inspiración y mi principal motivación.

### **A mis padres.**

Por su amor y su confianza en mí.

**Cristal Sánchez Córdova.**

## **AGRADECIMIENTO**

### **A mi asesora de tesis, Dra. Miryam Lora Loza.**

Por su apoyo en esta investigación, por su orientación constante y su amistad. Por sus consejos, que ayudan a formarte como persona e investigador.

### **A todos mis docentes de la maestría.**

Por los conocimientos compartidos en clase, por su exigencia y enseñanzas las que han aportado con un granito de arena en mi formación.

### **A cada una de las madres del estudio.**

Por su participación e interés demostrado durante el programa, así como al Jefe del Establecimiento donde trabajo, por permitirme realizar las actividades establecidas para ejecutar el Programa Educativo Nutricional.

**Cristal Sánchez Córdova.**

## DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Yo, Sánchez Córdova Alma Cristal, alumna del Programa de Maestría en Gestión de los Servicios de Salud de la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo - Trujillo, declaro que este trabajo académico es de mi autoría, cuyo título es: "Efectos de un Programa Educativo sobre el nivel de conocimientos y prácticas de alimentación saludable en madres de niños en etapa preescolar. Centro de Salud Santa Rosa- Río Seco. 2017".

Por lo tanto afirmo:

1. He citado todas las fuentes utilizadas en este estudio, detallando citas textuales o de paráfrasis originario de otras fuentes, según lo fijado por las bases de realización de trabajos académicos.
2. No he empleado otras fuentes alternativas de aquellas expresamente señaladas en esta investigación.
3. Este estudio no fue anteriormente presentado, completo ni parcialmente para la consecución de cualquier otro título académico.
4. Estoy dispuesta a que mi estudio sea analizado electrónicamente en búsqueda de copia.
5. De encontrarse el empleo de material impropio sin la debida identificación del autor o fuente, me sujeto a la penalidad que determine el procedimiento disciplinario.

Trujillo, 3 de Marzo del 2018.



---

Sánchez Córdova Alma Cristal  
DNI 45120729

## PRESENTACIÓN

Señores integrantes del Jurado:

Cumpliendo el Reglamento de grados y títulos de la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo expongo a vuestra merced, la Tesis titulada: “Efectos de un Programa Educativo sobre el nivel de conocimientos y prácticas de alimentación saludable en madres de niños en etapa preescolar. Centro de Salud Santa Rosa - Río Seco. 2017” la misma que someto a su consideración para alcanzar el título Profesional de Magister en Gestión de los Servicios de Salud.

Esta investigación se ha ajustado estrictamente a las normas impuestas por la metodología de la investigación, esperando así poder cumplir con los requisitos para su aprobación.

El estudio incluye una primera parte donde se describe cual es la problemática actual, se precisan indicadores relacionados con el nivel de conocimientos y prácticas de alimentación saludable en madres de niños en etapa preescolar. Para tal efecto se aplicó un pre y post test arrojando un coeficiente Alfa de Cronbach's muy alto oscilando con un intervalo de confianza de 95%. Y se ejecutó un Programa Educativo Nutricional que abarca las siguientes dimensiones: grupo de alimentos, pirámide alimenticia, preparación e higiene de alimentos.

La tesis continúa con la presentación, descripción y discusión de los resultados comparando con otros estudios. Finalmente, termina con las conclusiones más relevantes extraídas del análisis empírico en forma de principales aportaciones.

Por lo expuesto, señores integrantes del jurado recibo vuestros aportes y sugerencias para seguir mejorando el presente trabajo de investigación, así mismo la comprensión ante errores involuntarios que sabré enmendar.

Atte; Br. **Cristal Sánchez Córdova.**

## ÍNDICE

PÁGINA DE JURADO .....	ii
DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
DECLATORIA DE AUTENTICIDAD .....	v
PRESENTACIÓN .....	vi
ÍNDICE.....	vii
RESUMEN .....	x
ABSTRACT .....	xi
I. INTRODUCCIÓN.....	11
1.1. Realidad Problemática .....	11
1.2. Trabajos previos... ..	15
1.3. Teorías relacionadas con el tema.....	18
1.4. Formulación del problema .....	23
1.5. Justificación del estudio .....	23
1.6. Hipótesis.....	24
1.7. Objetivos.....	25
II. MÉTODO.....	27
2.1. Tipo de investigación .....	27
2.2. Diseño de investigación .....	27
2.3. Variables.....	28
2.4. Operacionalización variables... ..	29
2.5. Población y muestra .....	30
2.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad .....	31
2.7. Análisis de datos... ..	38
2.8. Aspectos éticos... ..	38
III. RESULTADOS.....	40
IV. DISCUSIÓN .....	44
V. CONCLUSIONES.....	47
VI. RECOMENDACIONES.....	48
VII. REFERENCIAS.....	49
Anexos.....	53

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Operacionalización de variables.....	29
Tabla 2. Ficha técnica de validación del instrumento que evalúa el nivel de conocimientos maternos sobre alimentación saludable .....	35
Tabla 3. Ficha técnica de validación del instrumento que evalúa el nivel de conocimientos prácticas de alimentación saludable .....	36
Tabla 4. Pruebas de Normalidad .....	37
Tabla 5. Distribución del Nivel de conocimiento materno sobre alimentación saludable antes y después de aplicar el programa educativo en madres de preescolares del Centro De Salud Santa Rosa, Río Seco 2017.....	40
Tabla 6. Distribución del Nivel de prácticas de Alimentación Saludable antes y después de aplicar el programa educativo en madres de preescolares del Centro De Salud Santa Rosa, Río Seco 2017 .....	41
Tabla 7. Distribución de datos según Efectividad del Programa educativo en cuanto al nivel de conocimiento materno sobre alimentación y prácticas de alimentación saludable en madres de preescolares del Centro De Salud Santa Rosa, Río Seco 2017 .....	42



## RESUMEN

La presente investigación tuvo como finalidad desarrollar y ejecutar un programa de educación nutricional para mejorar el nivel conocimiento y prácticas de alimentación saludable en madres de niños en etapa preescolar que asisten al Centro de Salud Santa Rosa, Río Seco de Trujillo, de noviembre 2017 a marzo 2018. La muestra estuvo conformada por 114 madres, quienes participaron de las sesiones y fueron evaluadas con un pre y post test a través de un cuestionario que mide el conocimiento y prácticas de alimentación saludable. Los resultados muestran una mejora altamente significativa al aplicarse la prueba Wilcoxon arrojando un nivel de significancia  $0.000 < 0.05$ , con la cual aceptamos la hipótesis de estudio que existe un cambio significativo entre el pre test y post de la variable conocimiento materno sobre alimentación saludable y la variable prácticas de alimentación saludable.

**Palabras clave:** Programa educacional, conocimiento en nutrición, prácticas de alimentación saludable.

## **ABSTRACT**

The present research aimed to develop and implement a nutritional education program to improve level of knowledge and healthy eating practices in mothers of preschool children who attend to Santa Rosa Health Center in Río Seco Trujillo, from november 2017 to march 2018. The sample consisted of 114 mothers, who participated in sessions and were evaluated through a questionnaire that measures knowledge and healthy eating practices. The results showed a highly significant improvement applies the test of Wilcoxon significance  $0.000 < 0.05$  ith which we accept the hypothesis of the study that there is a significant change between the pre test and post the variable maternal knowledge on healthy eating and the variable healthy eating practices.

**Keywords:** Educational program, nutrition knowledge, food formers, healthy eating practices

## I. INTRODUCCIÓN

### 1.1. Realidad Problemática

En el Caribe y América Latina encontramos que la situación nutricional es uno de los indicadores más resaltantes de las diferencias comunes, igualmente, consecuencia de la pobreza. Si bien es cierto, los países latinoamericanos difieren en bastantes de sus características, tienen algo en similitud: la desnutrición y pobreza; la cual provoca diversos efectos negativos en salud y educación. ( Albornoz, y otros, 2012)

De acuerdo al Fondo para la Infancia de la ONU, sostienen que 27% de los niños que habitan en lugares desarrollados tienen un peso deficiente al habitual, lo que quiere decir que alrededor de 146 millones de pequeños menores de 5 años se encuentran mal alimentados, y esto es motivo de la muerte de 5.6 millones de niños al año en todo el mundo. (Unicef, 2006)

Una infancia desnutrida tiene muchas más posibilidades de adquirir diferentes enfermedades, incorporarse tardíamente a la escuela y registrar un significativo número de ausentismo escolar. A su vez, la carencia de micronutrientes se asocia con un desgaste cognitivo que ocasiona un pobre aprendizaje. Esta desigualdad, sumada a lo largo de las etapas de vida, dan como producto adultos que no poseen condiciones suficientes para explotar su máxima capacidad intelectual, física y productiva. (Unicef, 2016)

De igual modo, investigaciones modernas revelan que la depauperación es causal primaria de millones de fallecimientos así como el 35% de enfermedades que manifiestan los pequeños de cinco años. Y se valora que 178 millones de infantes menores sufren de retraso en su crecimiento, observándose la gran mayoría en el centro y sur de África y Asia. Del total, el 90% de los infantes desnutridos del mundo habitan en

36 países, ocupando Perú el puesto 32 con 938 mil niños y el primer lugar la India con 61,206 millones. (OMS, 2011)

Sin embargo a pesar de los datos citados anteriormente, cabe mencionar que una de las principales dificultades que agobia a nuestro país y al mundo, es la malnutrición en niños, generado por la ingesta inapropiada de los alimentos en número y calidad, empleándose a nivel corporal menor o mayor cantidad de energía, alterando su funcionamiento y produciendo trastornos de alimentación ya sea por deficiencia o exceso. (Minsa, 2012)

El predominio de la malnutrición infantil se manifiesta estadísticamente a escala mundial en índices nutricionales, ascendiendo al 10% de la población la malnutrición infantil (entre 1990 y 2003); así mismo, en el 2004, la Organización Mundial de la Salud (OMS) identificó que el 88% de niños menores de 5 años tenían la más alta preponderancia de sobrepeso en el Caribe y en América Latina.. (Unicef, 2011)

Unos observan que la malnutrición se trata sólo de una inadecuada nutrición, y que si las personas no se alimentan correctamente es debido a que no tienen capital para conseguir los alimentos elementales. Pero hay que indicar que entre la fuente económica de la familia y la alimentación del infante, está la disposición de la familia de qué monto asignar a los alimentos, qué adquirir, con qué regularidad y cómo alimentar a sus hijos, con que pulcritud elaborar la comida, cómo evitar las enfermedades. Por otro lado, están las distintas razones y factores de enfermedades que tienen dominio decisivo en la alimentación, frente a las que es imprescindible el accionar del gobierno y la población en aspectos como la salud pública, principalmente la educación y el saneamiento. (Naciones Unidas, 2010)

Por ello vemos que no sólo la desnutrición amenaza la vida del hombre, sino también el sobrepeso y la obesidad; teniendo como factores predisponentes: bajo estrato social, los medios informativos que acosan a los hogares con publicidad que incentivan la ingesta de comidas nada favorables, las opiniones relacionados a la nutrición del infante, las enfermedades producto del desinterés en la atención de los infantes y el escaso conocimiento de las familias sobre los métodos preventivos en nutrición lo cual repercute en los hábitos que presentan. (Mamani, 2008)

Podría decirse quizás que es la obesidad la que está liderando la contienda y los índices crecen en las naciones modernas. Por ello es menester reconocer que la obesidad en pequeños puede evitarse y en este sentido los padres son únicamente los encargados de la malnutrición, y en muchas ocasiones se debe a la desinformación de los cuidadores en el uso y administración de comidas de alto valor nutritivo y las necesidades según edad. (Ramírez, 2008)

En el Perú, en la formación nutricional familiar, la ingesta de alimentos convencionales descendió considerablemente, elevándose la continuidad de la ingesta de comidas con mínimo valor nutritivo o “alimentos basura”; y debido que los hábitos alimenticios y costumbres de los padres definen la nutrición del pequeño, éste comienza a muy corta edad la ingesta de dichas comidas por el precio más barato y accesibilidad a éstos, enfatizada por los diferentes medios publicitarios, estimulando una pobre alimentación infantil. (Castro, Rafael, Chunga, & Vargas, 2008) (Eguren, 2016)

Los preescolares están más predispuestos a la ingesta de alimentos basura, debido a la influencia de la publicidad, quienes a través de la aplicación de violentos métodos de marketing y una noción profunda de la psicología infantil (los premios, los personajes de TV, pasión por los superhéroes, otros), tal como su inclinación por los comida que impacta

sus sentidos (salado y dulce), hacen que los niños sean sensibles a ese influjo pues no están preparados para diferenciar de forma realista y crítica el mensaje de la propaganda pues su razonamiento es simbólico, irreversible y centrado, motivándolos a optar por productos sin considerar su relevancia nutricional, siendo la imitación el mecanismo por el cual interiorizan e incorporan como parte de su guía de conducta alimenticia. (Castro, Rafael, Chunga, & Vargas, 2008)

Conocemos que la enseñanza y experiencias de los 5 primeros años determinan en las personas la forma de alimentarse, gustos y rechazos hacia ciertos alimentos. Previo a esta edad, el pequeño capta las rutinas y prácticas de su familia. En ese sentido, la mamá tiene un rol trascendental en la enseñanza y transferencia de patrones alimentarios a sus niños, por lo cual la transmisión de temas educativos preventivos debe estar focalizada en ella. Una madre sujeta a la consejería sobre cuidados de la niñez, la conllevarán a transformación de comportamientos, lo que dará como producto un perfeccionamiento en conductas y/o hábitos. (Osorio , Weisstaub, & Castillo, 2002)

Por ende, los programas educativos de nutrición su finalidad esencial es cooperar a la seguridad alimentaria, apoyando a la comunidad a emplear convenientemente los alimentos así como los medios disponibles colmando así sus necesidades alimenticias, de tal forma que se pueda obtener los medios para realizar autodeterminación en la toma de decisiones correctas en el autocuidado. (Cuevas, 2010)

El Centro de Salud Santa Rosa, Río Seco de El Porvenir, es un establecimiento pequeño del primer nivel de atención que diariamente realiza un total de 100 atenciones como mínimo. En el consultorio de nutrición pasan evaluación un mínimo de 18 personas y un máximo de 40; entre niños, adolescentes, gestantes y adultos. Siendo la mayor atención para niños menores de 5 años y gestantes. La realidad que se

encuentra en este Centro es que existe un pobre conocimiento y buenas prácticas de alimentación adecuada de las madres para con sus hijos y esto refleja en el crecimiento y desarrollo, así como estado nutricional de sus niños.

Si bien se han elaborado un cúmulo de trabajos relacionados a los determinantes de la nutrición infantil, no se ha investigado mucho el efecto que tendría un programa educativo en la mejora del conocimiento y prácticas de alimentación adecuada de las madres. Es por ello que me resulta interesante poder conocer qué resultados obtendría luego de aplicar un programa educativo sobre nutrición en progenitoras de preescolares que son atendidos en consulta externa en el Centro de Salud donde actualmente laboro.

## **1.2. Trabajos previos**

Existen una serie de trabajos relacionados con la investigación a realizar, las cuales se han tomado en cuenta debido a la similitud de algunas de las variables. Entre ellos tenemos los siguientes estudios:

Calle, Morocho et col (2013) estudiaron El conocimiento materno sobre alimentación y nutrición y su relación con el estado nutricional de niños menores de dos años que se atienden en centro de salud de San Pedro del Cebollar de Mayo a Julio 2013, en Cuenca, Ecuador. La investigación fue de tipo descriptiva. Contó con una muestra de 74 mamás de niños menores de 2 años. Se obtuvo como resultado que el 56% de niños tienen peso bajo y sobrepeso 1%, esto se relaciona con el pobre conocimiento materno en nutrición. El 43 % de niños tienen peso normal, estado nutricional que está ligado al conocimiento materno. Se concluyó que hay relación entre conocimiento materno y la condición socioeconómica así como el estado nutricional. (Calle, Morocho, & Otavalo, 2013)

Igualmente, Mamani (2008), estudió la Efectividad del programa educativo “Niño sano y bien nutrido” en mamás con niños menores de 1 año del centro de salud Moyopampa, Lima” para mejorar los conocimientos, actitudes y prácticas nutrición. De diseño cuasi- experimental trabajada con 2 grupos: grupo control y experimental. El grupo experimental logró aumentar su nivel de conocimiento de 7.1, en comparación al grupo control de 7.2 a 7.6. En el nivel de actitud, el grupo experimental presentó de 4.9 a 8.3 y el grupo control de 5.8 descendiendo a 0.7; las prácticas de seguridad nutricional del grupo experimental registran de 4.6 a 14, y el grupo control obtiene de 4.6 a

6.0. Se resuelve que el programa fue efectivo pues logró un impacto poderoso en el aumento de conocimientos, cambio de actitudes y el reforzamiento de prácticas de las mamás. (Mamani, 2008)

De la misma forma, Canales (2010) y su estudio titulado Efectividad de la sesión educativa “Aprendiendo a preparar loncheras nutritivas” en el incremento de conocimientos de las madres de niños preescolares de la institución educativa San José en El Agustino, Lima. Su investigación, de nivel aplicativo, cuantitativo y método cuasi experimental. Tuvo una población conformada por 200 madres de preescolares y su muestra fue 59 madres. Encontrándose que luego de ejecutar la sesión educativa, la cantidad de progenitoras con bajo nivel fue 93.2 %, el cual decae a 0%; a su vez las madres con alto nivel fue de 1.7% y aumenta positivamente a 96%. Concluyendo en que el programa fue eficaz en el aumento de conocimiento sobre nutrición de las mamás de niños en edad preescolar. (Canales, 2010)

Así mismo, Peña (2011), estudió la Efectividad de un programa educativo en el incremento de conocimientos en las madres de niños en edad pre escolar sobre la elaboración de loncheras nutritivas en la institución educativa inicial “San Martín de Porres” Lima – Cercado.



2011. La investigación fue de tipo cuantitativa, aplicada y método cuasi experimental, con un solo diseño y corte transversal. Su población fue 28 madres. Obteniéndose que del 100%(28) madres encuestadas, previo a colaborar del programa, 45%(11) conocían sobre la elaboración de la lonchera saludable. Luego de ejecutar el programa, 100% (28) mamás aumentaron los conocimientos sobre la elaboración correcta de una nutritiva lonchera. Por consiguiente se concluyó que El programa educativo fue efectivo en el aumento de conocimientos de las mamás. (Peña, 2011)

A su vez, Córdova, (2012); realizó un estudio sobre: Efecto de un programa educativo con productos oriundos peruanos en las conductas alimentarias, estado nutricional y conocimientos de las madres de preescolares de la IEI pública “Mi pequeño mundo” N° 112 en San Juan de Lurigancho, Lima. Investigación de tipo cuantitativa, diseño pre experimental. Su muestra fue de 15 niños preescolares y 15 madres de cada niño. El instrumento fue un cuestionario sobre conocimientos de las mamás, otro de conductas alimentarias de los niños sobre alimentos originarios y se utilizó una ficha de evaluación nutricional. Se concluyó que el programa formativo basado en productos del Perú fue eficaz en el mejoramiento del estado nutricional y las conductas alimenticias en los infantes además de perfeccionar los conocimientos maternos. (Cordova, 2012)

Finalmente, Castro y Rafael, et col (2008) investigaron la Efectividad de un programa educativo en el nivel de conocimiento sobre loncheras en madres de pre escolares de la I.E.I. de Quirihuac, Bello Horizonte y Santa Rosa del Valle Santa Catalina de Trujillo. Trabajaron con 54 madres. Donde se encontró que previo a la ejecución del programa educativo el 48,15% de mamás alcanzaron un nivel de conocimiento medio. Posterior a la ejecución del programa el 77,80% de progenitoras lograron un nivel alto de conocimiento. Para la obtención de datos se

usó un formato tipo encuesta de carácter anónimo diseñado por las autoras, basado en Sung (2000), Requena (2006), MINSA (2007) y ASPEC (2008). Se concluyó que el programa formativo fue eficaz al impulsar el nivel de conocimiento de progenitoras y/o cuidadoras de niños en edad escolar con problemas en nutrición. (Castro, Rafael, Chunga, & Vargas, 2008)

### **1.3. Teorías relacionadas al tema**

#### **1.3.1. Etapa Pre escolar**

Esta edad comprende entre los 3 y 5 años de edad, durante este periodo ocurren procesos digestivos muy importantes, por esa razón, que la vitalidad de un niño, exactamente su estado nutricional, requiere de muchos componentes. Algunos están bajo el dominio directo de los apoderados; otros se evaden a su capacidad, pero son confrontados por otras instituciones a nivel de políticas públicas, como por ejemplo el ingreso a servicios sanitarios. Existen así mismo componentes exógenos que se evaden al control de los papás y de las instituciones de gobierno, tales como los factores climatológicos. (Marini, Alcázar, & Walker, 2011)

Durante esta etapa, la evolución es lenta pero continua y se hace más evidente su desarrollo cognitivo, por lo cual la calidad y cantidad de los nutrientes, tiene que ser la elemental para abastecer las sustancias nutritivas que requieren y se tendrá que estimularlos para ingerir comidas en cantidades pequeñas y con más regularidad. (Krebs & Primak, 2010)

Muchas de las particularidades del preescolar decidirán su estado nutricional, el cual es definido como el balance entre lo que su cuerpo necesita y lo que gasta; es decir, un balance entre los macro y micronutrientes. Por ende, si el cuerpo no toma las sustancias nutritivas aptas, afloran problemas como la desnutrición y anemia; y si se consumen en demasía se originan problemas como la obesidad, la que

suele estar relacionada con enfermedades como hipertensión arterial, diabetes y enfermedades cardiovasculares. (Krebs & Primak, 2010)

Por tal razón es esencial que la ingesta de comida de los grupos: lácteos y derivados; huevos, legumbres, carne, verduras y frutas, se de en cantidades necesarias. Los alimentos deben ser distribuidos en 3 comidas principales y 2 adicionales diariamente, según las raciones recomendadas y en horas fijadas, para completar las necesidades de energía y nutrientes.

### **1.3.2. Alimentación en el Pre escolar**

Para alcanzar una dieta balanceada en el Pre escolar, es menester una diversidad de nutrientes los que se clasifican en: Alimentos constructores, son los que proveen suficiente cantidad de proteínas, cuya esencial misión es apoyar en la elaboración y reparación de la piel, sangre y músculos; Alimentos reguladores, que proveen vitaminas, agua y minerales, cuya función es regular la función del cuerpo, contribuyendo a evitar enfermedades; y los energéticos que proveen fuerza, contienen gran cantidad de grasas y carbohidratos. (Hurtado, Universitat de Valencia, 2013)

Se aconseja una alimentación con gran contenido de fibra, a basada en granos enteros. Y se considera necesario aminorar conductas erróneas al comer, como alimentarse viendo la televisión y consumir bebidas gasificadas u otros refrescos con azúcar; controlar la ingestión de sal al elegir alimentos sanos a procesados. (Krebs & Primak, 2010)

Aunque muchas veces se excluye al agua, éste es un elemento vital para la conservación de la vida y debe ser proporcionado por la dieta. El agua puede considerarse como una sustancia clave, no existe otro elemento tan involucrado en diferentes funciones como el agua. Todos los procesos químicos que ocurren en nuestro cuerpo tienen lugar en un entorno acuoso; éste trabaja como conductor de nutrientes y medio para

expulsar productos de desecho; proporciona y lubrica soporte estructural a articulaciones y tejidos. (Carbajal, 2013)

### **1.3.3. Conocimiento materno sobre alimentación y nutrición**

Durante el desarrollo de la nutrición infantil las mamás tienen una importante labor, son ellas las encargadas de la nutrición de sus niños, los que se inquietan más por el número de comidas que consumen, que por la calidad; razón vital sobre el que se debe repercutir en la consejería nutricional. Las mamás necesitan conocer acerca de la alimentación de sus niños en sus escuelas, de tal manera que no duden que la nutrición que les proporcionan a sus hijos llene sus requerimientos nutricionales. (Orozco, Morales, & Rodríguez, 2014)

El conocimiento es un cúmulo de instrucción almacenada a través del aprendizaje y experiencia. Es la pertenencia de diversos datos relacionados que al ser usados por si solos, no son destacados (Moreno, 2000) Y el conocimiento materno es considerado como la serie de hechos, ideas, principios y conceptos que recibe la mamá a través de su educación, medidas a tener presente para prevenir complicaciones y enfermedades, también un medio efectivo que traza cambios de mejoramiento y actitudes del nivel de vida, la madre como suministradora de asistencia sanitaria en su hogar, debe conocer todo lo necesario que la admita estar en grandes condiciones para afrontar con compromiso los cuidados. (Cruz & La Madrid, 2013)

Block Steven, define el conocimiento de las madres sobre nutrición como el conocimiento del estado de micronutrientes, ligado a la concentración de hemoglobina, conjuntamente de importantes factores en la determinación del estado nutricional, como edad, nivel de gasto de la familia y el acceso de agua salubre. Él expone que la instrucción de la madre coopera con la salud de su hijo, a través del conocimiento nutricional. Un descubrimiento muy importante del investigador es que, en los niveles de ingresos más pobres, el conocimiento nutricional

compensa a la educación formal en la determinación del estado nutricional. (Marini, Alcázar, & Walker, 2011)

El nivel de conocimientos en prácticas de alimentación saludable que posee la madre permite analizar la información base, seleccionar importantes datos y tomar de decisiones consientes y responsables. Se ha considerado que el nivel bajo instructivo de las mamás es una constante en la carencia de formación en nutrición y salud y ambos se consideran un alto factor de riesgo para la aparición de deficiencias nutricionales. (Solano, Landaeta, Portillo, Fajardo, Barón, & Patiño, 2012)

Por tal razón el impulsar el conocimiento de las madres sobre lactancia materna, ablactancia, balanceada alimentación, adecuada manipulación e higiene de alimentos les permita adquirir conocimientos prácticos y científicos; el saber practico, es el que las progenitoras aprenden por medio del sentido común o de sus experiencias como madre o hija; el saber científico está relacionado a los conocimientos técnicos obtenidos a través de los especialistas en salud y medios de comunicación. (Solano, Landaeta, Portillo, Fajardo, Barón, & Patiño, 2012)

Una investigación realizada por el Instituto Nacional de Estadística coincide con lo ya expuesto, al comprobar que a mínimo nivel de educación, es superior el número de infantes con pobre estado nutricional, a causa de la ausencia de instrucción. Todo lo contrario a las mamás con mayor grado de instrucción, quienes tienen gran manejo de conocimientos por lo que se destinan de manera más competente los recursos dentro de su hogar. (Unesco, 2013)

#### **1.3.4. Programas educativos**

Los programas educativos como parte del proyecto de instrucción para la salud tienen como meta principal la exploración de conocimientos, comportamientos y actitudes de los individuos en el sentido de una salud positiva. Estos están delineados como un curso sistemático y planificado

de aprendizaje enseñanza inclinado a hacer más sencilla la elección, adquisición y mantenimiento de hábitos salubres y prevenir prácticas de riesgo. Su finalidad es la de contribuir afirmativamente en el bienestar psíquico y físico de la persona. (Banbin, 2006)

Los programas educativos son actividades planificadas, dirigidas al logro de objetivos destinados a aumentar la información sobre nutrición y motivar a su adecuado uso en mamás de preescolares (Quiñones, 2004). Y están sujetos a elementos tanto en el hogar como en la escuela. Incluso si el niño recibe orientación sobre alimentación a través de talleres de aprendizaje apto para su edad, y en casa los papás refuerzan dicho aprendizaje, el niño interiorizará el conocimiento y lo utilizará como base para la incorporación y formación de buenos hábitos alimentarios. (Orozco, Morales, & Rodríguez, 2014)

Los programas educativos instruyen a las mamás a educar a sus pequeños a tener un respeto sobre los alimentos saludables. Basándonos en Zanna y Olson, quienes sustentan que las actitudes se retienen, nadie viene al mundo con el disgusto o gusto a diversos alimentos, con los años se aprende a rechazarlos o aceptarlos. (Orozco, Morales, & Rodríguez, 2014)

Un programa de educación en nutrición debe añadir maniobras para formar una actitud favorable hacia los alimentos, impulsar la aprobación de una variada nutrición y perfeccionar las actitudes y valores de los pequeños y sus familias para la aceptación de esta; así como la mejora de la información de padres y docentes y el fomento de hábitos saludables de nutrición en los niños. (Dirección provisional De Educación de Palencia, 2012).

Se precisa mencionar que los objetivos de un plan de enseñanza son: primero, aumentar conocimientos, puesto que sin ellos la práctica no se altera. Luego, negociar las convicciones, pues sin estímulo el conocimiento jamás se pone en práctica. Por eso, se emplea como

ejemplo el patrón de Nola Pender quien expuso el valor de la competencia predictiva del modelo para promoción de la salud en estilos de vida, prácticas alimentarias y actividad física, orientado en la enseñanza de las personas, sobre cómo conllevar una vida sana y cómo cuidarse. Dicha teoría reconoce en el escolar componentes cognitivos que son alterados por características interpersonales y personales, así como situacionales, lo que da como producto la participación en comportamientos protectores de salud, cuando existe una pauta para la acción. (Montes, Fierro, Flores, & Armendariz, 2016)

#### **1.4. Formulación del Problema**

¿Cuáles son los efectos de un Programa Educativo sobre el nivel de conocimientos y prácticas de alimentación saludable en madres de niños en etapa preescolar del Centro de Salud Santa Rosa- Río Seco, 2017?

#### **1.5. Justificación de estudio**

Es responsabilidad del nutricionista la de velar por la nutrición y salud. En tal sentido, es quien debe organizar y efectuar actividades a favor de la comunidad, facilitando información sobre las prácticas y los conocimientos que deben tener las madres en cuanto a la nutrición de sus hijos, de tal forma que esto coopere en la asimilación de comportamientos alimentarios saludables, la cual repercutirá en disminuir los riesgos de presentar déficit nutricionales y mejorar la calidad de vida del niño. (Minsa, 2013).

##### **1.5.1. Justificación Teórica:**

En la actualidad la nutrición no saludable es uno de las preocupaciones que más preocupa a nuestra población. La desinformación que las mamás tienen sobre la nutrición y buenas

prácticas de limpieza y preparación de comidas se ha transformado en un severo dilema, originando que los niños no tengan una adecuada alimentación. (Fao, 2013). Por esa razón la determinación del estado nutricional habilita el hallazgo de problemas nutricionales. (Hernandez, Plasencia, Jimenez , Martin, & Gonzalez, 2008). Es por ello que esta investigación permitiría incrementar los conocimientos de las madres de niños en edad preescolar a través de la ejecución de un programa educativo y tener así una visión más precisa sobre sobre nutrición y alimentación.

### **1.5.2. Justificación Práctica:**

El presente análisis sobre el Efecto de un Programa Educativo sobre el nivel de conocimientos y prácticas de alimentación saludable en mamás de niños en etapa preescolar, está dirigido a poder optimizar la destreza de dirección de los servicios de salud al fomentar prácticas familiares adecuadas de cuidado a infantes preeescolares de dicho sector. Y permitirá demostrar la utilidad de la observación y del cuestionario para la evaluación de los conocimientos de las madres, brindado una herramienta e investigación útil, que puede ser usada en investigaciones futuras.

### **1.5.3. Justificación Metodológica:**

El presente estudio de tipo pre-experimental, de diseño de pre prueba y post prueba, permitirá comprobar la eficacia del programa a aplicar, demostrando de esta manera su utilidad para poder mejorar el nivel de conocimiento y prácticas de alimentación saludable de las madres de familia con niños en edad preescolar que asisten al establecimiento.



#### **1.5.4. Justificación Social:**

Permite apreciar cuales han sido las dificultades en relación al conocimiento y prácticas de alimentación saludable en la importancia de mantener una buena nutrición, demostrando de esta manera la gran necesidad de emplear este tipo de estrategias para la mejora en la calidad de vida de los pobladores.

#### **1.6. Hipótesis**

Ha. Existe efecto significativo de un Programa Educativo en el nivel de conocimientos y prácticas de alimentación saludable en madres de niños en etapa preescolar del Centro de Salud Santa Rosa- Río Seco, 2017.

Ho. No existe efecto significativo de un Programa Educativo en el nivel de conocimientos y prácticas de alimentación saludable en madres de niños en etapa preescolar del Centro de Salud Santa Rosa- Río Seco, 2017

#### **1.7. Objetivos**

##### **1.7.1. Objetivo General**

Determinar los efectos de un Programa Educativo sobre el nivel de conocimientos y prácticas de alimentación saludable en madres de niños en etapa preescolar del Centro de Salud Santa Rosa- Río Seco, 2017.

##### **1.7.2. Objetivos específicos**

**1.7.2.1.** Identificar el nivel de conocimientos y prácticas de alimentación saludable antes de la aplicación del Programa Educativo, en madres de niños en etapa preescolar del Centro de Salud Santa Rosa- Río Seco, 2017.

- 1.722.** Aplicar un Programa Educativo para mejorar el nivel de conocimientos y prácticas de alimentación saludable en madres de niños en etapa preescolar del Centro de Salud Santa Rosa- Río Seco, 2017.
- 1.723.** Determinar el efecto del Programa Educativo sobre el nivel de conocimientos de alimentación sobre alimentación saludable, grupo de alimentos, pirámide alimenticia nutricional y preparación e higiene en madres de niños en etapa preescolar del Centro de Salud Santa Rosa-Río Seco, 2017.
- 1.724.** Determinar el efecto del Programa Educativo sobre el nivel de las prácticas de alimentación saludable sobre alimentación saludable, grupo de alimentos, pirámide alimenticia nutricional y preparación e higiene en madres de niños en etapa preescolar del Centro de Salud Santa Rosa-Río Seco, 2017.

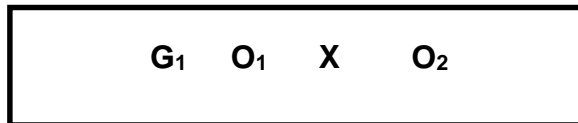
## II. MÉTODO.

### 2.1 Tipo de Investigación:

Es explicativa pre experimental. (Hernandez R, Fernandez C y Baptista P., 2012) Su objetivo es determinar si los conocimientos y prácticas de alimentación saludable varían positivamente luego de la ejecución de un programa educativo nutricional en madres de niños en etapa preescolar del Centro de Salud Santa Rosa- Río Seco, 2017.

### 2.2 Diseño de la Investigación

Conforme Reyes y Sánchez (1996), el estudio responde a un diseño pre experimental con diseño de pre prueba y post prueba.



**Dónde:**

$G_1$ = Grupo Experimental

$O_1$ = Pre test en el grupo experimental.

X= Programa de educación nutricional.

$O_2$ = Post test del grupo experimental.

### 2.3 Variables

#### 2.3.1 Variable 1: Independiente

a) Programa Educativo

### **2.3.2 Variable 2: Dependiente**

- a)** Nivel de conocimientos sobre alimentación saludable.
- b)** Nivel de prácticas de alimentación saludable

## 2.4 Operacionalización de variables

Tabla 1. Operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
<b>PROGRAMA EDUCATIVO</b>	Es un cúmulo de actividades planificadas, destinadas a la consecución de metas destinadas a aumentar el nivel de conocimiento en nutrición e incentivar su práctica adecuada en mamás de niños de edad preescolar. (Dirección provisional De Educación de Palencia, 2012).	Esta variable se medirá utilizando una evaluación de post test luego de aplicar el programa educativo en las madres de preescolares sobre alimentación saludable.	Si se ejecutó el programa.	Participa del programa educativo  SI NO	Cualitativa Nominal
<b>NIVEL DE CONOCIMIENTOS MATERNOS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE</b>	Es la totalidad de conceptos, ideas, principios y hechos que alcanza la madre a través de su instrucción, para prevenir complicaciones y enfermedades de su familia, que le admita estar en buenas condiciones para así confrontar con compromiso los cuidados. (Cruz & La Madrid, 2013)	Promedio alcanzado sobre nivel de conocimientos maternos en alimentación saludable que reportan las madres participantes en el estudio.	Grupo de Alimentos.	Alimentos protectores. Alimentos constructores Alimentos reguladores.	Intervalos Buena (8-10 pts) Regular (5 - 7 pts) Mala (0 -4pts)
			Pirámide Alimenticia nutricional.	Número de raciones Frecuencia de alimentos Variedad y equilibrio de alimentos	Intervalos Buena (8-10 pts) Regular (5 - 7 pts) Mala (0 -4pts)
			Preparación e higiene.	Manipulación de alimentos. Forma de preparación Almacenamiento	Intervalos Buena (8-10 pts) Regular (5 - 7 pts) Mala (0 -4pts)
<b>NIVEL PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE</b>	Son aquellos hábitos que posee la madre y son adquiridos por medio del sentido común o sus experiencias de vida; que le permite analizar, seleccionar importantes datos y tomar de decisiones consientes y responsables. (Solano, Landaeta, Portillo, Fajardo, Barón, & Patiño, 2012)	Promedio alcanzado sobre nivel de prácticas de alimentación saludable que reportan las madres participantes en el estudio.	Grupo de Alimentos.	Alimentos protectores. Alimentos constructores Alimentos reguladores.	Intervalos Buena (8-10 pts) Regular (5 - 7 pts) Mala (0 -4pts)
			Pirámide Alimenticia nutricional.	Número de raciones Frecuencia de alimentos Variedad y equilibrio de alimentos	Intervalos Buena (8-10 pts) Regular (5 - 7 pts) Mala (0 -4pts)
			Preparación e higiene.	Manipulación de alimentos. Forma de preparación Almacenamiento	Intervalos Buena (8-10 pts) Regular (5 - 7 pts) Mala (0 -4pts)

## 2.5 Población y Muestra

### 2.5.1 Población:

Constituido por 161 madres de pre escolares, que asisten a sus controles en el primer semestre del año 2017 en el Centro de Salud, Santa Rosa Río Seco de El Porvenir.

### 2.5.2 Muestra:

La muestra fue conformada por 114 mamás de niños entre 3 a 5 años que asisten fielmente a sus controles en el Centro de Salud, Santa Rosa Río Seco de El Porvenir en el primer semestre del año 2017.

La fórmula que se utilizó para calcular el tamaño de la muestra fue para proporciones con población finita o conocida

$$n = \frac{NZ^2PQ}{\epsilon^2(N-1) + Z^2PQ}$$

#### Dónde:

n = tamaño necesario de la muestra

N = tamaño de la población

Z = margen de confiabilidad

P = probabilidad de que el evento ocurra

Q = probabilidad de que el evento no ocurra

$\epsilon$  = error de estimación

$$n = \frac{NZ^2PQ}{\epsilon^2(N-1) + Z^2PQ} = \frac{161 * 1.96^2 * 0.5 * 0.5}{0.05^2(161 - 1) + 1.96^2 * 0.5 * 0.5} = 114$$

La cual, reemplazando los datos se obtiene una muestra: 114.

### **2.5.3 Muestreo:**

Se aplicó el muestreo aleatorio simple, donde se seleccionan los elementos al azar eligiendo individuos aleatoriamente con un ordenador y todos los elementos tienen la misma probabilidad de ser seleccionados.

### **2.5.4 Criterios de Inclusión:**

- Madres con hijos de 3 a 5 años que acuden con frecuencia a sus controles en el Centro de Salud.
- Madres que sepan leer y escribir.
- Madres de preescolares que deseen participar en el estudio.

### **2.5.5 Criterios de exclusión:**

- Madres con hijos de 3 a 5 años que no acuden con frecuencia a sus controles en el Centro de Salud.
- Madres que no sepan leer y escribir.
- Madres de preescolares que no deseen participar en el estudio.

### **2.5.6 Unidad de análisis:**

Las madres de niños que asisten a sus controles al Centro de Salud Santa Rosa, Río Seco.

## **2.6 Técnica e instrumentos de recolección de datos validez y confiabilidad.**

### **2.6.1 Técnica:**

La encuesta.

### **2.6.2 Instrumento**

- A. Se usaron dos cuestionarios. Uno para calcular el nivel de conocimientos; que consta de 2 partes; datos específicos y generales, que suman 30 puntos (con puntaje 0 a la

incorrecta y 2 para la correcta); y el otro cuestionario para conocer las prácticas alimentarias de las mamás; fue de 15 preguntas en escala de Likert con puntajes de 1 a 5. Dicho cuestionario fue valorado y utilizado por Dánika Ivon Mayor Salas en su tesis de grado en el 2015, modificado por la autora de esta investigación y previamente validado estadísticamente través de juicio de 10 expertos.

B. Programa Educativo “Crezco fuerte y sano comiendo Saludablemente”:

Para mejorar del nivel de conocimiento y prácticas de alimentación se ejecutó el programa educativo “Crezco fuerte y sano comiendo saludablemente”. Dicho programa educativo estuvo principalmente direccionado a perfeccionar los niveles de conocimiento previos de mamás sobre nutrición. Divido en 4 sesiones educativas didácticas, con los siguientes 3 temas:

-Grupo de Alimentos.

-Pirámide Alimenticia

-Preparación e higiene.

El programa educativo es un instrumento de aprendizaje que enseña un tema específico de manera didáctica, planificada y sistemática. (Chavez, 2012).

**2.6.3 Procedimiento:**

Teniendo la aprobación del trabajo de investigación se procedió a través de una solicitud a obtener el permiso correspondiente del director del Centro de Salud Santa Rosa, Río Seco, para la aplicación del instrumento a aquellas pacientes que son nuestro sujeto de estudio.

Una vez obtenido el permiso se procedió abordar a las personas que participaron en la investigación teniendo en cuenta para ello los



criterios de inclusión; se les explicó el propósito de la investigación y se les pidió que firmen un documento de consentimiento informado. Finalmente se procedió a aplicar el instrumento en un tiempo no mayor a 15 minutos.

#### 2.6.4 Validación y confiabilidad del instrumento

Se validó el instrumento mediante el coeficiente de validez de Aiken, que tiene por fórmula la siguiente:

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

Teniendo que:

S: la suma de las S<sub>i</sub>

S<sub>i</sub>: valor conferido por el juez i

n: número de jueces

c: número de valores de la escala de valoración.

El coeficiente puede alcanzar valores entre 0 y 1, mientras más elevado sea el valor, el ítem obtendrá mayor validez de contenido.

Indicadores	V de Aiken	p	Descriptivo
Ítem 1	0.9	0.001	Valido
Ítem 2	0.9	0.001	Valido
Ítem 3	1.0	0.001	Valido
Ítem 4	0.8	0.049	Valido
Ítem 5	0.9	0.001	Valido
Ítem 6	1.0	0.001	Valido
Ítem 7	0.9	0.001	Valido
ítem 8	0.9	0.001	Valido
ítem 9	0.9	0.001	Valido
ítem 10	1.0	0.001	Valido

Por lo cual los ítems son significativos, lo cual se concluye que es el instrumento es válido y confiable.

A su vez el estudio tuvo de 3 etapas: diagnóstica, de intervención propiamente dicha y de evaluación.

- a. En la etapa diagnóstica se aplicó un pre test inicial a 20 madres de familia asignadas y elegidas por muestreo aleatorio simple para determinar qué nivel de conocimiento poseían las mamás antes de la intervención.
  - En cuanto a nivel de conocimientos la saturación basada en el total de elementos estandarizados (15), muestra un coeficiente Alfa de Cronbach's muy alto (0,978) oscilando con un intervalo de confianza de 95% de confianza entre 0,961 y 0,991 que arroja un valor F de 45,05 y una significancia 0,000; es decir la prueba es confiable. Validez de constructo, para lo cual se obtuvo KMO:  $0.826 > 0.5$  por ser mayor es válido; el valor obtenido en la prueba de esfericidad de Bartlett en su grado de significancia:  $0.00 < 0.05$  al ser menor, es válido.
  - Y para nivel de prácticas de alimentación la saturación basada en el total de elementos estandarizados (15), muestra un coeficiente Alfa de Cronbach's muy alto (0,829) oscilando con un intervalo de confianza de 95% de confianza entre 0,700 y 0,919 que arroja un valor F de 5,85 y una significancia 0,000; es decir la prueba es confiable. Validez de constructo, para lo cual se obtuvo KMO:  $0.444 > 0.4$  por ser mayor es válido; el valor obtenido en la prueba de esfericidad de Bartlett en su grado de significancia:  $0.00 < 0.05$  al ser menor, es válido.
  - Obtenemos que ambas pruebas son fiables y pueden aplicarse en poblaciones similares.
- b. La segunda de intervención propiamente dicha: se diseñaron las actividades educativas sobre conceptos básicos de Nutrición y prácticas de alimentación saludable, desarrollado en 3 temas: Grupo de Alimentos, Pirámide Alimenticia y Preparación e higiene. El cual se llevó a cabo durante 4 semanas consecutivas, los días

miércoles en horario de 4.00 – 5:30pm en el transcurso de los meses de noviembre y diciembre 2017.

- c. Evaluación: Una vez concluida la intervención, se aplicó nuevamente el instrumento utilizado en la etapa de diagnóstico (pre test) y se evaluaron los resultados posteriores a la acción educativa.

**Tabla 2.**

*Ficha técnica de validación del instrumento que evalúa el nivel de conocimientos maternos sobre alimentación saludable*

<b>Título:</b>	“Efectos de un programa Educativo sobre el nivel de conocimientos y prácticas de alimentación saludable en madres de niños en etapa preescolar. Centro de salud Santa Rosa – Rio Seco 2017”
<b>Autor:</b>	Alma Cristal Sánchez Córdova
<b>Fecha:</b>	2017
<b>Contexto y población:</b>	Escala que evalúa el nivel de conocimientos maternos sobre alimentación saludable en el Centro de salud Santa Rosa – Rio Seco 2017”
<b>Estructura:</b>	Está basada en los planteamientos de Dánika Ivon Mayor Salas 2015, para medir los conocimientos maternos sobre nutrición y prácticas de alimentación saludable en niños en edad preescolar. Consta de 15 ítems. La autora trabajó sobre 3 dimensiones: Dimensión 1: Grupo de alimentos con 5 ítems Dimensión 2: Pirámide nutricional con 5 ítems Dimensión 3: Preparación e higiene con 5 ítems
<b>Medición:</b>	Se usó una escala si conoce (1) ó no conoce (0) sobre nutrición y prácticas de alimentación saludable en niños en edad preescolar.
<b>Confiabilidad</b>	<u>A nivel general</u> la saturación basada en el total de elementos estandarizados (15), muestra un coeficiente Alfa de Cronbach's muy alto (0,978) oscilando con un intervalo de confianza de 95% de confianza entre 0,961 y 0,991 que arroja un valor F de 45,05 y una significancia 0,000; es decir la prueba es confiable. Validez de constructo, para lo cual se obtuvo KMO: 0.826 > 0.5 por ser mayor es válido; el valor obtenido en la prueba de esfericidad de Bartlett en su grado de significancia: 0.00 < 0.05 al ser menor, es válido. <u>A nivel específico</u> <b>Dimensión 1:</b> Grupo de alimentos con 5 ítems La saturación basada en el total de elementos estandarizados (5), muestra un coeficiente Alfa de Cronbach's muy alto (0,940) oscilando con un intervalo de confianza de 95% de confianza entre 0,888 y 0,973 que arroja un valor F de 16,76 y una significancia 0,000; es decir la prueba es confiable. Validez de constructo, para lo cual se obtuvo KMO: 0.769 > 0.5 por ser mayor es válido; el valor obtenido en la prueba de esfericidad de Bartlett en su grado de significancia: 0.00 < 0.05 al ser menor, es válido. <b>Dimensión 2:</b> Pirámide nutricional con 5 ítems La saturación basada en el total de elementos estandarizados (5), muestra un coeficiente Alfa de Cronbach's alto (0,917) oscilando con un intervalo de confianza de 95% de confianza entre 0,843 y 0,962 que arroja un valor F de 12,00 y una significancia 0,000; es decir la prueba es confiable. Validez de constructo, para lo cual se obtuvo KMO: 0.847 > 0.5 por ser mayor es válido; el valor obtenido en la prueba de esfericidad de Bartlett en su grado de significancia: 0.00 < 0.05 al ser menor, es válido. <b>Dimensión 3:</b> Preparación e higiene con 5 ítems La saturación basada en el total de elementos estandarizados (5), muestra un coeficiente Alfa de Cronbach's muy alto (0,940) oscilando con un intervalo de confianza de 95% de confianza entre 0,886 y 0,972 que arroja un valor F de 16,55 y una significancia 0,000; es decir la prueba es confiable. Validez de constructo, para lo cual se obtuvo KMO: 0.834 > 0.5 por ser mayor es válido; el valor obtenido en la prueba de esfericidad de Bartlett en su grado de significancia: 0.00 < 0.05 al ser menor, es válido.
<b>Conclusión</b>	La prueba es fiable y puede aplicarse en poblaciones.

**Tabla 3.**

*Ficha técnica de validación del instrumento que evalúa el nivel de conocimientos prácticas de alimentación saludable.*

<b>Título:</b>	"Efectos de un programa Educativo sobre el nivel de conocimientos y prácticas de alimentación saludable en madres de niños en etapa preescolar. Centro de salud Santa Rosa – Rio Seco 2017"
<b>Autor:</b>	Alma Cristal Sánchez Córdova
<b>Fecha:</b>	2017
<b>Contexto y población:</b>	Escala que evalúa el nivel de prácticas de alimentación saludable en el Centro de salud Santa Rosa – Rio Seco 2017"
<b>Estructura:</b>	Está basada en los planteamientos de Dánika Ivon Mayor Salas 2015, para medir los conocimientos maternos sobre nutrición y prácticas de alimentación saludable en niños en edad preescolar. Consta de 15 ítems. La autora trabajó sobre 3 dimensiones: Dimensión 1: Grupo de alimentos con 5 ítems Dimensión 2: Pirámide nutricional con 5 ítems Dimensión 3: Preparación e higiene con 5 ítems
<b>Medición:</b>	Se usó una escala Likert, con, Siempre=5, Casi siempre=4, Algunas veces=3, Pocas veces=2, Nunca=1.
<b>Confiabilidad</b>	<p><u>A nivel general</u> la saturación basada en el total de elementos estandarizados (15), muestra un coeficiente Alfa de Cronbach's muy alto (0,829) oscilando con un intervalo de confianza de 95% de confianza entre 0,700 y 0,919 que arroja un valor F de 5,85 y una significancia 0,000; es decir la prueba es confiable. Validez de constructo, para lo cual se obtuvo KMO: 0.444 &gt; 0.4 por ser mayor es válido; el valor obtenido en la prueba de esfericidad de Bartlett en su grado de significancia: 0.00 &lt; 0.05 al ser menor, es válido.</p> <p><u>A nivel específico</u></p> <p><b>Dimensión 1:</b> Grupo de alimentos con 5 ítems La saturación basada en el total de elementos estandarizados (5), muestra un coeficiente Alfa de Cronbach's alto (0,639) oscilando con un intervalo de confianza de 95% de confianza entre 0,320 y 0,835 que arroja un valor F de 2,77 y una significancia 0,001; es decir la prueba es confiable. Validez de constructo, para lo cual se obtuvo KMO: 0.599 &gt; 0.5 por ser mayor es válido; el valor obtenido en la prueba de esfericidad de Bartlett en su grado de significancia: 0.006 &lt; 0.05 al ser menor, es válido.</p> <p><b>Dimensión 2:</b> Pirámide nutricional con 5 ítems La saturación basada en el total de elementos estandarizados (5), muestra un coeficiente Alfa de Cronbach's alto (0,554) oscilando con un intervalo de confianza de 95% de confianza entre 0,160 y 0,797 que arroja un valor F de 2,24 y una significancia 0,006; es decir la prueba es confiable. Validez de constructo, para lo cual se obtuvo KMO: 0.551 &gt; 0.5 por ser mayor es válido; el valor obtenido en la prueba de esfericidad de Bartlett en su grado de significancia: 0.001 &lt; 0.05 al ser menor, es válido.</p> <p><b>Dimensión 3:</b> Preparación e higiene con 5 ítems La saturación basada en el total de elementos estandarizados (5), muestra un coeficiente Alfa de Cronbach's alto (0,508) oscilando con un intervalo de confianza de 95% de confianza entre 0,073 y 0,775 que arroja un valor F de 2,03 y una significancia 0,014; es decir la prueba es confiable. Validez de constructo, para lo cual se obtuvo KMO: 0.516 &gt; 0.5 por ser mayor es válido; el valor obtenido en la prueba de esfericidad de Bartlett en su grado de significancia: 0.101 &lt; 0.05 al ser menor, es válido.</p>
<b>Conclusión</b>	La prueba es fiable y puede aplicarse en poblaciones similares.

**Tabla 4. Pruebas de Normalidad**

<b>PRUEBAS DE NORMALIDAD</b>							
<b>Conocimientos maternos sobre alimentación saludable</b>		Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
		Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
id	post test	0.127	114	0.000	0.958	114	0.001
	pre test	0.130	114	0.000	0.961	114	0.002
	diferencia	0.143	114	0.000	0.964	114	0.003

- La variable conocimiento maternos sobre alimentación saludable (Pre test), con significancia  $0.000 < 0.05$ , lo cual los datos presentan una distribución normal.
- La variable conocimiento maternos sobre alimentación saludable (Post test), con significancia  $0.000 < 0.05$ , lo cual los datos presentan una distribución normal.
- La variable conocimiento maternos sobre alimentación saludable (Diferencia), con significancia  $0.000 < 0.05$ , lo cual los datos presentan una distribución normal.
- Razón por la cual se aplicó la prueba no paramétrica Wilcoxon, para la comparación de medias.

<b>PRUEBAS DE NORMALIDAD</b>							
Prácticas de alimentación saludable		Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
		Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
id	post test	0.107	114	0.003	0.973	114	0.023
	pre test	0.102	114	0.005	0.965	114	0.005
	diferencia	0.110	114	0.002	0.967	114	0.007

- La variable prácticas de alimentación saludable (Pre test), con significancia  $0.000 < 0.05$ , lo cual los datos presentan una distribución normal.
- La variable prácticas de alimentación saludable (Post test), con significancia  $0.000 < 0.05$ , lo cual los datos presentan una distribución normal.
- La variable prácticas de alimentación saludable (Diferencia), con significancia  $0.000 < 0.05$ , lo cual los datos presentan una distribución normal.
- Razón por la cual se aplicó la prueba no paramétrica Wilcoxon, para la comparación de medias.

## **2.7 Análisis de datos:**

Para este análisis se usó el programa de Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales (SPSS), que permitió realizar diferentes estudios de las variables que se usaron. El análisis de la información se realizó a través de la aplicación de la estadística descriptiva (porcentajes, Tablas de frecuencias y gráficos de barras).

Se establecieron categorías para cada indicador de las variables en estudio. Consistió en colocar códigos numéricos mutuamente excluyentes en cada categoría sin que estas se superpongan.

Los datos fueron ingresados en la hoja "Excel", estableciendo las categorías de estudio y se procedió a la evaluación con el programa estadístico SPSS /PC+V22.0

Se realizó análisis inferencial, el cual inicio con el análisis de la prueba de normalidad en cada variable de estudio nivel de conocimientos alimentación saludable y prácticas de alimentación saludable en madres de niños en etapa preescolar en pre test, post test y sus respectivas diferencias, dichos resultados de nivel de significancia estadística ( $p < 0.05$ ), mediante lo cual se utilizó la prueba no paramétrica Wilcoxon.

## **2.8 Aspectos éticos**

Este estudio se sustenta en los fundamentos éticos del Reporte Belmont, de respeto, beneficencia y resguardo a la independencia de las personas, con la que se pretende extender los beneficios y reducir los daños posibles a una intervención. Todos los datos obtenidos serán rigurosamente anónimos y confidenciales, únicamente el investigador tendrá acceso.

Así mismo observa la Pauta 1 del Consejo de Organizaciones Internacionales de las Ciencias Médicas (CIOMS) (Ginebra; 2002); que sugiere que los indagadores tendrán en cuenta los aspectos científicos comprobados que permitan asegurar y estén de acuerdo con los estudios propuestos en seres humanos.

De igual forma se examina las pautas 4 y 5 de CIOMS en el desarrollo del estudio, mediante el consentimiento informado, el investigador suministró la

indicación, explicando de manera que la persona entienda de forma explícita: Se le invita a participar de forma voluntaria y anónima del proyecto de investigación, además podrá negarse o retirarse de la investigación si así lo desea. Para ello se expresará claramente los riesgos y el resguardo que se brinda a los que participan.

Estableciendo adicionalmente que el estudio se realizará cuando se obtenga el consentimiento informado de los participantes y la autorización del Centro de Salud.

Para garantizar la originalidad de la siguiente investigación se valió como herramienta "Turnitin", la cual supervisa los contenidos potenciales no originales a través de una confrontación de los documentos enviados, utilizando un algoritmo propietario, manifestando las similitudes de texto con otros escritos, así como un enlace al documento auténtico.

### III. RESULTADOS

**Tabla 5.**

*Distribución del Nivel de conocimiento materno sobre alimentación saludable antes y después de aplicar el programa educativo en madres de preescolares del Centro De Salud Santa Rosa, Río Seco 2017*

NIVEL DE CONOCIMIENTO MATERNO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE	Prueba			
	Pre Test		Post Test	
	Nº	%	Nº	%
BUENO	0	0	53	46
REGULAR	23	20	60	53
MALO	91	80	1	1
TOTAL	114	100	114	100

*Fuente: Data de resultados obtenidos de la aplicación del cuestionario que mide el nivel de conocimientos maternos sobre alimentación saludable.*

#### RANGOS

		N	Rango promedio	Suma de rangos
antes - después	Rangos negativos	112 <sup>a</sup>	56,50	6328,00
	Rangos positivos	0 <sup>b</sup>	0,00	0,00
	Empates	2 <sup>c</sup>		
	Total	114		

a. antes < después

b. antes > después

c. antes = después

#### ESTADÍSTICOS DE CONTRASTE

	antes - después
Z	-9,226
Sig. asintót. (bilateral)	0,000

**Interpretación:** Podemos visualizar en la tabla 5, el nivel de Conocimiento Materno Sobre Alimentación Saludable antes de aplicar el programa, el 20% posee un nivel regular (23 participantes) y el 80% posee un nivel malo (91 participantes), y ninguna participante alcanzó el nivel bueno. Así mismo, después de ejecutar el programa, el 46% alcanzó un nivel bueno (53 participantes) y el 53% un nivel regular (60 participantes) y 1% permaneció en el nivel malo (1 participante). Para la comparación de medias se aplicó la prueba Wilcoxon con valor -9.226, con un nivel de significancia  $0.000 < 0.05$ , lo cual aceptamos la hipótesis de estudio que existe un cambio significativo entre el pre test y post de la variable conocimiento materno sobre alimentación saludable.



**Tabla 6.**

*Distribución del Nivel de prácticas de Alimentación Saludable antes y después de aplicar el programa educativo en madres de preescolares del Centro De Salud Santa Rosa, Río Seco 2017.*

NIVEL DE PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE	Prueba			
	Pre Test		Post Test	
	N°	%	N°	%
BUENO	9	8	111	97
REGULAR	105	92	3	3
MALO	0	0	0	0
TOTAL	114	100	114	100

*Fuente: Data de resultados obtenidos de la aplicación del cuestionario que mide el nivel de prácticas de alimentación saludable.*

#### RANGOS

		N	Rango promedio	Suma de rangos
antes - después	Rangos negativos	114 <sup>a</sup>	57,50	6555,00
	Rangos positivos	0 <sup>b</sup>	0,00	0,00
	Empates	0 <sup>c</sup>		
	Total	114		

a. antes < después

b. antes > después

c. antes = después

#### ESTADÍSTICOS DE CONTRASTE

	antes - después
Z	-9,277
Sig. asintót. (bilateral)	,000

**Interpretación:** Como podemos visualizar en la tabla 6 el nivel de prácticas de alimentación saludable antes de ejecutar el programa educativo, el 8 % es de un nivel bueno (9 participantes) y el 92% es de un nivel regular (105 participantes) y ninguna participante alcanzó el nivel malo. Así mismo después de aplicar el programa educativo, el 97% alcanzó un nivel bueno (111 participantes) y el 3% un nivel regular (3 participantes) y 0% permaneció en el nivel malo. Para la comparación de medias se aplicó la prueba Wilcoxon con valor -9.277, con un nivel de significancia  $0.000 < 0.05$ , lo cual aceptamos la hipótesis de estudio que existe un cambio significativo entre el pre test y post de la variable prácticas de alimentación saludable.

**Tabla 7.**

*Distribución de datos según Efectividad del Programa educativo en cuanto al nivel de conocimiento materno sobre alimentación y prácticas de alimentación saludable en madres de preescolares del Centro De Salud Santa Rosa, Río Seco 2017.*

EFECTIVIDAD DEL PROGRAMA	Conocimiento materno sobre alimentación saludable		Prácticas De Alimentación Saludable		
	NIVEL	N°	%	N°	%
EFFECTIVO		112	98.25	114	100
NO EFFECTIVO		2	1.75	0	0
TOTAL		114	100	114	100

*Fuente: Data de resultados obtenidos de la aplicación del cuestionario que mide el nivel de conocimientos maternos sobre alimentación saludable y prácticas de alimentación saludable, comparando los resultados de pre y post test.*

Interpretación: Como podemos visualizar en la tabla 7, la efectividad del programa educativo en cuanto al nivel de Conocimiento Materno Sobre Alimentación Saludable después de aplicar el pre y post test, un 98.25% alcanzó un nivel bueno (112 participantes) y el 1.75% no tuvo efectividad (2 participantes). A su vez la efectividad del programa educativo en cuanto al el nivel de prácticas de alimentación saludable después de aplicar el pre y post test, un 100% alcanzó un nivel bueno (114 participantes).

## CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS

### a. Hipótesis

**Hi:** Existe efecto significativo de un Programa Educativo en el nivel de conocimientos y prácticas de alimentación saludable en madres de niños en etapa preescolar del Centro de Salud Santa Rosa- Río Seco, 2017.

**H0:** No existe efecto significativo de un Programa Educativo en el nivel de conocimientos y prácticas de alimentación saludable en madres de niños en etapa preescolar del Centro de Salud Santa Rosa- Río Seco, 2017.

### b. Nivel de Significancia

Alfa=0.05

### c. Estadístico de Prueba

Se usó la prueba no paramétrica Wilcoxon para muestras pareadas o relacionadas, donde se obtuvo lo siguiente:

- **Prueba Wilcoxon**

#### RANGOS

		N	Rango promedio	Suma de rangos
antes - después	Rangos negativos	114 <sup>a</sup>	57,50	6555,00
	Rangos positivos	0 <sup>b</sup>	,00	,00
	Empates	0 <sup>c</sup>		
	Total	114		

a. antes < después

b. antes > después

c. antes = después

#### ESTADÍSTICOS DE CONTRASTE<sup>B</sup>

	antes - después
Z	-9,272 <sup>a</sup>
Sig. asintót. (bilateral)	0,000

a. Basado en los rangos positivos.

b. Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon

### d. Regla de decisión

	antes - después
Z	-9,272 <sup>a</sup>
Sig. asintót. (bilateral)	0,000

Si  $p < 0.05$  se Rechaza la Hipótesis Nula ( $H_0$ )

Se presenta la prueba estadística en este caso el valor de la razón Z, así como el nivel de significancia de la prueba.

Concluimos, la significancia 0.000 es menor a 0.05, por lo tanto aceptamos la hipótesis alterna ( $H_1$ ), es decir: Existe efecto significativo de un Programa Educativo en el nivel de conocimientos y prácticas de alimentación saludable en madres de niños en etapa preescolar del Centro de Salud Santa Rosa- Río Seco, 2017.

#### IV. DISCUSIÓN

Como ya se mencionó, en la época pre escolar el desarrollo es pausado pero continúa por ende la calidad y cantidad de los alimentos, debe ser suficiente para proveer las sustancias nutritivas que los niños requieren. (Cruz & La Madrid, 2013) Es por ello que un correcto balance entre macro y micro nutrientes contenidos en su alimentación, así como la adecuada manipulación de alimentos determinarán su estado nutricional. (Mamani, 2008).

Actualmente para los nutricionistas existe un reto constante por mantener un correcto estado nutricional en nuestros niños, relacionado esto muchas veces con el desconocimiento que tienen las madres sobre lo que concierne a una alimentación saludable para ellos y sus familias y el mejoramiento de prácticas y hábitos de alimentación, especialmente en la higiene y preparación de alimentos, que podrían mejorar la salud de los que más aman.

Por dicha razón y lo antes expuesto, se ejecutó la presente investigación para conocer cuál es la efectividad de un Programa Educativo en el Nivel de conocimiento materno sobre alimentación y nivel de prácticas de alimentación saludable en madres de preescolares que son atendidos en el Centro de Salud Santa Rosa Rio Seco del distrito de El Porvenir.

En la **tabla 5**, muestra el Nivel de conocimiento materno sobre alimentación saludable antes y después de aplicar el programa educativo, aquí se observó de 114 participantes en el pre test, que 23 participantes alcanzaron un nivel regular (20%) y 91 participantes obtuvo un nivel malo (80%), así mismo notamos que ninguna participante alcanzó obtener el nivel bueno. Luego de aplicar el programa educativo, los resultados del post-test fueron los siguientes: 53 participantes alcanzaron un nivel bueno (46%), 60 participantes lograron un nivel regular (53%), y 1 participante no presentó ninguna mejoría en conocimientos, permaneciendo en el nivel malo (1%). Para la comparación de medias se aplicó la prueba Wilcoxon con valor  $-9.277$ , con un nivel de significancia  $0.000 < 0.05$ , lo cual aceptamos la hipótesis de estudio que existe un cambio significativo entre el pre test y post de la variable prácticas de alimentación saludable.

Podemos notar que en los efectos logrados después la ejecución del programa formativo, las progenitoras expresaron mejoría en casi su totalidad, esto quizás se deba a que las madres al verse motivadas por algunos estímulos de la investigadora asistieron con regularidad a las sesiones del programa educativo; así mismo puede deberse a que la instrucción que se dio en las sesiones educativas fueron comprendidas por la mamás, debido a que no fueron sólo teóricas sino también prácticas, lo cual contribuyó a que las progenitoras a través de la retroalimentación mostraran lo aprendido y facilitaran su aprendizaje.

A su vez **la tabla 6**, muestra el nivel prácticas de Alimentación Saludable antes y después de aplicar el programa, donde se obtiene que de las 114 madres que participaron en el estudio, 9 participantes obtuvo un nivel bueno (8%), 105 participantes alcanzaron obtener un nivel regular (92%) y ninguna participante alcanzó el nivel malo. Y se obtiene que después de ejecutar el programa educativo, al evaluar el post-test obtenemos que 111 participantes alcanzó un nivel bueno (97%) y 3 participantes un nivel regular (3%), así mismo ninguna participante permaneció en el nivel malo (0%). Para la comparación de medias igualmente se aplicó la prueba Wilcoxon con valor  $-9.277$ , con un nivel de significancia  $0.000 < 0.05$ , lo cual aceptamos la hipótesis de estudio que existe un cambio significativo entre el pre test y post de la variable prácticas de alimentación saludable.

Según los resultados obtenidos nos indica que las mamás presentaban conocimientos previos en prácticas de alimentación saludable, obtenidos quizás de su interrelación con el medio, experiencias previas, su realidad, incluso de su educación formal e informal, instrucción proporcionada por el personal de salud, o de educación, etc. Pero podemos concluir que luego de la aplicación del programa educativo, todas las madres sujetas al estudio presentaron mejoría en sus resultados. Por ello inferimos que los comportamientos saludables que se pretenden lograr con algunos proyectos educativos para la salud son los que nos permiten mejorar nuestro estado de salud a través de la modificación de actitudes y hábitos lo que traerá consigo la mejora en prácticas de alimentación saludable. (Choque, 2005)

En la **tabla 7**, muestra la efectividad del programa educativo después de aplicar el pre y post test, donde se obtiene que en cuanto al nivel de conocimientos, 112 participantes alcanzó mejorar a un nivel bueno (98.25%), mostrando así efectividad del programa educativo y sólo 2 participantes no mostraron cambio alguno (1.75%). Así mismo, en cuanto al el nivel de prácticas de alimentación saludable se obtiene que un 100% alcanzó un nivel bueno (114 participantes). Los resultados de la presente investigación son parecidos a los citados por Mamani (2008), que estudió la Efectividad del programa educativo “Niño sano y bien nutrido” aplicada a mamás con niños menores de 1 año del centro de salud Moyopampa” concluyéndose que El programa fue efectivo pues alcanzó un impacto positivo en el aumento de conocimientos, cambio de actitudes y el reforzamiento de prácticas de las mamás. (Mamani, 2008).

Un programa de educación en nutrición correctamente encauzado tiene competencias para generar una positiva conducta hacia los alimentos, facilitar la aceptación de una variada nutrición y mejorar las actitudes y prácticas especialmente de las madres. Apoyar a la promoción y el entendimiento de las relaciones entre la salud y la enfermedad, el incentivo de prácticas de alimentación saludables en los pequeños, incluso la mejora de los conocimientos sobre los principios y prácticas de una buena alimentación. (Solano, Landaeta, Portillo, Fajardo, Barón, & Patiño, 2012)

Después de estudiar los resultados, se puede concluir la importancia de un programa educativo nutricional, pues el desarrollo de dicho programa facilitó la participación activa de las mamás de los niños en edad pre escolar, quienes a través de estímulos fueron concientizadas sobre la correcta alimentación, crecimiento y desarrollo de sus hijos, impulsando el cambio de comportamiento en su alimentación para poder así influenciar en su correcto desarrollo.

Finalmente se acepta la hipótesis concluyéndose que: La aplicación del programa educacional mejora significativamente el nivel de conocimiento y prácticas de alimentación saludable en madres de niños en etapa preescolar que asisten al Centro de Salud Santa Rosa, Río Seco de Trujillo. Noviembre 2017 a marzo 2018.

## V. CONCLUSIONES

1. El efecto de la aplicación un Programa Educativo mejora significativamente ( $p < 0.05$ ) el nivel de conocimientos y prácticas de alimentación saludable en madres de niños en etapa preescolar del Centro de Salud Santa Rosa- Río Seco, 2017.
2. Antes de la aplicación del programa educativo en el nivel de Conocimiento Materno Sobre Alimentación, el 20% alcanzó un nivel de conocimientos regular (23 participantes), el 80% obtuvo un nivel de conocimientos malo (91 participantes), y ninguna participante alcanzó obtener el nivel bueno. Y sobre el nivel de prácticas de alimentación saludable, tenemos que el 8 % logró obtener un nivel bueno (9 participantes), el 92% un nivel regular (105 participantes) y ninguna participante alcanzó el nivel malo.
3. El efecto de la ejecución un Programa Educativo mejora significativamente ( $p < 0.05$ ) el nivel de conocimientos sobre de alimentación saludable, grupo de alimentos, pirámide alimenticia nutricional y preparación e higiene en madres de niños en etapa preescolar del Centro de Salud Santa Rosa- Río Seco, 2017. Pues se obtiene que el 46% alcanzó un nivel de conocimientos bueno (53 participantes), el 53% un nivel regular (60 participantes), y 1% permaneció en el nivel malo (1 participante).
4. El efecto de la ejecución un Programa Educativo mejora significativamente ( $p < 0.05$ ) el nivel de las prácticas de alimentación sobre alimentación saludable, grupo de alimentos, pirámide alimenticia nutricional y preparación e higiene en madres de niños en etapa preescolar del Centro de Salud Santa Rosa- Río Seco, 2017. Puesto que se obtuvo que el 97% alcanzó un nivel bueno (111 participantes), el 3% un nivel regular (3 participantes), y 0% permaneció en el nivel malo.

## VI. RECOMENDACIONES

- Mejorar y reforzar la labor del nutricionista en el primer nivel de atención, así como del Centro de Salud Santa Rosa Río Seco, a través de la creación de programas educativos aplicando una metodología interactiva, apta a las características de la población, sobre nutrición saludable de pre escolares y de todas las edades a las mamás responsables y/o cuidadoras, para así mejorar el crecimiento y desarrollo adecuado de los infantes.
- El personal de salud que labora en el Centro de Salud Santa Rosa Río Seco debe fortalecer alianzas entre Servicios de Salud e Instituciones Educativas donde se favorezca la instrucción de padres de familia y docentes sobre la adecuada alimentación en el niño en edad pre escolar.
- Impulsar en alumnos de educación universitaria en salud la elaboración, ejecución y publicación de investigaciones que reafirmen la efectividad de los programas educativos los cuales ejercen influencia en la mejora de conocimientos sobre nutrición saludable en las mamás encargadas del cuidado de los niños.
- Fomentar el amor, vocación y dedicación de los alumnos de las carreras en salud, basado en valores humanismo y responsabilidad para que llegado el momento de ejecutar su labor como profesional puedan ejercer correctamente a favor de la comunidad.



## VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Albornoz, V., Durán, C., Fausto, M., García, S., Gonzalez, P., Imas, V., y otros. (2012). *Pobreza, Desigualdad de Oportunidades y Políticas Públicas en América Latina*. Recuperado el junio de 2017, de Fundación Konrad Adenauer: [http://www.kas.de/wf/doc/kas\\_32590-1522-4-30.pdf](http://www.kas.de/wf/doc/kas_32590-1522-4-30.pdf)
- Banbin, F. (2006). *Madrid.es*. Recuperado el agosto de 2017, de Programa de educación para la salud: <http://www.madrid.es/UnidadesDescentralizadas/Salud/Publicaciones/Folleto%20os/Folleto%20A/Documentos%20tecnicos/mod1.pdf>
- Calle, M., Morocho, B., & Otavalo, V. (2013). *El conocimiento materno sobre alimentación y nutrición y su relación con el estado nutricional de niños menores de dos años que acuden al sub centro de salud de San Pedro del Cebollar en el mes de Mayo a Julio 2013, en Cuenca, Ecuador*. Cuenca.
- Canales, O. (2010). *Efectividad de la sesión educativa "Aprendiendo a preparar loncheras nutritivas" en el incremento de conocimientos de madres de preescolares en la Institución Educativa San José, El Agustino, 2009*. Lima.
- Carbajal, A. (2013). *Universidad Complutense de Madrid*. Recuperado el julio de 2017, de <http://eprints.ucm.es/22755/1/Manual-nutricion-dietetica-Carbajal.pdf>
- Castro, C., Rafael, M., Chunga, J., & Vargas, N. (2008). *Efectividad de un programa educativo en el nivel de conocimiento sobre loncheras en madres de preescolares*. Trujillo.
- Chavez, J. (2012). *Aplicación del programa educativo "Escolar sano con alimentación saludable » y su influencia en el nivel cognitivo y en las prácticas nutricionales de las madres de la i.e 2099 el sol- distrito de huaura (período 2010- 2011)*. Huara.
- Choque, R. (2005). *razonypalabra.org*. Recuperado el 2 de septiembre de 2017, de <http://www.razonypalabra.org.mx/libros/libros/comyedusalud.pdf>
- Cordova, L. (2012). *Efecto de un programa educativo con productos oriundos peruanos en las conductas alimentarias, estado nutricional y conocimientos de las madres de preescolares de la institución educativa inicial pública "Mi pequeño mundo" N° 112 en San Juan de Lurigancho*. Lima.
- Cruz, K., & La Madrid, K. (2013). *Nivel de Conocimiento Materno y el cuidado del Preescolar con Infección Respiratoria Aguda Atendido en Consultorio de Pediatría en el Hospital Belén de Trujillo*. Trujillo.

- Cuevas, M. (2010). *Propuesta educativa en alimentación y nutrición para los beneficiarios del programa de vidas móviles localidad de ciudad bolívar*. Bogotá.
- Dirección provisional De Educación de Palencia. (mayo de 2012). Recuperado el 24 de agosto de 2017, de [apepalen.cyl: http://www.apepalen.cyl.com/descripcion.htm](http://www.apepalen.cyl.com/descripcion.htm)
- Eguren, F. (junio de 2016). *Observatorio Seguridad Alimentaria*. Recuperado el julio de 2017, de [http://www.observatorioseguridadalimentaria.org/sites/default/files/final-libro\\_compilacion\\_lra\\_seguridad\\_alimentaria\\_final\\_2016.pdf](http://www.observatorioseguridadalimentaria.org/sites/default/files/final-libro_compilacion_lra_seguridad_alimentaria_final_2016.pdf)
- Fao. (2013). *Fao.org*. Recuperado el agosto de 2017, de Guía metodológica para la enseñanza de la alimentación y nutrición: <http://www.fao.org/docrep/013/am283s/am283s05.pdf>
- FAO. (2013). *fao.org*. Recuperado el 21 de septiembre de 2017, de Normas Alimentarias FAO/ Higiene de los alimentos : <ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/Y1579S/Y1579s.pdf>
- FAO. (2013). *FAO.ORG*. Recuperado el agosto de 2017, de Guía metodológica para la enseñanza de la alimentación y nutrición: <http://www.fao.org/docrep/013/am283s/am283s05.pdf>
- Hernandez R, Fernandez C y Baptista P. (2012). *Metodología de la Investigación*. Mexico: McGraw- Hill Interamericana.
- Hernandez, M., Plasencia, D., Jimenez , S., Martin, I., & Gonzalez, T. (2008). *Temas de Nutrición Básica*. La Habana: Editorial Ciencias Médicas Ecimed.
- Hurtado, A. (2013). *Universidad De Valencia*. Recuperado el 21 de agosto de 2017, de <https://www.google.com.pe/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=3&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjH-Oat0bvWAhXDNIYKHc4GBLMQFggUAI&url=http%3A%2F%2Fwww.uv.es%2Fhort%2Falimentacion%2Falimentacion.html&usg=AFQjCNFcez29myzmVsuQVt5njKzm2Z-lew>
- Hurtado, A. (2013). *Universitat de Valencia*. Recuperado el julio de 2017, de <http://www.uv.es/hort/alimentacion/alimentacion.html>
- Jauregui, M., & Juana , U. (2015). *Lineamientos de un plan de comunicación para promover una alimentación saludable en los niños de primaria de la I.E. P San Martín de Porres del distrito de Trujillo. 2015* . Trujillo.

- Krebs, N., & Primak, L. (2010). Nutrición normal y trastornos de la alimentación en niños. En W. Hay, M. Levin, J. Sondheimer, & R. Deterding, *Diagnóstico y tratamiento pediátricos* (pág. 1344). México: Mcgraw- Hill/Interamericana Editores, S. A. De C. V.
- Latham, M. (2005). Carne, pescado, huevos, leche y productos derivados. En *Nutrición Humana en el Mundo en Desarrollo* (págs. 295- 302). Roma.
- Licata, M. (s.f.). *Zona Diet*. Recuperado el agosto de 2017, de <https://www.zonadiet.com/nutricion/funcion.htm>
- Mamani, E. (2008). *Efectividad del Programa Educativo Niño Sano y Bien Nutrido para mejorar los conocimientos actitudes y prácticas de las madres con niños menores de 1 año sobre seguridad nutricional en el Centro de Salud Moyopampa, Chosica, Lima, (Perú) 2008*. Lima.
- Marini, A., Alcázar, L., & Walker, I. (2011). El rol de las percepciones y los conocimientos de las madres en el estado nutricional de sus niños. En *Salud, interculturalidad y comportamiento de riesgo* (págs. 15 - 83). Lima: Grade.
- Minsa. (mayo de 2012). *Un gordo problema: Sobrepeso y obesidad en el Perú*. Recuperado el julio de 2017, de <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/1830.pdf>
- Minsa. (julio de 2013). *MINSA.GOB*. Recuperado el 23 de agosto de 2017, de <http://www.minsa.gob.pe/portada/especiales/2013/reforma/documentos/documentoreforma10102013.pdf>
- Montes, M., Fierro, E., Flores, M., & Armendariz, A. (2016). Educación y promoción de la salud de buenos hábitos alimentarios en preescolares. *Revista Iberoamericana de educacion e investigacion en enfermería* , 47 - 53.
- Naciones Unidas. (junio de 2010). *Oficina Del Alto Comisionado Para Los Derechos Humanos*. Recuperado el julio de 2017, de <http://www.ohchr.org/Documents/Publications/FactSheet34sp.pdf>
- OMS. (2011). *World Health Organization*. Recuperado el junio de 2017, de [http://www.who.int/whosis/whostat/ES\\_WHS2011\\_Full.pdf](http://www.who.int/whosis/whostat/ES_WHS2011_Full.pdf)
- Orozco, S., Morales, M., & Rodríguez, R. (2014). Determinantes de la desnutrición infantil en el municipio Camagüey. *Revista Cubana de Alimentación y Nutrición*, 76-87.
- Osorio , J., Weisstaub, G., & Castillo, C. (2002). Desarrollo De La Conducta Alimentaria En La Infancia Y Sus Alteraciones. *Revista chilena de nutrición*.

- Pelaez , N. (2015). *Fundación para la diabetes*. Recuperado el 23 de agosto de 2017, de La alimentación de los niños: <http://www.fundaciondiabetes.org/infantil/200/grupos-de-alimentos>
- Peña, E. (2011). *Efectividad de un programa educativo en el incremento de conocimientos en las madres de niños en edad pre escolar sobre la elaboración de loncheras nutritivas en la institución educativa inicial “San Martín de Porres” Lima – Cercado*. Lima.
- Ramirez, D. (2008). *Efectividad Del Programa Educativo En El Mejoramiento Del Estado Nutricional de Niños De 2 – 6 Años Aa.Hh. San Juan De Dios, Independencia*. Lima.
- Solano, L., Landaeta, M., Portillo, Z., Fajardo, Z., Barón, A., & Patiño, E. (2012). *Universidad de Carabobo* . Recuperado el Agosto de 2017, de SALUS: <http://servicio.bc.uc.edu.ve/fcs/vol16sp/art06.pdf>
- Unesco. (2013). *UNESCO. ORG*. Recuperado el agosto de 2017, de <http://www.unesco.org/fileadmin/multimedia/field/Santiago/pdf/situacion-educativa-mexico-2013.pdf>
- Unicef. (2006). *Progreso Para La Infancia, Un Balance Sobre La Nutricion. Unidos Por La Infancia*, 1- 33.
- Unicef. (2011). *Estado de la Niñez en el Perú*. Lima: Tarea Asociación Gráfica Educativa.
- Unicef. (junio de 2016). Recuperado el junio de 2017, de [unicef.org: https://www.unicef.org/spanish/publications/files/Unicef\\_sowc\\_2016\\_spanish.pdf](https://www.unicef.org/spanish/publications/files/Unicef_sowc_2016_spanish.pdf)
- UNIVERSIDAD DE BARCELONA. (2002). *Pautas Éticas Internacionales*. Recuperado el 24 de agosto de 2017, de [http://www.ub.edu/rceue/archivos/Pautas\\_Eticas\\_Internac.pdf](http://www.ub.edu/rceue/archivos/Pautas_Eticas_Internac.pdf)

## VIII.ANEXOS

### ANEXO 1

#### UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**Efectos de un Programa Educativo sobre El Nivel de Conocimientos y Prácticas de Alimentación Saludable en madres de niños en etapa preescolar. Centro de Salud Santa Rosa- Río Seco. 2017.**

#### CUESTIONARIO

Autor: Dánika Ivon Mayor Salas (2015), Adaptado por Sánchez y Lora (2017)

#### **INTRODUCCIÓN:**

Estimada Sra. estoy realizando un trabajo de investigación con la finalidad de obtener información, sobre conocimientos maternos y prácticas de alimentación saludable en madres de niños en edad preescolar, para lo cual solicito se sirva contestar con sinceridad las preguntas que a continuación se exponen, expresándole que los datos son para fines exclusivos de la investigación.

#### **I. DATOS GENERALES:**

**Fecha:** .....

##### **1.- Edad de la Madre**

- a) 20 a 25 años ( )                      b) 26 a 30 años ( )                      c) mayor de 31 años ( )

##### **2.- Edad del Niño**

- a) 3 años ( )                                  b) 4 años ( )                                  c) 5 años ( )

##### **3.- Número de hijos que tiene**

- a) 1 hijo (a) ( )                                  b) 2 a 3 hijos (as) ( )                                  c) Más de 3 hijos (as) ( )

##### **4.- Grado de instrucción**

- a) Primaria Completa ( )                      b) Secundaria Completa ( )                      c) Superior o Técnico ( )

##### **5.- Ocupación**

- a) Trabajador independiente ( )                      b) Ama de casa ( )                      c) Trabajador dependiente( )

#### **II. DATOS RELACIONADOS CON EL NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN PREESCOLARES**

##### **II.1. EN RELACIÓN AL GRUPO DE ALIMENTOS:**

##### **II.1.1. La nutrición balanceada consiste en dar al niño alimentos que contienen:**

- a) Carbohidratos, Proteínas, Grasas, Minerales y Vitaminas ( )
- b) Harinas: Fideos, papa, arroz, yuca, frutas y verduras ( )
- c) Carbohidratos, minerales, agua y grasas ( )

**II.1.2. La principal función de las proteínas es la siguiente:**

- a) Proporcionan fuerza y energía al niño ( )
- b) Ayudan a crecimiento y desarrollo del niño ( )
- c) Contribuyen a la actividad física del niño ( )

**II.1.3. Las grasas en los alimentos favorecen al desarrollo de:**

- a) Cerebro ( )
- b) Hígado ( )
- c) Huesos ( )

**II.1.4. La función principal de regular en buen funcionamiento del organismo y evitar las enfermedades son de:**

- a) Los carbohidratos y las grasas. ( )
- b) Las vitaminas y minerales ( )
- c) Todas las anteriores. ( )

**II.1.5. Brindan energía, pero si comemos en grandes cantidades lo reservamos en forma de grasa:**

- a) Lentejas, pollo, pescado. ( )
- b) Arroz, papa, mantequilla, fideos. ( )
- c) Solo menestras. ( )

**II.2. EN RELACIÓN A LA PIRÁMIDE NUTRICIONAL**

**II.2.1. La cantidad de agua que un niño preescolar debe consumir durante el día es:**

- a) 2 vasos. ( )
- b) 4 vasos. ( )
- c) 6 - 7 vasos. ( )

**II.2.2. El número de raciones de comida que debe tener un niño al día son:**

- a) 3 raciones básicas y 2 complementarias. ( )
- b) 3 raciones básicas y 3 complementarias. ( )
- c) 2 raciones básicas y 3 complementarias. ( )

**II.2.3. Menestras (lentejas, frejoles, alverjitas, garbanzos) ¿Cuántas veces a la semana debe consumirse**

- a) 1 vez por semana ( )
- b) diariamente ( )
- c) 3 veces por semana ( )

**II.2.4. La ración correcta de frutas y verduras al día es de:**

- a) 5 al día ( )
- b) 2 al día ( )
- c) 1 al día ( )

**II.2.5. La leche y derivados son considerados los mayores aportadores de calcio. Por eso deben consumirse:**

- a) 1 porción al día. ( )
- b) 2 a 3 porciones diarias ( )
- c) 3 veces por semana. ( )

**II.3. EN RELACIÓN A LA PREPARACIÓN E HIGIENE**

**II.3.1. Es mejor consumirlas crudas y lavarlas bien antes de comerlas para evitar enfermedades:**

- a) Las carnes y menestras. ( )
- b) Las verduras. ( )
- c) frutas y verduras. ( )

**II.3.2. La preparación que nutre más a un niño es y por ende debe estar siempre presente:**

- a) Caldos con verduras. ( )
- b) Segundos. ( )
- c) Mazamoras. ( )

**II.3.3. La absorción del hierro vegetal debe ser acompañado por algún alimento con:**

- a) Vitamina B. ( )
- b) Vitamina C. ( )
- c) Vitamina A. ( )

**II.3.4. Son alimentos nutritivos y de bajo costo:**

- a) Cereales, papa, yuca, sangrecita, pollo, yogurt y quinua ( )
- b) Huevo, menestras, cereales, plátano, hígado y sangrecita ( )
- c) Leche, chocolate, pescado, carne de res, queso. ( )

**II.3.5. De los menús mencionados. para Ud. ¿Cuál tiene los tres grupos de alimentos?**

- a) Pescado frito con arroz + yuquita frita. ( )
- b) Arroz con Garbanzos y pescado + ensalada de verduras. ( )
- c) Frijoles con huevo frito ( )

### III. DATOS RELACIONADOS CON LAS PRACTICAS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

PREGUNTA	NUNCA	POCAS VECES	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
<b>III.1 EN RELACIÓN AL GRUPO DE ALIMENTOS:</b>					
<i>III.1.1 En su casa inculca el consumo de frutas, carnes y verduras</i>					
<i>III.1.2 Proporciona a su hijo Alimentos de Origen animal</i>					
<i>III.1.3 Procura que la fibra esté siempre presente en la dieta de su hijo</i>					
<i>III.1.4 Considera que las comidas rápidas y fritas son poco saludables</i>					
<i>III.1.5 Considera el balance entre harinas, carnes, frutas y verduras en su consumo diario</i>					
<b>III.2 EN RELACIÓN A LA PIRÁMIDE NUTRICIONAL</b>					
<i>III.2.1 Evita que su hijo tome gaseosas pues considera que contribuye a afectar su peso corporal</i>					
<i>III.2.2 Procura que su hijo consuma entre 4-6 vasos de agua</i>					
<i>III.2.3 Se preocupa por el número de porciones de harinas que come su hijo por día</i>					
<i>III.2.4 Evita que su hijo consuma bebidas azucaradas con frecuencia pues causan obesidad</i>					
<i>III.2.5 Se preocupa por limitar el consumo de sal en la alimentación de su hijo</i>					
<b>III.3 EN RELACIÓN A LA PREPARACIÓN E HIGIENE</b>					
<i>III.3.1 Procura que su hijo tenga un horario regular de alimentación</i>					
<i>III.3.2 Se asegura que su hijo reciba siempre su desayuno antes de ir a la escuela</i>					
<i>III.3.3 Se preocupa por La higiene de utensilios y alimentos durante la preparación de comidas</i>					
<i>III.3.4 Suele lavarse las manos antes de preparar y servir los alimentos</i>					
<i>III.3.5 Almacena adecuadamente la basura, en recipientes sin orificios y tapados.</i>					

**DONDE:**

1	a	NUNCA
2	b	POCAS VECES
3	c	ALGUNAS VECES
4	d	CASI SIEMPRE
5	e	SIEMPRE



## CODIFICACIÓN DE DATOS 1 ENCUESTA

<b>I. DATOS GENERALES: (RESPUESTAS LIBRES)</b>				
1-	2-	3-	4-	5-
<b>II. DATOS RELACIONADOS CON EL NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN PREESCOLARES</b>				
<i>II.1 EN RELACIÓN AL GRUPO DE ALIMENTOS:</i>				
II.1.1 - A	II.1.2- B	II.1.3- A	II.1.4- B	II.1.5- B
<i>II.2 EN RELACIÓN A LA PIRÁMIDE NUTRICIONAL</i>				
II.2.1 - B	II.2.2- A	II.2.3- C	II.2.4- A	II.2.5- B
<i>II.3 EN RELACIÓN A LA PREPARACIÓN E HIGIENE</i>				
II.3.1 - C	II.3.2- B	II.3.3- B	II.3.4- B	II.3.5- B

### PUNTAJE A CADA PREGUNTA:

PREGUNTA CORRECTA: 2PTS

PREGUNTA INCORRECTA: 0 PTOS

## ANEXO 2

### PROGRAMA EDUCATIVO “CREZCO FUERTE Y SANO COMIENDO SALUDABLEMENTE”

#### I. INTRODUCCIÓN:

Uno de los retos más grandes de los nutricionistas, es poder cubrir todas las necesidades de enseñanza para promover estilos de vida saludables y entre ellos obviamente se considera una adecuada alimentación dependiendo el grupo de edad.

La alimentación es la deglución de alimento que realizan los seres humanos para abastecerse así de sus necesidades alimenticias, específicamente para obtener energía y desarrollarse. No debemos confundir nutrición con alimentación, puesto que nutrición se da a nivel celular y la alimentación es el acto de ingerir un alimento. En la etapa pre escolar los pequeños desarrollan un alto ejercicio físico, por lo que su requerimiento de energía aumenta grandemente, por lo que se deberá ajustar su consumo de calorías a la nueva realidad. Una de las características claras de esta etapa es la oposición a los nuevos alimentos, por el miedo a lo desconocido. Se trata de una etapa normal del proceso de maduración en el aprendizaje de la alimentación, lo que no debe interpretarse como falta de apetito. (Hurtado, UNIVERSIDAD DE VALENCIA, 2013).

El infante preescolar puede elegir y reconocer los alimentos así como un adulto. Una nutrición balanceada significa comer de forma variada y en cantidad adecuada a nuestras situaciones y necesidades individuales. Para equilibrar la alimentación, no debemos consumir alimentos en exceso, evitando el aburrimiento en nuestros menús, otorgándole mayor importancia a la calidad que a la cantidad. La variedad nos brinda un mejor goce de los sabores, aromas y olores. Estos están más propensos al consumo de comida basura debido al poder que los medios de información tienen sobre ellos, siendo susceptibles a tal influencia dado que no es capaz de diferenciar. (Krebs & Primak, 2010).

La dieta equilibrada significa un desafío para muchos que optan disfrutar de comidas ricas pero riesgosas para la salud antes que modificar sus hábitos

equivocados. La educación en nutrición es clave para conseguir modificar la conducta alimentaria inadecuada, de ahí la intención de proveer conocimientos sobre la adecuada alimentación, su relación y características con diversas enfermedades. Se resalta el valor nutricional del alimento integral, la importancia del balance entre los alimentos alcalinos y ácidos. Es recomendable que todos consuman alimentos que contengan fibra como cereales integrales, legumbres, vegetales y frutas. (Krebs & Primak, 2010).

La instrucción es un eje clave en salud. Es bien conocido que quienes están más dispuestos a tener mala salud no sólo son los más pobres, sino aquellos que tienen el mínimo nivel de formación. Incluso, la experiencia adquirida los países desarrollados como en países en desarrollo, aseguran que los programas de educación conllevan a mejorar el bienestar y la salud general de modo significativo. (Choque, 2005)

Es por ello que el programa educativo “CREZCO FUERTE Y SANO COMIENDO SALUDABLEMENTE” está orientado en promocionar la salud, pues se considera un instrumento de la educación en salud a través de técnicas y métodos de formación con apoyo de técnicas didácticas, para conseguir la participación activa de las mamás y mejorar de esta manera la salud y alimentación de sus niños.

## **II. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS:**

### 2.1. Ámbito de intervención:

- Centro de Salud Santa Rosa, Río Seco.

### 2.2. Fecha del evento:

- Fecha de inicio: 15 de noviembre 2017
- Fecha de término: 6 diciembre 2017

### 2.3. Duración del evento:

- 4 semanas, con un rango de 7 días en caso surjan inconvenientes. Cada sesión educativa tendrá una duración de 30 – 45 min.

#### 2.4. Lugar del evento:

- Centro de Salud Santa Rosa, Río Seco.

#### 2.5. Población beneficiada:

- Madres de preescolares de 3 a 5 años del Centro de Salud Santa Rosa, Río Seco

#### 2.6. Organización:

- Sánchez Córdova, Alma Cristal  
Br. en Nutrición

### **III. ASPECTOS METODOLOGICOS:**

#### 3.1. OBJETIVOS:

##### 3.1.1. Objetivos Generales:

- Las mamás que participarán del Programa Educativo “CREZCO FUERTE Y SANO COMIENDO SALUDABLEMENTE”, incrementarán sus conocimientos sobre nutrición, específicamente en la etapa preescolar, mostrando interés y responsabilidad para mejorar el desarrollo y crecimiento adecuado de su hijo.

##### 3.1.2. Objetivos Específicos:

Al finalizar el Programa Educativo “CREZCO FUERTE Y SANO COMIENDO SALUDABLEMENTE”, las mamás serán capaces de:

- Reconocer la importancia de la alimentación en la etapa preescolar con el propósito de prevenir problemas de nutrición.
- Reconocer los alimentos principales de la pirámide alimenticia.
- identificar las porciones de alimentos de debe recibir su niño.
- Citar la clasificación de los alimentos que deben consumir los preescolares y las funciones que desempeñan por grupos.
- Exponer de forma correcta la higiene y manipulación de los alimentos en su preparación, consumo y conservación.

### 3.2. CONTENIDO:

- Sesión 1: Alimentación Saludable en Pre escolares
- Sesión 2: Grupo de Alimentos.
- Sesión 3: Pirámide nutricional alimenticia
- Sesión 4: Preparación e higiene.

### 3.3. METODOLOGÍA:

El desarrollo del programa educativo se realizará a través de diversas dinámicas en las cuales las progenitoras participarán activamente.

#### 3.3.1. Métodos y Técnicas:

- Lluvia de ideas.
- Exposición.
- Retroalimentación
- Dialogo activo

#### 3.3.2. Medios y Materiales:

- Tríptico.
- Rotafolios
- Folleto
- Etc.

### 3.4. EVALUACIÓN:

- Diagnóstico: Se realizará con la aplicación del pre test antes de comenzar con el programa.
- Formativa: Se realizará durante el desarrollo del Programa Educativo.
- Sumativa: Se aplicará el post test después del desarrollo del programa educativo.

## IV. RECURSOS:

### 4.1. Recursos Humanos

- Organizadores:
  - La autora
  - Asesora
- Participantes:
  - Madres de preescolares de 3 a 5 años que asisten al Centro de Salud Santa Rosa Río Seco.

#### 4.2. Recursos Materiales

- Cartulinas.
- Papeles sábana.
- Plumones y colores
- Imágenes
- Papeles bond y de colores.
- Fotocopias e impresiones
- Cámara de fotos.

#### 4.3. Financiamiento:

- Autofinanciado por la autora.

**SESIÓN EDUCATIVA N° 1**  
**ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN PRE ESCOLARES**

**I. DATOS GENERALES:**

- Tema: “Alimentación Saludable en Etapa pre escolar”
- Fecha: 15 noviembre 2017
- Hora: 4:00 pm – 5:30 pm
- Lugar: C. S. Santa Rosa Río Seco.
- Dirigido a: Madres de los preescolares que asisten al C. S. Santa Rosa Río Seco.
- Responsable: Br. Cristal Sánchez Córdova

**II. OBJETIVOS:**

Las madres, al terminar la sesión:

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

**III. MEDIOS Y MATERIALES:**

A. Método:

- Expositivo – participativo.

B. Técnica:

- Lluvia de ideas.

C. Medio:

- Palabras habladas.

D. Materiales:

- Tríptico.
- Cartulina

#### **IV. CONTENIDO:**

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

#### **V. DESARROLLO DEL CONTENIDO**

##### **PREESCOLAR**

El preescolar oscila entre los 3 a 5 años. De acuerdo a su desarrollo físico, alcanzan alrededor de 2 kilogramos de peso y 7 cm, de estatura por año. En esta etapa, el crecimiento es lento pero continuo y es más notable su desarrollo cognoscitivo, por lo tanto la cantidad y calidad de sus alimentos, debe ser óptima para proveer todo lo que ellos requieren y se tendrá que alentarlos a consumir alimentos en cortas cantidades pero con mayor frecuencia. (Cruz & La Madrid, 2013)

##### **NUTRICIÓN**

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

##### **ALIMENTACION**

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



## CARACTERISTICAS DE UNA ALIMENTACION SALUDABLE

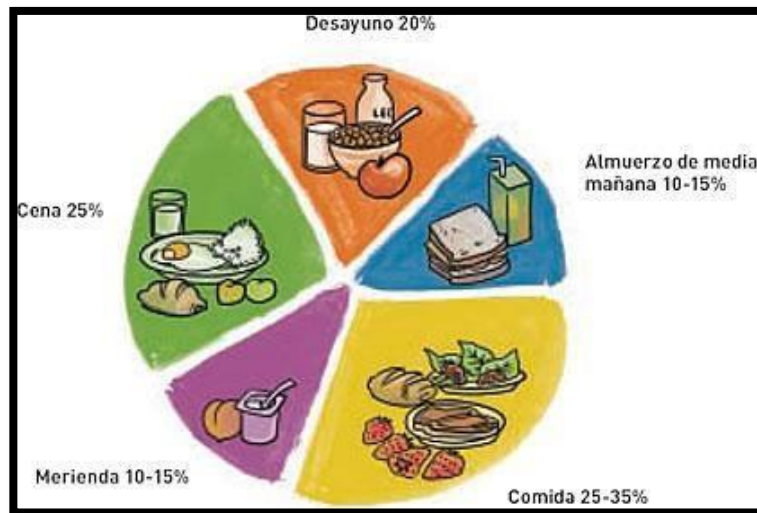
La alimentación será:

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

## LAS 5 COMIDAS DIARIAS EN LA ETAPA PRESCOLAR

- **EL DESAYUNO (25 %):** Una buena nutrición empieza con la primera comida del día. Lo vital de ésta radica en que es el primer alimento que el cuerpo recibe después que el organismo ha estado muchas horas en ayuno.
- **MEDIA MAÑANA (10 O 15 %):** Por tiempo, los recreos eran sinónimos de bocado. Penosamente los refrigerios han sido sustituidos por comida chatarra, bebidas carbonatadas y/o snacks, alimentos que no cooperan a equilibrar las dietas de los infantes.
- **ALMUERZO (25 O 35 %):** El almuerzo y la cena, son instantes en el que los pequeños consumen una gran porción de alimentos de diferente naturaleza. En este momento no debe faltar un elemento que provea algún hidrato de carbono como: arroz, tubérculo, legumbres o pan, pero debe ser equilibrada.
- **MERIENDA (10 O 15 %):** Terminada la faena escolar, es el tiempo para ingerir la merienda. Aquí una buena alternativa son los lácteos y la fruta.

- **CENA (25 %):** El último alimento del día, el cual no debe sobrepasar las kilocalorías. Una alternativa sería una crema de verduras con plato proteico y/o un vaso de bebida natural (puede ser un lácteo).



## VI. EVALUACIÓN

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

## VII. REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA:

- [http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promocion/saludJovenes/docs/alimentSaludGuiaFamilias\\_2007.pdf](http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promocion/saludJovenes/docs/alimentSaludGuiaFamilias_2007.pdf)

**SESIÓN EDUCATIVA N° 2**  
**CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS**

**I. DATOS GENERALES:**

- Tema: “CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS”
- Fecha: 22 de noviembre 2017
- Hora: 4:00pm – 5:30pm
- Lugar: C. S. Santa Rosa Río Seco.
- Dirigido a: Madres de los preescolares que asisten al C. S. Santa Rosa Río Seco.
- Responsable: Br. Cristal Sánchez Córdova

**II. OBJETIVOS:**

Las progenitoras, al terminar la sesión:

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

**III. MEDIOS Y MATERIALES:**

A. Método:

Expositivo – participativo.

B. Técnica:

Lluvia de ideas.

C. Medio:

Palabras habladas.

D. Materiales:

Tríptico.

Rotafolios

Cartulinas

**IV. CONTENIDO:**

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

## V. DESARROLLO DEL CONTENIDO

### CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Estos pueden categorizarse según diversos criterios. Dependiendo de su procedencia son de origen animal, como leche, los huevos, carne o pescado, y de origen vegetal, como frutas o verduras, cereales, etc. La sal y el agua son de origen mineral. Y dependiendo de la función principal que desempeñan en el organismo poder ser: constructores, energéticos y protectores. (Latham, 2005)

#### ALIMENTOS ENERGÉTICOS

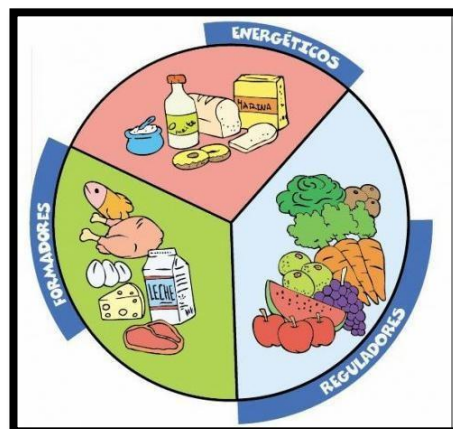
Aquellos que aportan la fuerza para ejecutar diversas actividades físicas (correr, caminar, jugar, hacer deportes, etc.), los encontramos en el arroz, tubérculos, pastas, productos de pastelería (bizcochos, galletas, pan, etc.), dulces, frutas secas, miel, aceites.

#### ALIMENTOS CONSTRUCTORES

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

#### ALIMENTOS REGULADORES O PROTECTORES

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



## **FUNCION DE LOS ALIMENTOS**

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

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

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

### **FUNCIÓN ENERGÉTICA:**

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

Los requerimientos de energía, proceden de la oxidación en las células de los hidratos de carbono, grasas, y también del alcohol. Dicha energía es usada específicamente para la síntesis de proteínas, y para el transporte activo de sustancias por medio de la membrana celular. (Hurtado, Universitat de Valencia, 2013)

### **HIDRATOS DE CARBONO**

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

### **GRASAS:**

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

## **FUNCIÓN PLÁSTICA**

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

Los nutrientes que intervienen en esta función son: proteínas que encontramos en carnes, pescados, lácteos y algunos minerales. Estos nutrientes son clave en la estructura de toda célula viviente y desempeñan la función primordial de formación de tejidos. En el grupo de minerales a tener presente es: el calcio, quien cumple un rol esencial en la en la transmisión de los impulsos nerviosos y en la contracción muscular. (Hurtado, Universitat de Valencia, 2013)

## **FUNCIÓN REGULADORA:**

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

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

## **VI. EVALUACION**

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

## **VII. REFERENCIA BIBLIOGRAFICA**

- <http://www.zonadiet.com/nutricion/funcion.htm>.
- [http://www.ulima.edu.pe/sites/default/files/page/file/nutricion\\_1.pdf](http://www.ulima.edu.pe/sites/default/files/page/file/nutricion_1.pdf)

**SESIÓN EDUCATIVA N° 3**  
**PIRAMIDE NUTRICIONAL**

**I. DATOS GENERALES:**

- Tema: “PIRAMIDE NUTRICIONAL”
- Fecha: 29 de noviembre 2017
- Hora: 4:00pm – 5:30pm
- Lugar: C. S. Santa Rosa Río Seco.
- Dirigido a: Madres de los preescolares que asisten al C. S. Santa Rosa Río Seco.
- Responsable: Br. Cristal Sánchez Córdova

**II. OBJETIVOS:**

Las mamás, al terminar la sesión:

- Citarán los principales alimentos de la pirámide nutricional.
- Podrán identificar las porciones de alimentos de debe comer su niño.

**III. MEDIOS Y MATERIALES:**

A. Método:

Expositivo – participativo.

B. Técnica:

Lluvia de ideas.

C. Medio:

Palabras habladas.

D. Materiales:

Tríptico.

Rotafolios

Cartulinas

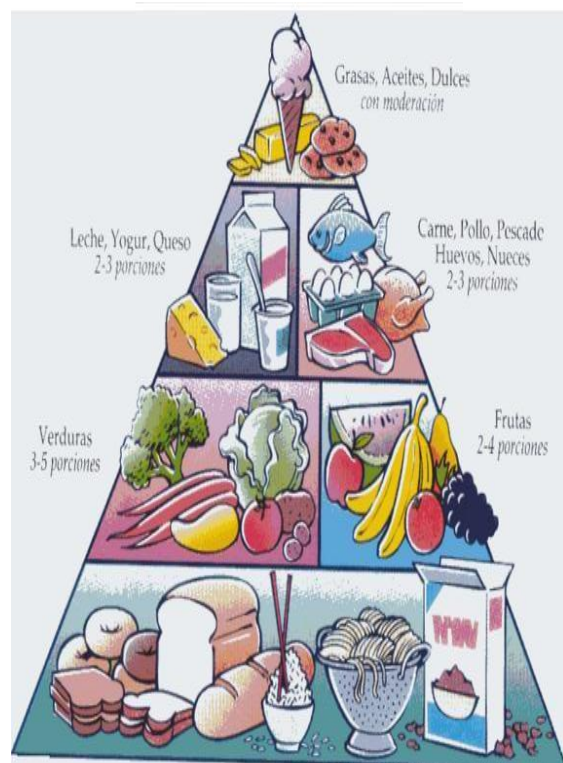
#### IV. CONTENIDO:

- Pirámide de alimentos
- Tipos de alimentos que contiene la pirámide

#### V. DESARROLLO DEL CONTENIDO

##### PIRÁMIDE NUTRICIONAL

La pirámide nutricional es una guía básica para que los individuos puedan elegir una alimentación balanceada y sana. Es una dirección sobre cómo tiene que ser una dieta equilibrada, que abarca cantidad (porciones) y tipos de alimentos. Sin embargo, algunas veces se torna complicado y poco práctico para algunas personas. Una dieta correcta debe tener por día aproximadamente el 15% de proteínas, 55% de carbohidratos, 30% de grasas sin olvidar las vitaminas y minerales. (Pelaez , 2015)



#### TIPOS DE ALIMENTOS QUE CONTIENE LA PIRÁMIDE NUTRICIONAL:

**GRUPO 1:** El cimiento de la pirámide lo constituyen alimentos fuentes de carbohidratos. Los carbohidratos en forma de glucosa, almidón, lactosa, etc. son la fuente principal de energía. La glucosa es vital para proveer la funcional integridad del tejido nervioso y, se considera la única fuente energética para el cerebro. La presencia de hidratos de carbono es fundamental para el metabolismo



normal de grasas. Se aconseja el consumo de 6 a 11 porciones por día de este nutriente. (Pelaez , 2015)

**GRUPO 2:** Verduras y vegetales ricos en minerales, vitaminas y fibra. Proveen de nutrientes vitales para diversas funciones del organismo, como lo son: las reacciones metabólicas. Es importante no olvidar el consumo de verduras de hoja oscura como brócoli, también calabaza, zanahorias etc. Y se debe ingerir entre 3 a 5 porciones al día.

**GRUPO 3:** Las frutas se consideran excelente fuentes de vitaminas, fibra y minerales, sobre todo cuando se consumen en su forma natural. Así mismo tienen nutrientes claves e importantes para diferentes funciones del cuerpo. La recomendación es comerlas de 2 a 4 porciones al día.

**GRUPO 4:** Huevos, Carnes y legumbres como lentejas, frijoles, guisantes, garbanzos y soya, las castañas y las nueces forman este grupo. Son básicos para la elaboración y conservación de los tejidos, la formación de hormonas, enzimas y diversos fluidos corporales así como el mantenimiento del sistema inmune. Aquí se incluyen alimentos altos en proteínas, minerales como hierro y zinc, vitamina B12. Se debe ingerir de 2 a 3 porciones diarias. (Pelaez , 2015)

**GRUPO 5:** La leche y derivados lácteos son considerados los mayores aportadores de calcio, mineral que participa en la contracción muscular, formación de dientes y huesos, y acción del sistema nervioso. Se debe consumir de 2 a 3 porciones al día.

**GRUPO 6:** Los lípidos (aceites y grasas) son una fuente más aglomerada de energía que proteínas y carbohidratos. Incluso, una vez convertido en el tejido graso, son una manera de almacenar energía. Y son considerados transmisores para las vitaminas solubles. Se pueden obtener de la mantequilla, aceites, manteca, etc. Se encuentra en la copa de la pirámide y por lo tanto debe consumirse con moderación. (Pelaez , 2015)

## **VI. EVALUACION:**

- Se hará rueda de preguntas en relación al tema dado “pirámide nutricional”.

- Se realizará un dinámica grupal final en donde las mamás elaborarán la pirámide nutricional colocando cada alimento donde corresponde.

## **VII. REFERENCIA BIBLIOGRAFICA:**

- <http://www.escuelapedia.com/piramide-alimenticia/>
- [http://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2007/nutricion/mat\\_descarga.asp](http://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2007/nutricion/mat_descarga.asp)
- [http://www.minsa.gob.pe/portalweb/06prevencion/prevencion\\_2.asp?sub5=2](http://www.minsa.gob.pe/portalweb/06prevencion/prevencion_2.asp?sub5=2)
- <http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s02.pdf>

**SESIÓN EDUCATIVA N° 4**  
**PREPARACIÓN E HIGIENE**

**I. DATOS GENERALES:**

- Tema: “PREPARACIÓN E HIGIENE”
- Fecha: 6 diciembre 2017
- Hora: 4:00 – 5:30 pm
- Lugar: C. S. Santa Rosa Río Seco.
- Dirigido a: Madres de los preescolares que asisten al C. S. Santa Rosa Río Seco.
- Responsable: Br. Cristal Sánchez Córdova

**II. OBJETIVOS:**

Las progenitoras, al terminar la sesión:

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

**III. MEDIOS Y MATERIALES:**

A. Método:

Expositivo – participativo.

B. Técnica:

Lluvia de ideas.

C. Medio:

Palabras habladas.

D. Materiales:

Trípticos.

Rotafolios.

Cartulinas

#### **IV. CONTENIDO:**

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

#### **V. DESARROLLO DEL TEMA:**

### **HIGIENE EN LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS**

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

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

#### ***RECOMENDACIONES:***

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

## **LIMPIEZA Y DESINFECCION DE LA COCINA Y UTENSILIOS:**

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

Se aconseja:

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

## **5 CLAVES PARA HIGIENE DE LOS INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS**



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

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

- ✓ antes de manejar alimentos y con reiteración en su preparación.
- ✓ antes de ingerir alimentos.
- ✓ Luego de usar el baño.

- ✓ Luego de tocar carnes rojas o de ave crudas.
- ✓ luego de cambiarle el pañal a su bebé.
- ✓ luego de tocarse la nariz.
- ✓ luego de tener contacto con la basura.
- ✓ Luego de tocar a mascotas.
- ✓ luego de fumar.

### TENER EN CUENTA:

- Humedecerse las manos con agua a chorro; enjabonarse las manos por lo menos 20 segundos; enjuagarse con agua a chorro; y secar las manos con una toalla limpia y seca, aunque es preferible toallas desechables de papel.



**CLAVE 2:  
SEPRE ALIMENTOS CRUDOS  
Y COCINADOS**



- Separe carnes de pescado, rojas o de ave crudos de los otros alimentos.
- Utilice diferentes utensilios y equipos, como cuchillos y tablas de picar, para manipular alimentos no cocinados.
- Conserve los alimentos en envases distintos para evitar el contacto entre los crudos y los cocinados.
- En su refrigerador, almacene las carnes: pescado, roja o de ave que estén crudos en un compartimento inferior de los alimentos cocidos o aptos para el consumo para prevenir la contaminación cruzada.



**CLAVE 3:  
COCINE COMPLETAMENTE**

- Cocine por completo los alimentos, en especial las carnes rojas, de ave, huevos y pescado.
- Hervir los alimentos en consistencia como sopas o guisos para asegurar que hayan alcanzado los 70°C. Para las carnes rojas y de ave, asegurarse que los jugos sean claros y no coloración rosa.
- Recalentar por completo los alimentos cocidos.



- Mantener la comida caliente (a más de 60°C) antes de servir.
- No almacene alimentos por muchos días, aunque estén en el refrigerador.
- Evite descongelar los alimentos en temperatura ambiente.
- Utilice agua segura o procure siempre que lo sea.
- Seleccione siempre alimentos frescos, sanos y estación.
- Opte siempre por alimentos procesados como leche pasteurizada.
- Lave y desinfecte las frutas, verduras y hortalizas, en especial si van a ingerirse en ensaladas crudas.
- No use alimentos vencidos.



## **V. EVALUACION:**

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

## **VI. BIBLIOGRAFIA:**

- <https://www.micof.es/bd/archivos/archivo2150.pdf>.
- [http://www.who.int/foodsafety/publications/consumer/manual\\_keys\\_es.pdf](http://www.who.int/foodsafety/publications/consumer/manual_keys_es.pdf)



## ANEXO 3

### VALIDACIÓN DE JUECES

#### VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

**1. DATOS GENERALES**

- 1.1. Apellidos y Nombres del Informante: Castillo Pretell Rosa
- 1.2. Institución donde Labora: Hospital Santa Lucia - Moche
- 1.3. Título de la Investigación: Efectos De Un Programa Educativo Sobre El Nivel De Conocimientos Y Prácticas De Alimentación Saludable En Madres De Niños En Etapa Preescolar. Centro De Salud Santa Rosa- Río Seco. 2017.
- 1.4. Nombre del Instrumento motivo de Evaluación: El Método de Proyectos

**2. ASPECTOS DE VALIDACIÓN**

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE				BAJA				REGULAR				BUENA				MUY BUENO			
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado																				X
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables																				X
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																				X
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica																				X
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																				X
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar la gestión pedagógica																				X
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos																				X
8. COHERENCIA	Entre índices de indicadores																				X
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico																				X
10. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación																				X

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) regular      b) buena      c) muy bueno

PROMEDIO DE VALORACIÓN: 95.5      LUGAR Y FECHA: Trujillo 7/11/17

  
 Lic. Rosa A. Castillo Pretell  
 NUTRICIONISTA  
 CNP 6092

FIRMA DEL EXPERTO  
 DNI: 47923968

**VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**

**1. DATOS GENERALES**

1.1. Apellidos y Nombres del Informante: Roxana Urtecho Arribasplata

1.2. Institución donde Labora: Mead Johnson Nutrition

1.3. Título de la Investigación: Efectos De Un Programa Educativo Sobre El Nivel De Conocimientos Y Prácticas De Alimentación Saludable En Madres De Niños En Etapa Preescolar. Centro De Salud Santa Rosa- Río Seco. 2017.

1.4. Nombre del Instrumento motivo de Evaluación: El Método de Proyectos

**2. ASPECTOS DE VALIDACIÓN**

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE				BAJA				REGULAR				BUENA				MUY BUENO			
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado																				X
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables																				X
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																				X
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica																				X
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																				X
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar la gestión pedagógica																				X
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos																				X
8. COHERENCIA	Entre índices de indicadores																				X
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico																				X
10. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación																				X

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) regular      b) buena       c) muy bueno  
 PROMEDIO DE VALORACIÓN: 100      LUGAR Y FECHA: Trujillo- 8-11-17

*Lic. Roxana Urtecho Arribasplata*  
**NUTRICIONISTA**  
 CNP 4546

*Roxana*  
 FIRMA DEL EXPERTO  
 DNI: 42382922.

**VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**

**1. DATOS GENERALES**


- 1.1. Apellidos y Nombres del Informante: MELISSA RAFAEL HERNÁNDEZ
- 1.2. Institución donde Labora: HOSPITAL PROVINCIAL BOLÍVAR
- 1.3. Título de la Investigación: Efectos De Un Programa Educativo Sobre El Nivel De Conocimientos Y Prácticas De Alimentación Saludable En Madres De Niños En Etapa Preescolar. Centro De Salud Santa Rosa- Río Seco. 2017.
- 1.4. Nombre del Instrumento motivo de Evaluación: El Método de Proyectos

**2. ASPECTOS DE VALIDACIÓN**

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE				BAJA				REGULAR				BUENA				MUY BUENO			
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado																				X
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables																				X
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																				X
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica																				X
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																				X
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar la gestión pedagógica																				X
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos																				X
8. COHERENCIA	Entre índices de indicadores																				X
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico																				X
10. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación																				X

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) regular      b) buena      c) muy bueno

PROMEDIO DE VALORACIÓN: 100      LUGAR Y FECHA: TALMULO 7/11/17

  
Lic. Melissa Rafael Hernández  
**NUTRICIONISTA**  
 FIRMA DE EXPERTO  
 DNI: 47654722.

**VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**

**1. DATOS GENERALES**

- 1.1. Apellidos y Nombres del Informante: Sánchez Lara Anthony
- 1.2. Institución donde Labora: Centro de Salud Los Jardines
- 1.3. Título de la Investigación: Efectos De Un Programa Educativo Sobre El Nivel De Conocimientos Y Prácticas De Alimentación Saludable En Madres De Niños En Etapa Preescolar. Centro De Salud Santa Rosa- Río Seco. 2017.
- 1.4. Nombre del Instrumento motivo de Evaluación: El Método de Proyectos

**2. ASPECTOS DE VALIDACIÓN**

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE				BAJA				REGULAR				BUENA				MUY BUENO				
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96	
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado																					X
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables																					X
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																					X
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica																					X
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																					X
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar la gestión pedagógica																					X
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos																					X
8. COHERENCIA	Entre índices de indicadores																					X
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico																					X
10. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación																					X

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) regular      b) buena       c) muy bueno

PROMEDIO DE VALORACIÓN: 100      LUGAR Y FECHA: Trujillo - 8/11/17

  
 ANTHONY J. SÁNCHEZ LARA  
 NUTRICIONISTA  
 CNP. 8080

FIRMA DEL EXPERTO  
 DNI: 46599335

**VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**

**1. DATOS GENERALES**

1.1. Apellidos y Nombres del Informante: Cabezas Jaramillo Mirtha

1.2. Institución donde Labora: Hospital Santa Isabel

1.3. Título de la Investigación: Efectos De Un Programa Educativo Sobre El Nivel De Conocimientos Y Prácticas De Alimentación Saludable En Madres De Niños En Etapa Preescolar. Centro De Salud Santa Rosa- Río Seco. 2017.

1.4. Nombre del Instrumento motivo de Evaluación: El Método de Proyectos

**2. ASPECTOS DE VALIDACIÓN**

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE				BAJA				REGULAR				BUENA				MUY BUENO			
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado																				X
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables																				X
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																				X
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica																				X
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																				X
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar la gestión pedagógica																				X
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos																				X
8. COHERENCIA	Entre índices de indicadores																				X
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico																				X
10. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación																				X

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) regular      b) buena       c) muy bueno

PROMEDIO DE VALORACIÓN: 100      LUGAR Y FECHA: Trujillo - 7/11/17

  
Lic. Cabezas Jaramillo Mirtha R.  
 AUTENTICISTA  
 FIRMANTE DEL EXPERTO  
 DNI: 44991092

**VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**

**1. DATOS GENERALES**

1.1. Apellidos y Nombres del Informante: Daniela Mostacero Ato

1.2. Institución donde Labora: Mead Johnson Nutrition

1.3. Título de la Investigación: Efectos De Un Programa Educativo Sobre El Nivel De Conocimientos Y Prácticas De Alimentación Saludable En Madres De Niños En Etapa Preescolar. Centro De Salud Santa Rosa- Río Seco. 2017.

1.4. Nombre del Instrumento motivo de Evaluación: El Método de Proyectos


**2. ASPECTOS DE VALIDACIÓN**

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE				BAJA				REGULAR				BUENA				MUY BUENO			
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado																				X
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables																				X
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																				X
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica																			X	
5. SUFFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																		X		
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar la gestión pedagógica																				X
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos																				X
8. COHERENCIA	Entre índices de indicadores																				X
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico																		X		
10. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación																				X

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) regular      b) buena       c) muy bueno

PROMEDIO DE VALORACIÓN: 98,5

LUGAR Y FECHA: Trujillo - 6/11/17

  
 FIRMA DEL EXPERTO  
 DNI: 44731102  
**LIC. MOSTACERO ATO DANIELA**  
 NUTRICIONISTA  
 CNP 4351

**VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**

**1. DATOS GENERALES**

1.1. Apellidos y Nombres del Informante: Mendez Evangelista Luz

1.2. Institución donde Labora: Hospital Santa Isabel

1.3. Título de la Investigación: Efectos De Un Programa Educativo Sobre El Nivel De Conocimientos Y Prácticas De Alimentación Saludable En Madres De Niños En Etapa Preescolar. Centro De Salud Santa Rosa- Río Seco. 2017.

1.4. Nombre del Instrumento motivo de Evaluación: El Método de Proyectos

**2. ASPECTOS DE VALIDACIÓN**

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE				BAJA				REGULAR				BUENA				MUY BUENO			
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado																				X
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables																				X
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																				X
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica																				X
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																				X
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar la gestión pedagógica																				X
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos																				X
8. COHERENCIA	Entre índices de indicadores																				X
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico																				X
10. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación																				X

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) regular      b) buena       c) muy bueno

PROMEDIO DE VALORACIÓN: 95      LUGAR Y FECHA: Trujillo - 7/11/17

  
Luz H. Mendez Evangelista  
 NUTRICIONISTA  
 FIRMA DEL EXPERTO  
 DNI: 17876805

## VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

### 1. DATOS GENERALES

1.1. Apellidos y Nombres del Informante: Perez Vasquez Carlos Antonio

1.2. Institución donde Labora: C.S. Santa Rosa

1.3. Título de la Investigación: Efectos De Un Programa Educativo Sobre El Nivel De Conocimientos Y Prácticas De Alimentación Saludable En Madres De Niños En Etapa Preescolar. Centro De Salud Santa Rosa- Río Seco. 2017.

1.4. Nombre del Instrumento motivo de Evaluación: El Método de Proyectos

### 2. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE				BAJA				REGULAR				BUENA				MUY BUENO			
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado																				X
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables																			X	
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																				X
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica																				X
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																				X
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar la gestión pedagógica																				X
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos																		X		
8. COHERENCIA	Entre índices de indicadores																				X
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico																				X
10. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación																				X

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) regular      b) buena      c) muy bueno

PROMEDIO DE VALORACIÓN: 94      LUGAR Y FECHA: Trujillo - 6/11/17

  
Lic. Carlos A. Perez Vasquez  
 NUTRICIONISTA  
 CNP - 6213

FIRMA DEL EXPERTO  
 DNI: 45630444



**VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**

**1. DATOS GENERALES**

1.1. Apellidos y Nombres del Informante: Tapia Urraca Litta

1.2. Institución donde Labora: C.S. Lucma - Gran Chimú

1.3. Título de la Investigación: Efectos De Un Programa Educativo Sobre El Nivel De Conocimientos Y Prácticas De Alimentación Saludable En Madres De Niños En Etapa Preescolar. Centro De Salud Santa Rosa- Río Seco. 2017.

1.4. Nombre del Instrumento motivo de Evaluación: El Método de Proyectos

**2. ASPECTOS DE VALIDACIÓN**

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE				BAJA				REGULAR				BUENA				MUY BUENO			
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado																				X
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables																				X
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																				X
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica																				X
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																				X
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar la gestión pedagógica																				X
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos																				X
8. COHERENCIA	Entre índices de indicadores																				X
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico																				X
10. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación																				X

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) regular      b) buena       c) muy bueno

PROMEDIO DE VALORACIÓN: 98

LUGAR Y FECHA: Trujillo - 6/11/17

  
 Lic. Litta Urraca Tapia  
 NÚM. PROFESIONISTA  
 CNP 5492 6000

FIRMA DEL EXPERTO

DNI: 70832002

**VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**

**1. DATOS GENERALES**

1.1. Apellidos y Nombres del Informante: ROMERO COLLANTES KAREN

1.2. Institución donde Labora: HOSPITAL SANTA ISABEL

1.3. Título de la Investigación: Efectos De Un Programa Educativo Sobre El Nivel De Conocimientos Y Prácticas De Alimentación Saludable En Madres De Niños En Etapa Preescolar. Centro De Salud Santa Rosa- Río Seco. 2017.

1.4. Nombre del Instrumento motivo de Evaluación: El Método de Proyectos

**2. ASPECTOS DE VALIDACIÓN**

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE		BAJA				REGULAR				BUENA				MUY BUENO					
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado																			X	
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables																			X	
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																			X	
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica																			X	
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																			X	
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar la gestión pedagógica																			X	
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos																			X	
8. COHERENCIA	Entre índices de indicadores																			X	
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico																			X	
10. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación																			X	

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) regular      b) buena       c) muy bueno

PROMEDIO DE VALORACIÓN: 95

LUGAR Y FECHA: Trujillo - 7/11/17

*KAREN*  
**Karen Romero Collantes**  
 LICENCIADA EN NUTRICION  
 C N P 6035

FIRMA DEL EXPERTO  
 DNI: 47163582

## ANEXO 4

### BASE DE DATOS

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V
1	<b>RESULTADOS DE PRUEBA PILOTO</b>																					
2	<b>ENCUESTA 01 NIVEL DE CONOCIMIENTOS</b>	<b>Correcta</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
3	Edad de la madre		a	b	a	a	a	c	b	c	a	b	b	a	a	b	b	a	c	a	c	b
4	Edad del niño		a	b	c	b	b	b	a	b	a	a	b	b	b	a	b	c	b	b	b	b
5	Número de hijos		a	b	c	a	c	a	a	b	b	b	c	a	b	b	b	b	b	a	a	b
6	Grado de instrucción		b	b	b	c	b	b	c	b	b	b	b	b	b	a	c	b	a	b	b	b
7	Ocupación		c	b	b	c	b	b	b	b	a	b	b	c	a	b	b	c	b	a	b	b
8	La nutrición balanceada consiste en dar al niño alimentos que contienen	a	c	a	a	c	b	c	c	b	c	c	c	b	c	b	c	c	b	a	b	c
9	La principal función de las proteínas es la siguiente	b	c	a	b	a	a	b	c	a	a	c	b	a	b	b	a	b	c	a	a	c
10	Las grasas en los alimentos favorecen el desarrollo de	a	a	b	a	c	b	b	c	b	c	b	a	c	b	b	c	c	b	b	b	b
11	Función principal de regular e buen funcionamiento del organismo y evitar enfermedades	b	c	b	c	c	b	b	c	c	b	b	c	c	a	c	b	a	c	c	c	a
12	Brindan energía, pero en grandes cantidades se convierten en grasa	b	a	c	b	b	c	b	a	c	b	c	c	b	b	a	c	a	c	c	c	b
13	La cantidad de agua que un niño debe consumir durante el día es	b	a	c	b	c	b	c	b	c	c	a	b	a	c	b	a	c	a	a	c	a
14	Número de raciones de comida que debe tener un niño al día	a	a	b	c	a	b	b	a	b	b	c	c	a	b	a	c	a	a	a	a	a
15	Cuántas veces debe consumirse a la semana las menestras (lentejas, frijoles, alverjitas, garbanzos)	c	b	c	c	a	b	a	a	a	a	b	b	c	b	c	c	c	c	b	c	a
16	Ración correcta de frutas y verduras es	a	a	a	b	b	c	b	a	b	c	b	a	c	a	b	b	b	c	a	b	c
17	La leche y derivados deben consumirse	b	b	c	a	c	b	c	b	a	b	a	c	b	c	a	c	b	b	a	b	c
18	Es mejor consumirlas crudas y lavarlas bien antes de comerlas para evitar enfermedades	c	a	c	b	b	a	b	c	c	a	b	c	c	b	c	b	c	b	c	c	b
19	Lo que nutre más a un niño y siempre debe estar presente	b	b	c	b	a	b	b	a	b	a	b	a	a	b	c	c	b	b	b	b	b
20	Absorción del hierro vegetal debe ir acompañado por algún alimento con	b	c	c	a	c	b	a	c	a	b	b	a	a	c	b	a	c	c	b	c	a
21	Alimentos nutritivos y de bajo costo	b	b	a	c	a	b	b	a	a	b	b	b	a	b	b	c	a	b	b	a	b
22	¿Cuál tiene los tres grupos de alimentos?	b	a	c	c	b	c	a	c	b	b	a	b	b	a	c	a	b	c	a	b	a
23	puntaje de las respuestas. Correcta= 2 e Incorrecta =0																					
24																						
25		B	8	-	10																	
26	ESCALA DE VALORES PARA BUENO, REGULAR Y MALO	R	5	-	7																	
27		M	0	-	4																	



## ANEXO 5

### CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

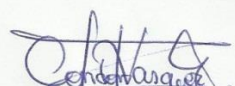
#### DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, Doña Diana Cordero Vasquez, de 20 años de edad y con DNI N° 70495944, manifiesto que he sido informado/a sobre los beneficios de participar en el Programa Educativo "Cresco Fuerte Y Sano Comiendo Saludablemente" que se llevará a cabo durante dos meses en 04 sesiones (noviembre y diciembre) con el fin de mejorar mis conocimientos y prácticas de alimentación saludable. Dicho programa es elaborado por la Nutricionista Cristal Sánchez Córdova (CNP 6013).

Tomando ello en consideración, OTORGO mi CONSENTIMIENTO a participar en dicho proyecto, comprometiéndome a asistir de forma obligatoria a las 04 sesiones en las fechas programadas

Trujillo, El Porvenir, 19 de Octubre del 2017.

  
Firma del investigador

  
Firma del participante

## ANEXO 6

### SOLICITUD DE PERMISO

TRUJILLO, 2017

#### CONSTANCIA DE AUTORIZACIÓN DE EJECUCIÓN DEL PROGRAMA EDUCATIVO NUTRICIONAL "CREZCO FUERTE Y SANO COMIENDO SALUDABLEMENTE"

Yo, LUIS GUARNIZ REYES

JEFE DEL CENTRO DE SALUD SANTA ROSA RÍO SECO

Por medio del presente hago constar mi aceptación para la ejecución del proyecto de investigación titulado: "Efectos de un Programa Educativo sobre el nivel de conocimientos y prácticas de alimentación saludable en madres de niños en etapa preescolar. Centro de Salud Santa Rosa- Río Seco. 2017.", en el establecimiento que dirijo según la programación establecida por la Nutricionista Alma Cristal Sánchez Córdova, autora del proyecto.

Expido el presente documento a solicitud de la autora para los fines que estime conveniente.

Trujillo, Setiembre del 2017



REGION LA LIBERTAD  
GERENCIA REGIONAL DE SALUD  
C.S. RIO SECO  
*[Handwritten Signature]*  
Dr. Luis GUARNIZ REYES  
MEDICO CIRUJANO  
C.M.P. 97477

Dr. Luis Guarniz Reyes



**ANEXO 8**  
**TURNITIN**

**SANCHEZ CORDOVA, ALMA CRISTAL**

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>dspace.unitru.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>19%</b>
<b>2</b>	<b>docplayer.es</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>3</b>	<b>repositorio.ucv.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>Submitted to Universidad Cesar Vallejo</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>

Excluir citas      Apagado      Excluir coincidencias < 1%  
Excluir bibliografía      Apagado



## ANEXO 9

**Tabla 8.**

*Distribución de las edades de las madres sometidas a la investigación*

<b>RANGOS DE EDAD</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
20 a 25	37	32
26 a 30	60	53
Más de 31	17	15
TOTAL	114	100

*Fuente: Data de resultados obtenidos de la aplicación del cuestionario utilizado por la autora de esta investigación.*

Interpretación: Como podemos visualizar en la tabla 6 y gráfico 1, las Edades de las madres sometidas a la investigación; un 32% tienen entre 20 – 25 años (37 participantes), 53% tienen entre 26- 30 años (60 participantes) y un 15% tienen más de 31 años (17 participantes).

## ANEXO 10

**Tabla 9.**

*Distribución del grado de instrucción de las madres que participaron en la investigación.*

<b>GRADO DE INSTRUCCIÓN</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
PRIMARIA	12	11
SECUNDARIA	87	76
SUPERIOR	15	13
TOTAL	114	100

*Fuente: Data de resultados obtenidos de la aplicación del cuestionario utilizado por la autora de esta investigación.*

Interpretación: Como podemos visualizar en la tabla 7 y gráfico 2, el grado de instrucción de las madres sometidas a la investigación; un 11% sólo primaria completa (12 participantes), 76% tienen secundaria completa (87 participantes) y un 13% tienen estudios superiores completos (15 participantes).

## ANEXO 11

**Tabla 10.**

*Distribución de la ocupación de las madres que participaron en la investigación.*

<b>OCUPACIÓN</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
INDEPENDIENTE	9	8
AMA DE CASA	75	66
DEPENDIENTE	30	26
TOTAL	114	100

*Fuente: Data de resultados obtenidos de la aplicación del cuestionario utilizado por la autora de esta investigación.*

Interpretación: Como podemos visualizar en la tabla 8 y gráfico 3, la ocupación de las madres sometidas a la investigación; un 8% trabajan de manera independiente (9 participantes), 66% son amas de casa (75 participantes) y un 26% dependen de un empleador (30 participantes).