



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

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

**Influencia del programa “Nutrisano” en el nivel de conocimiento sobre lonchera de padres de familia, Institución Educativa José María Arguedas, 2022.**

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:  
Licenciada en Nutrición

**AUTORAS:**

Cerda Flores, Fiorella Betsabé (ORCID: 0000-0001-9723-8063)

Cordova Moncada, Cemira (ORCID: 0000-0002-2363-9312)

**ASESORA:**

Dra. Huauya Leuyacc, María Elena (ORCID: 0000-0002-0418-8026)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Promoción de la Salud y Desarrollo Sostenible

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

Promoción de la Salud, Nutrición y Salud Alimentaria

LIMA – PERÚ

2022

## **DEDICATORIA**

A Dios por siempre bendecirme y guiarme en mi vida profesional y personal.

A mi madre Vicky Flores por estar siempre a mi lado alentándome, apoyándome incondicionalmente, compartiendo mis alegrías y tristezas.

A mi abuela Julia Vara y mi familia por su gran amor y bondad.

### **Fiorella Betsabé Cerda Flores**

A Dios quien me ha guiado en todo momento y me ha dado todas las herramientas para lograr mis objetivos.

A mis padres y esposo, quienes han sido el motor, el apoyo para el proceso y culminación de mi carrera, gracias por ese apoyo incondicional, este logro también es de ustedes. Dios los bendiga.

### **Cemira Córdova Moncada**

## **AGRADECIMIENTO**

A nuestra asesora la Dra. María Elena Huauya Leuyacc por sus enseñanzas, orientación, motivación, persistencia y paciencia brindada en la investigación.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

Carátula.....	i
DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
ÍNDICE DE CONTENIDO.....	iv
ÍNDICE DE TABLAS.....	v
RESUMEN.....	vi
ABSTRACT.....	vii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	5
III. METODOLOGÍA.....	11
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	11
3.2. Variables y operacionalización.....	12
3.3. Población, muestra y muestreo.....	13
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos:.....	14
3.5. Procedimiento:.....	15
3.6. Métodos de análisis de datos:.....	16
3.7. Aspectos éticos:.....	17
IV. RESULTADOS.....	18
V. DISCUSIÓN.....	25
VI. CONCLUSIONES.....	28
VII. RECOMENDACIONES.....	29
REFERENCIAS.....	30
ANEXOS.....	35

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Datos generales de los padres de familia de la Institución Educativa José María Arguedas, 2022. ....	18
Tabla 2: Nivel de conocimiento sobre lonchera de padres de familia, Institución Educativa José María Arguedas, 2022 - Pre test. ....	19
Tabla 3: Nivel de conocimiento sobre lonchera de padres de familia, Institución Educativa José María Arguedas, 2022 - Post test.....	20
Tabla 4: Influencia del programa “Nutrisano” en el nivel de conocimiento sobre lonchera de padres de familia, Institución Educativa José María Arguedas, 2022.....	21
Tabla 5: Influencia del programa “Nutrisano” en el nivel de conocimiento sobre definición de la lonchera de padres de familia, Institución Educativa José María Arguedas, 2022. ....	22
Tabla 6: Influencia del programa “Nutrisano” en el nivel de conocimiento sobre composición de la lonchera de padres de familia, Institución Educativa José María Arguedas, 2022.....	23
Tabla 7: Influencia del programa “Nutrisano” en el nivel de conocimiento sobre el armado de la lonchera de padres de familia, Institución Educativa José María Arguedas, 2022.....	24

## RESUMEN

En las instituciones educativas se ha observado el contenido de las loncheras siendo de baja calidad nutricional; contribuyendo a desarrollar sobrepeso y desnutrición infantil. Por lo cual, se elaboró el programa “Nutrisano” de manera presencial para brindar conocimientos acerca de loncheras saludables, para que puedan implementarlo en las preparaciones de los infantes. **Objetivo:** Determinar la influencia del programa “Nutrisano” en el nivel de conocimiento sobre lonchera de padres de familia, Institución Educativa José María Arguedas, 2022. **Metodología:** Enfoque cuantitativo, tipo aplicada, nivel explicativo y diseño experimental; donde participaron 66 padres de familia. **Material y Método:** La técnica fue la encuesta y el instrumento un cuestionario pre y post test. En el análisis se utilizó el paquete estadístico SPSS, se realizó la normalidad con la prueba Kolmogorov-Smirnov obteniendo la prueba no paramétrica de Wilcoxon. **Resultados:** Antes de aplicar el programa los padres de familia presentaron nivel de conocimiento alto 7.6%, medio 86.4% y bajo 6.0%. Después de aplicar el programa “Nutrisano” resultó el nivel de conocimiento alto 100% y no hubo nivel medio ni bajo. **Conclusión:** La aplicación del programa “Nutrisano” influye significativamente en el nivel de conocimiento sobre lonchera de padres de familia, Institución Educativa José María Arguedas, 2022.

**Palabras clave:** Programa educativo, conocimiento, lonchera.

## ABSTRACT

In educational institutions, the content of lunch boxes has been observed to be of low nutritional quality; contributing to the development of overweight and malnutrition in children. Therefore, the "Nutrisano" program was developed in person to provide knowledge about healthy lunch boxes and so that they can implement it in the preparations of infants. **Objective:** To determine the influence of the "Nutrisano" program on the level of knowledge about the lunchbox of parents, José María Arguedas Educational Institution, 2022. **Methodology:** Quantitative approach, applied type, explanatory level and experimental design; where 66 parents participated. **Material and Method:** The technique was the survey and the instrument was a pre and post test questionnaire. The statistical package SPSS was used in the analysis, normality was performed with the Kolmogorov-Smirnov test, obtaining the non-parametric Wilcoxon test. **Results:** Before applying the program, the parents presented a high level of knowledge 7.6%, medium 86.4% and low 6.0%. After applying the "Nutrisano" educational program, the level of knowledge was 100% high and there was no medium or low level. **Conclusion:** The application of the "Nutrisano" program significantly influences the level of knowledge about the lunch box of parents, José María Arguedas Educational Institution, 2022.

**Keywords:** Educational program, knowledge, lunch box.

## I. INTRODUCCIÓN

En diversos estudios, en países de ingresos altos, bajos y medianos, se observó que el contenido de loncheras escolares es de baja calidad nutricional, altos en azúcares y grasas, alimentos procesados y muchas veces no incluye agua, verduras, o frutas contribuyendo a un incremento de desarrollar sobrepeso, obesidad y desnutrición que afectaría al desarrollo del menor (1,2). A nivel de todo el mundo, existen 200 millones de niños con edad inferior a cinco años padecen desnutrición o sobrepeso (3). Del mismo modo, los datos de sobrepeso en la población infantil indican un 5,9%, teniendo una mayor prevalencia en las regiones de Asia central y Europa oriental 14,9%, África del Norte y Oriente Medio 11,2%, América del Norte 8,8%, Asia oriental y el Pacífico 6,3% y África meridional y oriental 4,2% (4).

En Sudamérica, la mayor incidencia de sobrepeso en niños de cinco años aumentó desde el año 1990 a 2018. Se estimó que el sobrepeso infantil perjudica a 2,6 millones de niñas y niños con menos de cinco años; del mismo modo, de cada tres niños o niñas hay dos con sobrepeso que residen en algún país de Sudamérica. En el Caribe y América Latina, la población infantil menores de cinco años presentan 7,5% de sobrepeso (2). Los países con predominio de desnutrición en niños con edad menor a cinco años son: Guayana 6,4%, Venezuela 4,1% y Ecuador 3,7% (5).

En los escolares peruanos, la prevalencia de loncheras saludables fue de 5,4%, siendo los departamentos con mayor prevalencia; Arequipa con 13,6%, Moquegua 9,4%, Tacna 9,3%, Lima 7,5%, por ende, las regiones de baja prevalencia fueron Sierra y Selva. Debido a este panorama de la inadecuada implementación de las loncheras, podría conllevar a situaciones de sobrepeso y desnutrición en niños (6). En el Perú, con edad menor a cinco años, los niveles de desnutrición crónica fueron de 12,0% y en el área rural de 24,7%, además los departamentos que presentaron altos niveles fueron: Huancavelica 31,5%, Loreto 25,2%, Cajamarca 24,4% y Huánuco 19,2% (7). y en niños con edad inferior a cinco años, el sobrepeso fue de 6.4% afectando a niños sin pobreza en la región de la Costa (8).



Según el Instituto de Investigación Nutricional, encontró en colegios a nivel de Lima Metropolitana y Callao, que el 20,6% de niños tienen sobrepeso y el 15,5% obesidad, siendo un mayor porcentaje en las instituciones educativas privadas (9). La Dirección de Redes Integradas de Salud - Lima Norte, encontró retraso en el crecimiento, retraso físico y cognitivo en niños con edad inferior a cinco años, en un 6.4%. Los distritos con elevada proporción son Ancón, Puente Piedra, Rímac e Independencia con un 8,2%, 7,2%, 6,8% y 6,1% correspondientemente. En el caso de sobrepeso en niños representó un 19%, teniendo una mayor prevalencia en Comas, Carabayllo e Independencia (10).

Se estableció el siguiente problema general:

¿Cómo influye el programa “Nutrisano” en el nivel de conocimiento sobre lonchera de padres de familia, Institución Educativa José María Arguedas, 2022?

Los problemas específicos fueron:

PE1: ¿Cómo influye el programa “Nutrisano” en el nivel de conocimiento sobre definición de la lonchera de padres de familia, Institución Educativa José María Arguedas, 2022?

PE2: ¿Cómo influye el programa “Nutrisano” en el nivel de conocimiento sobre composición de la lonchera de padres de familia, Institución Educativa José María Arguedas, 2022?

PE3: ¿Cómo influye el programa “Nutrisano” en el nivel de conocimiento sobre el armado de la lonchera de padres de familia, Institución Educativa José María Arguedas, 2022?

La investigación en lo teórico; sirvió como fuente de información en el nivel de entendimiento y comprensión sobre loncheras saludables en padres de familia para las instituciones, entidades públicas y privadas y otros estudios que se pudieran realizar a futuro. Se fortaleció el rol del profesional nutricionista en promoción de la salud e incentivó a desempeñar actividades relacionadas al tema de loncheras saludables a través de consejería y educación nutricional.

En lo práctico; sirvió para implementar la intervención educativa en los padres de los preescolares, lo cual, permitió que ellos mismo reconozcan y tengan seguridad de un adecuado aporte de alimentos nutritivos y de calidad en el contenido de las loncheras, se logró enriquecer las prácticas de hábitos saludables, proveer una apropiada energía y nutrientes. De ese modo, se previno el riesgo de padecer sobrepeso y desnutrición en la infancia.

En lo metodológico; se aplicó el programa educativo de manera presencial con un enfoque creativo e innovador, de fácil acceso y se logró obtener un aprendizaje significativo de modo didáctico en el entendimiento de padres de familia, así mismo, se utilizó el cuestionario sobre loncheras saludables validado y de esa manera se contribuyó con un instrumento confiable.

En lo social; benefició a los padres de familia, los profesores y sobre todo favoreció a los preescolares, se obtuvo datos de la población de estudio acerca de sus niveles de conocimiento, así mismo ayudó a reconocer la importancia de una adecuada alimentación sobre loncheras tanto en la escuela como en la familia, por ende, evitar futuros problemas de salud y nutrición en las etapas de vida.

Se estableció el objetivo general:

Determinar la influencia del programa “Nutrisano” en el nivel de conocimiento sobre lonchera de padres de familia, Institución Educativa José María Arguedas, 2022.

Los objetivos específicos fueron:

OE1: Identificar la influencia del programa “Nutrisano” en el nivel de conocimiento sobre definición de la lonchera de padres de familia, Institución Educativa José María Arguedas, 2022.

OE2: Conocer la influencia del programa “Nutrisano” en el nivel de conocimiento sobre composición de la lonchera de padres de familia, Institución Educativa José María Arguedas, 2022.

OE3: Establecer la influencia del programa “Nutrisano” en el nivel de conocimiento sobre el armado de la lonchera de padres de familia, Institución Educativa José María Arguedas, 2022.

Se planteó la hipótesis general:

El programa “Nutrisano” influye significativamente en el nivel de conocimiento sobre lonchera de padres de familia, Institución Educativa José María Arguedas, 2022.

Las hipótesis específicas fueron:

HE1: El programa “Nutrisano” influye significativamente en el nivel de conocimiento sobre definición de la lonchera de padres de familia, Institución Educativa José María Arguedas, 2022.

HE2: El programa “Nutrisano” influye significativamente en el nivel de conocimiento sobre composición de la lonchera de padres de familia, Institución Educativa José María Arguedas, 2022.

HE3: El programa “Nutrisano” influye significativamente en el nivel de conocimiento sobre el armado de la lonchera de padres de familia, Institución Educativa José María Arguedas, 2022.

## II. MARCO TEÓRICO

Peña y Ramos. (2018). Perú. Su objetivo fue conocer la calidad de programa educativo en el rango de entendimiento de loncheras en madres, Huamachuco. Su metodología fue tipo pre experimental, con una muestra de 30 madres, la técnica fue encuesta y cuestionario pre test y otro post test. Al finalizar se analizó y procesó los datos mediante la prueba paramétrica. Los resultados fueron que un 50% son madres jóvenes, y antes de la explicación, las madres mostraron un 40% de nivel alto, 33% medio y 26% bajo. Luego de aplicar el programa el 87% mostraron un nivel alto, 10% medio y 3% bajo. El nivel superior en el post test fue alto. Se concluyó que la aplicación del programa fue positivo al aumentar el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables (11).

Pacheco y Puris. (2018). Perú. Tuvieron como objetivo precisar el nivel de cultura en la preparación de la lonchera por madres en la institución educativa, en la ciudad de Huancayo. Su estudio fue descriptivo, transversal, diseño no experimental y prospectiva; estuvo compuesta por 40 madres. Los resultados indicaron que un 45% tiene un conocimiento medio en higienización, 82,5% mostraron tener un nivel alto en contenido nutricional, 70% tiene nivel bajo en preparación de loncheras, siendo 2% nivel alto, 57,5% nivel medio en presentación de la lonchera. Concluyó que las madres tuvieron nivel de conocimiento bajo en la planificación de loncheras saludables y nivel medio en higienización de la lonchera en el preescolar de la institución educativa (12).

Ayala. (2020). Perú. Su objetivo fue establecer el nivel de conocimiento sobre loncheras en madres en una institución privada y pública, en Huancayo. Su metodología fue cuantitativo, transversal y no experimental, con una muestra conformada por 80 madres. Para el compendio de datos se usó la encuesta, el cuestionario fue el instrumento. El resultado fue que el nivel de entendimiento y comprensión sobre alimentos energéticos fue 46,16% en institución privada y un 38,84% en pública, del mismo modo se observó en alimentos constructores y reguladores, un superior conocimiento en la institución privada. Concluyó que el nivel

de conocimiento en madres es diferente en las dos instituciones educativas, siendo mayor en el colegio privado (13).

Chunga. (2017). Perú. Su objetivo fue definir la eficiencia de una intervención educativa sobre elaboración de lonchera en madres de familia de preescolares. Su metodología fue cuantitativo, aplicada, longitudinal, pre experimental, perspectiva, diseño pre y post test, con una población formada por 50 madres. Se asignó un cuestionario antes y después. Se obtuvo como resultado que el 54% revelaron categoría bajo y sólo el 22% categoría alto, asimismo, posteriormente ejecutaron la investigación constató en la mayor parte de las madres de familia, 84%, un alto nivel en la elaboración de las mismas. Se determina que la aplicación del programa educativo mejoró los niveles de comprensión y entendimiento sobre loncheras saludables en las madres de familia (14).

Larico. (2020). Perú. Su objetivo fue evaluar la eficiencia de una participación educativa con el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables de una institución educativa. Su metodología fue pre-experimental y una muestra de 43 padres escogidos; los padres firmaron un permiso informado, mediante el uso de cuestionario constatado. Se usó la prueba de Wilcoxon para confrontar los grupos. Se obtuvo como resultados que el 51,5% fueron de educación secundaria, y antes de la prueba el 27,9% nivel medio, 41,9% con bajo y después de la prueba con 72,1% con alto, se halló una diferencia importante antes y después de la prueba. Se concluyó que la eficiencia de la intervención educativa en loncheras en padres de preescolares de una institución educativa sobre loncheras en preescolares fue eficaz (15).

Ipial. (2021). Ecuador. Su objetivo fue conocer el nivel de entendimiento, comprensión y práctica sobre loncheras de las madres de preescolares de la provincia de Carchi. Utilizó un estudio descriptivo y correlacional, el método fue encuesta y se aplicó el instrumento cuestionario sobre conocimiento y práctica, además las características sociodemográficas en una población de 63 madres entre 20 y 56 años. Los resultados fueron un 90,48% son adultos jóvenes, el 61,19% con ingresos económicos menor al sueldo básico, en el nivel de conocimiento un 49,21% fue alto, 38,10% fue medio y

12,70% bajo, así mismo en el nivel de práctica un 44,44% fue buena, 34,92% fue excelente y 20,63% fue deficiente. En conclusión, existió una relación estadísticamente considerable entre práctica y conocimiento (16).

Girón y Plazas. (2019). Colombia. Tuvieron como objetivo analizar y capacitar a la comunidad sobre hábitos alimentarios de las familias de preescolares del municipio de Trinidad. Utilizaron la metodología de encuesta y cuestionario sobre la alimentación, y consumo; del mismo modo se usó la observación, además se brindó charlas educativas en una población de 30 padres. Los resultados evidenciaron que un 67% tenían remuneración baja e inestable, 40% consumía frutas y verduras, 66,67% tenían ingesta de proteína animal, 40% consumía todos los días lácteos y el 100% de las familias consumieron las tres comidas principales. En conclusión, la capacitación fue importante ayudando a los familiares a obtener un conocimiento mejor y creó conciencia sobre una alimentación adecuada para sus hijos (17).

Varón y Barbosa. (2020). Colombia. El objetivo fue conocer los hábitos de consumo de loncheras saludables en las familias de los preescolares, en la ciudad de Cali. La investigación tuvo un diseño exploratorio y cuantitativo, se utilizó la encuesta con una población de estudio de 181 padres. Los resultados fueron que el 76% traía las loncheras desde sus casas, 79% las madres se encargaban de la preparación, un mayor porcentaje en el tiempo de preparación de 5 a 10 minutos, 84,5% contenían frutas y el 65% no consumía bebidas industrializadas. Se concluyó que los familiares tenían un conocimiento positivo acerca de adoptar hábitos en la preparación de loncheras saludables y sobre los beneficios de una buena alimentación balanceada y nutritiva (18).

Valero y Lascano. (2019). Ecuador. Tuvieron como objetivo, decidir la coherencia entre calidad de la lonchera y estado nutricional en preescolares, en Los Ríos. Su metodología fue transversal, no experimental, se usó las técnicas de encuesta y observación, y su instrumento fue el cuestionario en una población de 90 padres de familias. El resultado fue 92% de los padres enviaban loncheras, 18% revisaba el etiquetado nutricional, 86% desconocía los beneficios de la lonchera saludable y el

100% formaría parte de una capacitación, asimismo se observó 12 casos de desnutrición y 9 casos de sobrepeso en los niños. Se concluyó ausencia del conocimiento sobre la calidad de loncheras saludables en los familiares, se vio necesario aplicar campañas de educación nutricional para favorecer un óptimo bienestar escolar (19).

Cruz. (2021). Ecuador. Tuvo como objetivo evaluar el conocimiento sobre el contenido de lonchera de los padres, en ciudad de Yaguachi. Su metodología fue descriptivo, se utilizó la encuesta como recolección de información en una muestra de 30 padres. Los resultados fueron un 34% tenía un rango de 22 a 33 años, de los cuales un 56,7% población femenina, un 80% en conocimiento de los grupos de alimentos de la lonchera, 100% conocían los nutrientes que debían contener una lonchera, 60% sabía la cantidad de kilocalorías de una lonchera, 46,7% planificaba un día anterior la elaboración, 93,3% incluía agua y 50% jugos. Se concluyó que los padres de familia precisaban conocer ciertos aspectos importantes de la lonchera, como los grupos de alimento y combinación (20).

El programa educativo es un conjunto de actividades organizadas y diseñadas para lograr objetivos preestablecidos de aprendizaje (21). El desarrollo de enseñanza-aprendizaje fue orientado a un tema preciso, teniendo un tiempo establecido y una adecuada estructura (22). El programa educativo en salud, capacita a la población en la aceptación de decisiones, fomenta el aprovechamiento de los servicios de salud y modifica los comportamientos perjudiciales para la salud (23).

El programa educativo cubre una gama de contenidos en su estructura, dando forma a las tres dimensiones: La primera, características pedagógicas, contiene una diversidad de metodologías de enseñanza, fomenta la habilidad del pensamiento crítico, ejecuta estrategias basada en el estudiante y trabajo participativo enfocado a la comunidad para lograr soluciones desde diferentes enfoques; el siguiente es características organizativas, implica el planteamiento y secuencia del docente, la promoción de retroalimentación, coordinaciones previas y el aprovechamiento del tiempo; por último las características técnicas, manifiesta el contenido tecnológico

disponibles en todos los formatos, se usa como un complemento de herramientas de la clase y como soporte digital de las plataformas (24).

La dimensión pedagógica comprende el enfoque de la educación, la práctica pedagógica, el desarrollo de la enseñanza-aprendizaje, la planeación de estrategias de aprendizaje, consiguiendo modificar al estudiante en el desenvolvimiento, desarrollo y creación de nuevos conocimientos, aplica la evaluación para conocer los niveles cognitivos del estudiante. El proceso pedagógico radica en lo teórico, siendo los lineamientos o bases que sirven como guía, y lo empírico siendo los resultados medibles en práctica (25).

La dimensión organizativa se utiliza para determinar una jerarquía e identificar las funciones de procedimientos y preparaciones, estableciendo ayudar a lograr las metas, permitiendo un crecimiento futuro. Se caracteriza por la coordinación de los individuos o grupos del programa educativo que debe efectuar los elementos importantes para la realización óptima de una eficiente aplicación de un fin concreto (26).

La dimensión técnica se distingue por el cargo de tecnologías de información y comunicación, utiliza recurso como redes digitales y plataformas multimedia, combina el uso de material impreso, audiovisual y telemático. Recientemente se identifica como una instrucción de educación virtual representada por la interacción diferida en el tiempo o espacio entre los colaboradores del proceso educativo, facilitando la participación, diálogo, reflexión crítica y el aprendizaje de los participantes (27).

La lonchera es una merienda que todo niño en la primera infancia necesita para completar sus requerimientos de nutrientes y energía permitiendo un adecuado crecimiento y desarrollo gracias a los alimentos y bebidas que la componen (28). Constituye en uno de los cinco tiempos de comida, no debe reemplazar al desayuno siendo una fuente de energía adicional para aportar una efectiva atención y concentración en las clases. (29). Su aporte contiene 10 al 15 % de las calorías totales en el día de los alimentos ingeridos, puede proporcionarse a media mañana o tarde dependiendo de la institución educativa (30).



La lonchera tiene un propósito de ayudar al crecimiento y desarrollo del menor mediante la cantidad de nutrientes óptimos que brinda, por lo cual abarca tres dimensiones: la primera es la definición de la lonchera, mostrando que es importante consumirla aportando beneficios en establecer buenos hábitos, promueve la alimentación consciente, además se debe considerar la inocuidad y variedad en las presentaciones; el siguiente es, composición de la lonchera contiene los grupos de alimentos; energéticos (carbohidratos y grasa), constructores (proteínas), reguladores (vitaminas y minerales) y líquidos; por último está el armado de la lonchera, abarca los alimentos su combinación, recomendados y no recomendados (28).

La dimensión definición de la lonchera; contribuye a un conjunto de alimentos naturales y nutritivos de acuerdo a las necesidades nutricionales del preescolar; sus características son: inocuidad en la manipulación de los alimentos, preparación rápida y sencilla, creatividad y variedad en las presentaciones (31). Se envía en envases o mochilas herméticas (32). Beneficia a la promoción de consumo de alimentos saludables, fomenta el dominio de una alimentación adecuada y establece hábitos alimenticios adecuados (30).

La dimensión composición de la lonchera; desde la visión nutricional está compuesta por los alimentos energéticos (carbohidratos y grasas), su función es aportar energía de forma inmediata a todo el cuerpo para el funcionamiento de las actividades diarias, así mismo, el consumo de grasas insaturadas es importante para el desarrollo cognitivo. Sus fuentes son: cereales, tubérculos, menestras, aceites, semillas y oleaginosas. Lo siguiente son los alimentos constructores (proteínas), su función es formar los tejidos, hormonas para tener un adecuado crecimiento. Sus fuentes son: cárnicos, lácteos y huevo. En la parte penúltima están los alimentos reguladores (vitaminas y minerales); provee las defensas del sistema inmunológico. Sus fuentes son: vegetales y frutas; finalmente están los líquidos que aporta hidratación y fuente de minerales (33,34).

La dimensión armado de la lonchera; se logra con alimentos nutritivos, principalmente abarca las combinaciones, se constituye en dos elementos sólidos añadido con una

bebida, los recomendados contienen un alimento de cada grupo (energético, constructor y regulador) resultando atrayente y consumida totalmente, por ende, los no recomendados se integran de alimentos ultraprocesados, bebidas artificiales, embutidos y salsas (29,30).

### **III. METODOLOGÍA**

#### **3.1. Tipo y diseño de investigación**

El enfoque de investigación fue cuantitativo; derivó de preguntas y objetivos, progresivo y probatorio, estableció hipótesis, evaluó las variables en un específico contexto. Elaboró un marco teórico y analizó las medidas utilizando métodos estadísticos y obteniendo una escala de conclusiones (35).

El tipo de investigación fue aplicada; se basó en los resultados del estudio fundamental, utilizó conceptos existentes, formuló hipótesis para solucionar los problemas sociales de la comunidad (36). El nivel de investigación fue explicativo; constituido por hipótesis científicas, buscó plantear objetivos, estudió los hechos o situaciones, explicó un fenómeno. Se analizó la causa y efecto de la relación entre variables. Es la base de la función predictiva (36,37).

El diseño de investigación fue experimental; demostró la manipulación de una variable independiente ocasionando un efecto sobre una variable dependiente. Fue de tipo pre experimental, constó de diseño de un grupo con medición previa y posterior, control bajo de variables, no realizó asignación aleatoria, no tiene grupo control (37).

### 3.2. Variables y operacionalización

La Investigación tiene las siguientes variables:

Variable independiente: Programa “Nutrisano”

Variable dependiente: Nivel de conocimiento sobre lonchera

Vy: Programa “Nutrisano”

- **Definición conceptual:** Es un conjunto de actividades planeadas y organizadas para lograr objetivos de aprendizaje-enseñanza, centrado a un tema preciso, teniendo un tiempo limitado, una estructura adecuada de técnicas y cumplir la educación pedagógica (21,22).
- **Definición operacional:** El programa “Nutrisano”, se desarrolló en 3 sesiones de charlas educativas, se realizó mediante la modalidad presencial con un tiempo determinado de 40 min cada uno, su objetivo fue brindar conocimiento sobre lonchera saludable a los padres de familia.
- **Dimensiones:** pedagógica, organizativa y técnica (24).
- **Escala de medición:** orden nominal, se calificó en aplica o no aplica.

Vx: Nivel de conocimiento sobre lonchera

- **Definición conceptual:** La lonchera está compuesta de alimentos y bebidas nutritivas que todo niño en la infancia necesita para completar sus requerimientos de nutrientes y

energía permitiendo un adecuado crecimiento y desarrollo (28).

- **Definición operacional:** Se aplicó un cuestionario de 20 preguntas, donde se midió el nivel de conocimiento en dos etapas, pre test y post test.
- **Dimensiones:** Definición de lonchera, composición de la lonchera y armado de la lonchera (28).
- **Escala de medición:** orden ordinal, se calificó en alto, medio y bajo. (Anexo N°1)

### 3.3. Población, muestra y muestreo

**Población:** Estuvo conformada por 80 padres de familia, Institución Educativa José María Arguedas, 2022.

- **Criterios de inclusión:**

- Padres de familia que firmaron el consentimiento informado.
- Padres de familia con hijos preescolares matriculados en el año 2022 en la institución educativa.
- Padres de familia de ambos sexos.
- Padres de familia con disponibilidad de tiempo.

- **Criterios de exclusión:**

- Padres de familia que no sabían leer y escribir.

- Padres de familia que en los días programados para las actividades educativas no asistan.
- Padres de familia que sus niños no tengan edades de 3 a 5 años.
- Padres de familia con problemas físicos de salud durante el tiempo de las sesiones educativas.

**Muestra:** La población estuvo conformada por 66 padres de familia, a través de la fórmula de cálculo muestral para poblaciones finitas. (Anexo N°2)

**Muestreo:** Probabilístico aleatorio simple; es una elección rápida y sencilla, consistió en numerar las fichas de cada uno de los elementos muestrales de la población, del uno al número n, luego se mezclaron en una caja y se fue extrayendo al azar cada ficha según la cantidad de la muestra (35).

**Unidad de análisis:** Un padre de familia de la Institución Educativa José María Arguedas.

### 3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos:

En la variable; programa Nutrisano se utilizó la técnica de observación y se aplicó el instrumento, siendo la lista de cotejo dicotómica, se evaluó si aplica o no aplica. (Anexo N°3).

Para la variable de nivel de conocimiento sobre lonchera, se usó la técnica de encuesta y se aplicó el instrumento para la recolección de datos, el cuestionario. Estuvo compuesto por una presentación, instrucciones, datos generales y preguntas basadas en las dimensiones definidas; constaron de 20 preguntas y se le asignó un

punto a cada pregunta correcta, siendo clasificadas en: Bajo (0 a 10 puntos), Medio (11 a 15 puntos) y Alto (16 a 20 puntos). (Anexo N°4).

Los instrumentos fueron de elaboración propia y validados por 3 jueces nutricionistas expertos (Anexo N°5 y Anexo N°6).

La lista de cotejo obtuvo una validez de 93% según la V de AIKEN. (Anexo N°7).

El cuestionario obtuvo un porcentaje de 95% según la V de AIKEN Anexo N°8), y se aplicó una prueba piloto a 20 padres, utilizando el método estadístico Alfa de Cronbach y el resultado fue 0.859, dando la confiabilidad. (Anexo N°9)

### **3.5. Procedimiento:**

1. Se obtuvo la autorización dirigida al director de la institución educativa José María Arguedas para la realización de la investigación. (Anexo N°10)
2. Se coordinó con el director y los profesores, los días y horarios disponibles para la realización de las charlas nutricionales, siendo plasmada en la invitación virtual para la convocatoria de los padres de familia que se envió a través del WhatsApp. (Anexo N°11)
3. Se envió el consentimiento informado mediante el grupo de WhatsApp. (Anexo N°12)
4. Se efectuó el programa; siendo de manera presencial, distribuidas en tres sesiones educativas con duración de 40 minutos cada una. (Anexo N°13)

5. Se realizó la primera sesión educativa y se brindó primero el cuestionario pre test con una duración de 5 minutos para que los padres de familia puedan responder las preguntas.
6. El programa educativo culminó en la tercera sesión educativa, y al finalizar se desarrolló el cuestionario post test. (Anexo N°14)
7. Finalizando el programa educativo se obtuvo la constancia de ejecución de la investigación dirigida al director de la institución educativa José María Arguedas. (Anexo N°15)

### **3.6. Métodos de análisis de datos:**

Se usó el paquete estadístico SPSS versión 25, donde, se realizó la estadística descriptiva, mediante tablas. Luego se realizó la normalidad y se eligió la prueba Kolmogorov-Smirnov, (Anexo N°16) debido a que la muestra fue mayor a 30 personas, obteniendo un valor de 0,010 menor al nivel de significancia 0,05; por lo tanto, se obtuvo una distribución no normal, por ello se determinó que la prueba estadística a ejecutar será la prueba no paramétrica de Wilcoxon para poder ejecutar la estadística inferencial para la contrastación de hipótesis.

### **3.7. Aspectos éticos:**

Se consideró los siguientes principios éticos:

El respeto a las personas; lo cual describe el respeto a la libertad de decidir y realizar acciones fundamentadas en los valores y creencias personales. Siguiendo con la beneficencia; es el principio importante en todo estudio, dispone el mayor beneficio de los participantes, mediante el cuidado y planeación de un protocolo que promueva el bienestar, del mismo modo, se previó y minimizó los riesgos al máximo. Por último, la confidencialidad; el estudio protegió los datos obtenidos de los participantes, se guardó la identidad y respuesta, así mismo se vinculó a un código o números sin incluir la información personal. (38)



#### IV. RESULTADOS

**Tabla 1: Datos generales de los padres de familia de la Institución Educativa José María Arguedas, 2022.**

<b>Edad</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Frecuencia acumulada</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje acumulado</b>
18 a 25 años	11	11	16,7	16,7
26 a 35 años	35	46	53,0	69,7
36 a 45 años	16	62	24,2	93,9
46 a más	4	66	6,1	100,0
Total	66		100,0	
<b>Sexo</b>				
Femenino	45	45	68,2	68,2
Masculino	21	66	31,8	100,0
Total	66		100,0	
<b>Grado de instrucción</b>				
Educación primaria	6	6	9,1	9,1
Educación secundaria	21	17	31,8	40,9
Superior universitario	13	40	19,7	60,6
Técnico superior	26	66	39,4	100,0
Total	66		100,0	
<b>Ingresos económicos mensuales</b>				
Mayor a un sueldo básico	46	46	69,7	69,7
Menor a un sueldo básico	10	56	15,2	84,8
Sueldo básico	10	66	15,1	100,0
Total	66		100,0	

Fuente: Elaboración propia.

Interpretación: En la Tabla 1, el 53,0% (35) de los padres de familia sus edades oscilaron entre 26 a 35 años, el 24,2% (16) entre 36 a 45 años, el 16,7% (11) entre 18 a 25 años y 6,1% (4) restante 46 años a más. El 68,2% (45) fueron de sexo femenino y el 31,8% (21) restante de sexo masculino. El 39,4% (26) presentaron estudios técnico superior, el 31,8% (21) educación secundaria, el 19,7% (13) superior universitario, y el 9,1% (6) educación primaria. El 69,7% (46) presentaron mayor a un sueldo básico, el 15,2% (10) menor a un sueldo básico y el 15,1% (10) restante sueldo básico.

**Tabla 2: Nivel de conocimiento sobre lonchera de padres de familia, Institución Educativa José María Arguedas, 2022 - Pre test.**

	Bajo		Medio		Alto	
	n	%	n	%	n	%
Conocimiento sobre definición	8	12,1	47	71,2	11	16,7
Conocimiento sobre composición	4	6,1	61	92,4	1	1,5
Conocimiento sobre armado	29	43,9	28	42,4	9	13,6
Nivel de conocimiento	4	6,0	57	86,4	5	7,6

Fuente: Elaboración propia.

Interpretación: En la tabla 2, el 7,6% (5) de los padres presentaron un nivel alto en conocimiento sobre loncheras en el pre test, el 6,0% (4) un nivel bajo y el 86,4% (57) restante un nivel medio. El 71,2 % (47) de los padres presentaron un nivel medio de conocimiento sobre definición de loncheras, el 16,7% (11) un nivel alto y el 12,1% (8) nivel bajo. El 92,4% (61) un nivel medio de conocimiento sobre composición de loncheras, el 6,1% (4) un nivel bajo y el 1,5% (1) restante un nivel alto. El 43,9% (29) presentaron un nivel bajo en conocimiento sobre armado de loncheras, el 42,4% (28) un nivel medio y el 13,6% (9) restante un nivel alto.

**Tabla 3: Nivel de conocimiento sobre lonchera de padres de familia, Institución Educativa José María Arguedas, 2022 - Post test.**

	Bajo		Medio		Alto	
	n	%	n	%	n	%
Conocimiento sobre definición	0	0.0	0	0.0	66	100,0
Conocimiento sobre composición	0	0.0	0	0.0	66	100,0
Conocimiento sobre armado	0	0.0	1	1,5	65	98,5
Nivel de conocimiento	0	0.0	0	0.0	66	100,0

Fuente: Elaboración propia.

Interpretación: En la tabla 3, el 100% (66) de los padres presentaron un nivel alto de conocimiento sobre loncheras en el post test. El 100,0% (66) de los padres presentaron un nivel alto en conocimiento sobre definición de loncheras. El 100,0% (66) un nivel alto en conocimiento sobre composición de loncheras. El 98,5% (65) presentaron un nivel alto en conocimiento sobre armado de loncheras y el 1,5% (1) restante un nivel medio.

### **Contrastación de Hipótesis general**

Ho: El programa “Nutrisano” no influye significativamente en el nivel de conocimiento sobre lonchera de padres de familia, Institución Educativa José María Arguedas, 2022.

Ha: El programa “Nutrisano” influye significativamente en el nivel de conocimiento sobre lonchera de padres de familia, Institución Educativa José María Arguedas, 2022.

Nivel de significancia: 0,05.

**Tabla 4: Influencia del programa “Nutrisano” en el nivel de conocimiento sobre lonchera de padres de familia, Institución Educativa José María Arguedas, 2022.**

	<b>Post test – Pre test</b>
Z	-7,082 <sup>b</sup>
Significancia asintótica (bilateral)	,000

Fuente: Elaboración propia.

Interpretación: En la Tabla 4, el valor de  $p = 0.00$  siendo inferior al nivel de significancia 0,05 por lo tanto se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna. El programa “Nutrisano” influye significativamente en el nivel de conocimiento sobre lonchera de padres de familia, Institución Educativa José María Arguedas, 2022.

### **Contrastación de Hipótesis específica 1**

Ho El programa “Nutrisano” no influye significativamente en el nivel de conocimiento sobre definición de la lonchera de padres de familia, Institución Educativa José María Arguedas, 2022.

Ha El programa “Nutrisano” influye significativamente en el nivel de conocimiento sobre definición de la lonchera de padres de familia, Institución Educativa José María Arguedas, 2022.

Nivel de significancia 0,05.

**Tabla 5: Influencia del programa “Nutrisano” en el nivel de conocimiento sobre definición de la lonchera de padres de familia, Institución Educativa José María Arguedas, 2022.**

	<b>Post test – Pre test</b>
Z	-7,076 <sup>b</sup>
Significancia asintótica (bilateral)	,000

Fuente: Elaboración propia.

Interpretación: En la Tabla 5, el valor de  $p = 0.00$  siendo inferior al nivel de significancia 0,05 por lo tanto se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna. El programa “Nutrisano” influye significativamente en el nivel de conocimiento sobre definición de la lonchera de padres de familia, Institución Educativa José María Arguedas, 2022.

## Contrastación de Hipótesis específica 2

Ho: El programa “Nutrisano” no influye significativamente en el nivel de conocimiento sobre composición de la lonchera de padres de familia, Institución Educativa José María Arguedas, 2022.

Ha: El programa “Nutrisano” influye significativamente en el nivel de conocimiento sobre composición de la lonchera de padres de familia, Institución Educativa José María Arguedas, 2022.

Nivel de significancia: 0,05.

**Tabla 6: Influencia del programa “Nutrisano” en el nivel de conocimiento sobre composición de la lonchera de padres de familia, Institución Educativa José María Arguedas, 2022.**

	Post test – Pre test
Z	-7,098 <sup>b</sup>
Significancia asintótica (bilateral)	,000

Fuente: Elaboración propia.

Interpretación: En la Tabla 6, el valor de  $p = 0.00$  siendo inferior al nivel de significancia 0,05 por lo tanto se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna. El programa “Nutrisano” influye significativamente en el nivel de conocimiento sobre composición de la lonchera de padres de familia, Institución Educativa José María Arguedas, 2022.

### **Contrastación de Hipótesis específica 3**

Ho: El programa “Nutrisano” no influye significativamente en el nivel de conocimiento sobre el armado de la lonchera de padres de familia, Institución Educativa José María Arguedas, 2022.

Ha: El programa “Nutrisano” influye significativamente en el nivel de conocimiento sobre el armado de la lonchera de padres de familia, Institución Educativa José María Arguedas, 2022.

Nivel de significancia: 0,05.

**Tabla 7: Influencia del programa “Nutrisano” en el nivel de conocimiento sobre el armado de la lonchera de padres de familia, Institución Educativa José María Arguedas, 2022.**

	<b>Post test – Pre test</b>
Z	-6,718 <sup>b</sup>
Significancia asintótica (bilateral)	,000

Fuente: Elaboración propia.

Interpretación: En la Tabla 7, el valor de  $p = 0.00$  siendo inferior al nivel de significancia 0,05 por lo tanto se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna. El programa “Nutrisano” influye significativamente en el nivel de conocimiento sobre el armado de la lonchera de padres de familia, Institución Educativa José María Arguedas, 2022.

## V. DISCUSIÓN

Peña y Ramos (2018) en su estudio reportó en el cuestionario post test, un nivel de conocimiento alto de 86,67% sobre loncheras saludables (11), coincidiendo con la presente investigación, en el cual, obtuvo como resultado un 100% de nivel alto, dando esta similitud al factor de edad representado por un 50% de padres adultos jóvenes en el estudio de Peña y Ramos, y un 53% en la presente investigación siendo condicionante la edad de los padres en la etapa de adultos jóvenes para el adquireminto de una mayor información en diversos medios, experiencia, conocimiento y madurez emocional permitiendo el rol materno y paterno responsable con la salud y educación de sus hijos.

La presente investigación tuvo un diseño experimental, mientras que Pacheco y Puris (2018) y Ayala (2020) utilizaron un diseño no experimental (12,13), por ende, se puede observar que un mismo tema de estudio se puede abordar a través de dos diseños diferentes, debido a que la presente investigación aplicó un programa educativo para modificar los conocimientos de los padres, en pre y post test, teniendo nivel explicativo con tipo de diseño pre experimental; en cambio, el estudio de Pacheco y Puris determinaron conocer sólo el conocimiento de la preparación de lonchera, sin aplicación de un programa educativo y sin manipulación de variable, con nivel descriptivo y de corte transversal, tomando la recolección de información en un momento determinado.

Chunga (2017) tuvo en su post test 84% nivel alto de entendimiento, 16% medio y no hubo bajo nivel (14), teniendo una similitud con la presente investigación que obtuvo un 100% alto; se debe a que ambos estudios realizaron las sesiones educativas de manera presencial, usando técnicas dinámicas como rotafolio, recetarios y retroalimentación participativa, del mismo modo, tuvieron una mayor comprensión sobre lonchera debido al acercamiento directo de los expositores y los participantes.



Larico (2020) obtuvo en su pre test un nivel de conocimiento de 41.9% bajo (15), mientras que en la presente investigación resultó un 6% nivel bajo, no hubo una coincidencia, debido a que en el estudio mencionado su grado de instrucción fue de 51,5% educación secundaria, 19,2% superior y en la presente investigación fue 31.8% educación secundaria, 39,4% técnico superior; por lo tanto, tener un grado mayor de educación indicaría un mejor entendimiento e información acerca de nutrición de los padres de familia antes de la intervención del programa.

Ipial (2021) obtuvo, nivel de comprensión sobre preparación de loncheras un 12,70% bajo (16), mientras en la presente investigación en la dimensión de armado de la lonchera se obtuvo un 6% bajo, no hubo una coincidencia, debido a que los ingresos económicos del estudio mencionado fue 61.29% menor al sueldo básico y en la investigación fue de 69.7% mayor al sueldo básico, demostrando que los padres que tienen mayores ingresos económicos poseen mayor conocimientos y entendimiento, del mismo modo una mejor accesibilidad a los alimentos saludables.

Para la recolección de datos, Girón y Plazas (2019) utilizaron las técnicas de observación y encuesta (17), del mismo modo, Valero y Lascano (2019) (19) usaron las mismas técnicas para determinar la calidad de las loncheras, situación inversa a la presente investigación que sólo usó la técnica de la encuesta, debido a que buscó determinar el conocimiento antes y después a través del instrumento el cuestionario de los padres de familia de preescolares, caso contrario a los estudios mencionados, quienes aplicaron dos técnicas e implementaron el instrumento de la guía observacional para poder describir el contenido de las loncheras.

Varón y Barbosa (2020) utilizó la técnica encuesta y su instrumento fue el cuestionario de manera virtual, la herramienta fue Google forms a través de un link mediante las redes sociales (18), mientras que la presente investigación uso la misma técnica e instrumento, pero de forma presencial a través de cuestionarios impresos, siendo elegida para esta investigación pues se trató de una muestra de 66 participantes, además el lugar de estudio autorizó la intervención presencial y se pudo corroborar el

correcto llenado de los datos y tener una mejor llegada a la población, caso contrario al estudio de Varón y Barbosa, que aplicaron la herramienta virtual, debido al aislamiento social de la pandemia no permitiendo la realización presencial.

En la presente investigación, en la dimensión de conocimiento sobre composición de la lonchera se obtuvo un nivel alto de 100% en el post test, mientras que en el estudio de Cruz (2021) resultó un 80% en conocimiento de los grupos de alimentos de la lonchera (20), teniendo una coincidencia debido a que en ambos estudios se consideró el género, siendo en el estudio de Cruz un 56,7% mujeres y un 43.3% varones, del mismo modo en la investigación asistieron un 68.2% fueron mujeres y un 31.8% del sexo masculino, lo cual indicaría un mayor porcentaje de la población femenina, viendo una motivación de las madres por estudiar, aprender y atender las necesidades de sus hijos, caso contrario con relación a los varones.

## **VI. CONCLUSIONES**

1. El programa “Nutrisano” influye significativamente en el nivel de conocimiento sobre lonchera de padres de familia, Institución Educativa José María Arguedas, 2022.
2. El programa “Nutrisano” influye significativamente en el nivel de conocimiento sobre definición de la lonchera de padres de familia, Institución Educativa José María Arguedas, 2022.
3. El programa “Nutrisano” influye significativamente en el nivel de conocimiento sobre composición de la lonchera de padres de familia, Institución Educativa José María Arguedas, 2022.
4. El programa “Nutrisano” influye significativamente en el nivel de conocimiento sobre el armado de la lonchera de padres de familia, Institución Educativa José María Arguedas, 2022.

## **VII. RECOMENDACIONES**

Se aconseja a las autoridades de la Institución Educativa José María Arguedas la implementación de charlas y actividades constantes con el propósito de fortalecer los conocimientos sobre loncheras y hábitos saludables en los padres de familia, para que puedan implementarlo en las preparaciones de las loncheras escolares de sus hijos.

Se sugiere al Colegio de Nutricionistas la elaboración de un protocolo de normas técnicas sobre loncheras saludables, lo cual, conllevaría a tener un profesional nutricionista en cada institución educativa, para poder mejorar la alimentación y los hábitos alimentarios de los escolares desde la infancia.

Se recomienda a las autoridades de la DIRIS Lima Norte, la aplicación de talleres prácticos de forma continua sobre la composición y el armado correcto de una lonchera de manera que se contribuya con los conocimientos de los padres de familia, de este modo prevenir futuras enfermedades.

Se recomienda al Ministerio de Salud la reintegración e implementación de campañas educativas nutricionales de manera presencial enfocado en temas sobre loncheras saludables, con el propósito de tener mejor llegada, acceso de información y conocimiento a las poblaciones más vulnerables y distantes.

## REFERENCIAS

1. Santillana E, Jiménez-Cruz A, Bacardí-Gascón M. Programas para mejorar el contenido nutricional de las fiambreras (loncheras); revisión sistemática. *Nutr. Hosp.* 2013; 28(6):1802-1805.
2. FAO, OPS, WPF, UNICEF. Panorama de la Seguridad Alimentaria y Nutricional en América Latina y el Caribe [Internet]. 2019; [citado 17 marzo 2022].1-104. Disponible en:  
[https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51685/9789251319581FAO\\_spa.pdf?sequence=6&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51685/9789251319581FAO_spa.pdf?sequence=6&isAllowed=y)
3. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. Estado Mundial de la Infancia 2019. UNICEF [Internet]. 2019; [citado 28 marzo 2022]. Disponible en:  
<https://www.unicef.org/mexico/informes/estado-mundial-de-la-infancia-2019>
4. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. Prevención del sobrepeso y la obesidad en niños, niñas y adolescentes. UNICEF [Internet]. 2019; [citado 28 marzo 2022]. Disponible en:  
<https://www.unicef.org/media/96096/file/Overweight-Guidance-2020-ES.pdf>
5. FAO, OPS, WPF, UNICEF. Panorama Regional de la Seguridad Alimentaria y Nutricional Estadísticas y Tendencias [Internet]. 2021; [citado 28 marzo 2022]. Disponible en:  
[https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/55239/foodsecurityreport2021\\_spa.pdf?sequence=5&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/55239/foodsecurityreport2021_spa.pdf?sequence=5&isAllowed=y)
6. Álvarez D, Tarqui C. Prevalencia de uso de loncheras saludables en escolares peruanos del nivel primario. *Rev. Salud Pública* [Internet]. 2018 [citado 19 marzo 2022]; 20 (3): 319-325. Disponible en:  
<https://www.scielosp.org/pdf/rsap/2018.v20n3/319-325#:~:text=Resultados%20Se%20evaluaron%208%20185,de%20ni%C3%B1as%20tuvieron%20loncheras%20saludables>
7. Encuesta Demográfica y de Salud Familiar. Indicadores de Resultados de los Programas Presupuestales 2015-2020. ENDES [Internet]. 2020 [citado 22 marzo 2022]. Disponible en:

[https://proyectos.inei.gob.pe/endes/2020/ppr/Indicadores de Resultados de Los Programas Presupuestales ENDES 2020.pdf](https://proyectos.inei.gob.pe/endes/2020/ppr/Indicadores_de_Resultados_de_Los_Programas_Presupuestales_ENDES_2020.pdf)

8. Álvarez D, Tarqui C. Estado Nutricional en el Perú por Etapas de Vida; 2012-2013. DEVAN [Internet]. 2015 [citado 17 marzo 2022]. 4-65. Disponible en: [https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/van/vigilancia\\_poblacion/VIN ENAHO etapas de vida 2012-2013.pdf](https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/van/vigilancia_poblacion/VIN_ENAHO_etapas_de_vida_2012-2013.pdf)
9. Liria M, Mispireta M, Lanata C, Creed-Kanashiro H. Perfil Nutricional en escolares de Lima y Callao. IIN [Internet]. 2008 [citado 19 marzo 2022]; 10-78. Disponible en: <https://docplayer.es/65588059-Perfil-nutricional-en-escolares-de-lima-y-callao.html>
10. DIRIS Lima Norte. Análisis de situación de salud 2018. [Internet]. 2018 [citado 24 marzo 2022]. Disponible en: <http://www.dirislimanorte.gob.pe/wp-content/uploads/2019/01/asis-2018.pdf>
11. Peña M y Ramos L. Efectividad del programa educativo loncheras saludables en el nivel de conocimiento de madres de niños pre escolares Huamachuco 2017 [Trabajo final de grado de Licenciada en Enfermería]. Trujillo: Universidad Nacional de Trujillo; 2018.
12. Pacheco R y Puris Y. Nivel de conocimiento de las madres en la preparación de la lonchera del preescolar en la Institución Educativa Villarreal Esperanza – Huancayo 2018 [Trabajo final de grado de Licenciada en Enfermería]. Huancayo: Universidad Privada de Huancayo Franklin Roosevelt; 2018.
13. Ayala M. Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de preescolares en una I.E.I Privada y una I.E.I Pública 2019 [Trabajo final de grado de Licenciada en Enfermería]. Huancayo: Universidad Peruana Los Andes; 2020.
14. Chunga C. Efectividad de una Intervención Educativa sobre preparación de loncheras saludables en las madres de niños en edad preescolar de la Institución Educativa inicial N° 1447 San José - La Unión, Marzo - Abril 2017 2019 [Trabajo final de grado de Licenciada en Enfermería]. Piura: Universidad Peruana Los Andes; 2017.

15. Larico M. Efecto de una intervención para mejorar los conocimientos sobre loncheras saludables en padres de preescolares de una Institución Educativa [Trabajo final de grado de Licenciada en Enfermería]. Lima: Universidad Ricardo Palma; 2020.
16. Ipial E. Conocimientos y práctica sobre lonchera saludable en madres de niños de nivel inicial en la Escuela de Educación General Básica Abdón Calderón, Montúfar-Carchi, 2021 [Trabajo final de grado de Licenciada en Enfermería]. Ecuador: Universidad Técnica Del Norte; 2021 [citado 31 marzo 2022]. Disponible en:  
<http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/11687/2/PG%20923%20TRABAJO%20GRADO.pdf>
17. Girón N y Plazas K. Los hábitos alimenticios en la familia y su incidencia en el desarrollo integral de los niños y niñas del preescolar del Centro Educativo Rural el Convento del Municipio de Trinidad Casanare [Trabajo final de grado de Licenciada en Educación]. Colombia: Universidad Santo Tomas de Aquino; 2019 [citado 31 marzo 2022]. Disponible en:  
<https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/15918/2019KeniaPlazasNiniGiron.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
18. Varón D y Barbosa V. Estudio de las preferencias y hábitos de consumo de loncheras saludables para niños en etapa preescolar y escolar en La Ciudad de Cali [Trabajo final de grado de Licenciada en Educación]. Ecuador: Universidad Autónoma de Occidente; 2021.
19. Valero G y Lascano E. Calidad de la lonchera escolar y su relación con el estado nutricional en niños preescolares de 3 a 5 años de Escuela de Educación Básica España, Pueblo Viejo Los Ríos, segundo semestre Octubre 2018 – Abril 2019 [Trabajo final de grado de Licenciada en Nutrición]. Ecuador: Universidad Técnica de Babahoyo; 2019 [citado 31 marzo 2022]. Disponible en:  
<http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/5926>
20. Cruz N. Análisis de la lonchera en niños de segundo grado de escuela de la ciudad de Yaguachi [Trabajo final de grado de Licenciada en Nutrición].

Ecuador: Universidad Católica de Santiago de Guayaquil; 2021 [citado 4 abril 2022]. Disponible en:

<http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/16921/1/T-UCSG-PRE-MED-NUTRI-459.pdf>

21. Sarmiento A, Niño A, Sánchez L, Del Pilar M. Clasificación Internacional Normalizada de la Educación - Campos de Educación y Formación adaptada para Colombia. DANE [Internet]. 2018 [citado 31 marzo 2022]. Disponible en: [https://ole.mineducacion.gov.co/1769/articles-380394\\_recurso\\_1.pdf](https://ole.mineducacion.gov.co/1769/articles-380394_recurso_1.pdf)
22. Centro de Experimentación Escola de Pedernales-Sukarrieta. Modelo de programa educativo y evaluación formadora: la autorregulación en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Barcelona: BBK; 2017. Disponible en: <https://fliphtml5.com/sxtj/xpyp/basic>
23. Díaz MA, Pagán MJ, Paredes R. Educación sanitaria y promoción de la salud. España: Ediciones grupo ARAN; 2019.
24. Cruz P, Escarabajal J, Esparza E, Fernández J, García M, González B., et al. Metodología de enseñanza y para el aprendizaje. España: Global Campus Nebrija; 2016.
25. Altamirano Y, Altamirano A. Ciencias de la Educación: La Pedagogía. Teoría General de la Educación. Perú: Editorial San Marcos; 2021. p.130-197.
26. Brume M. Estructura organizacional. Barranquilla: Institución Universitaria Itsa; 2019.
27. Patiño A, Palomino L, Rivero C. Docentes y sus aprendizajes en modalidad virtual [Internet]. Perú: Ministerio de Educación del Perú; 2017 [citado 31 marzo 2022]. Disponible en: <https://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/20.500.12799/5709/Docentes%20y%20sus%20aprendizajes%20en%20modalidad%20virtual%20aportes%20para%20la%20reflexi%3%b3n%20y%20construcci%3%b3n%20de%20pol%3%adticas%20docentes.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
28. Abu-Sabbah S. Loncheras saludables para la vuelta a clases. Perú: Grijalbo; 2019.



29. Caballero C, Polanco I, Cortés C, Morteo E, Acosta M. Evaluación de la calidad nutricional del refrigerio y estado nutricional de una población de estudiantes de primaria de Veracruz, México. *Nutr. clín. diet. hosp.* 2018; 38(3):85-92.
30. Valdivia G, Morán R, Quintanilla E, Valderrama M, Cardini A, Hidalgo M. Manual del kiosco y lonchera escolar saludable; Perú, 2012.
31. Sandoval I, Salvatierra R, Caballero E. Promoción de la alimentación y de la nutrición saludable; Perú, 2014.
32. Alemán S, Castillo O, Aviña M, Almanza O, Perales A. intervención educativa nutricional para modificar la calidad de los refrigerios que trajeron los escolares de casa. *MSJ.* 2020. p.1-8.
33. Abu-Sabbah S. Pregúntame sobre Nutrición Infantil. Perú: Grijalbo; 2019.
34. Barrantes L, Cabrera W, Castellanos L, Castillo L, Contreras L, Cruz J., et al. Guías Alimentarias; Guatemala, 2012.
35. Hernández R, Collado C, Baptista P. Metodología de la Investigación. [Internet]. 6 ed. Mexico: McGRAW-HILL; 2014. [citado 5 abril 2022]. Disponible en: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
36. Ñaupas H, Valdivia M, Palacios J, Romero H. Metodología de la Investigación Cuantitativa-Cualitativa y Redacción de la Tesis. [Internet]. 5 ed. Colombia: Ediciones de la U; 2018. [citado 5 abril 2022]. Disponible en: <https://corladancash.com/wp-content/uploads/2020/01/Metodologia-de-la-inv-cuanti-y-cuali-Humberto-Naupas-Paitan.pdf>
37. Bernal C. Metodología de la investigación administración, economía, humanidades y ciencias sociales. [Internet]. 3 ed. Colombia: Pearson; 2010. [citado 5 abril 2022]. Disponible en: <https://abacoenred.com/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf.pdf>
38. Morales J, Nava G, Esquivel J, Díaz L. Principios de ética, bioética y conocimiento del hombre. [Internet]. México: Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo; 2011. [citado 7 abril 2022]. Disponible en: [https://www.uaeh.edu.mx/investigacion/productos/4821/libro\\_principios\\_de\\_etica.pdf](https://www.uaeh.edu.mx/investigacion/productos/4821/libro_principios_de_etica.pdf)

## ANEXOS ANEXO N°1

### Matriz de operacionalización de variables

VARIABLE DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
Vy: Programa "Nutrisano"	Es un conjunto de actividades planeadas y organizadas para lograr objetivos de aprendizaje-enseñanza, enfocado a un tema concreto, teniendo un tiempo limitado, una adecuada estructura de técnicas y cumplir la educación pedagógica. (21,22)	Se desarrolló en 3 sesiones de charlas educativas, se realizó mediante la modalidad presencial con un tiempo determinado de 40 minutos cada uno, su objetivo fue brindar conocimiento sobre lonchera saludable a los padres de familia.	Características Pedagógicas	1.Aprendizaje 2.Planeación 3.Evaluación	Nominal
			Características Organizativas	4.Coordinación 5.Convocatoria 6.Preparación didáctica	
			Características Técnicas	7.Uso de WhatsApp 8.Uso de cuestionarios impresos 9.Uso de recetarios impresos 10. Uso de rotafolio educativo impresos	
Vx: Nivel de conocimiento sobre lonchera	La lonchera está compuesta de alimentos y bebidas nutritivas que todo niño en la infancia necesita para completar sus requerimientos de nutrientes y energía permitiendo un adecuado crecimiento y desarrollo (28).	Se aplicó un cuestionario de 20 preguntas, donde se midió el nivel de conocimiento en dos etapas, pre test y post test.	Conocimiento sobre definición de loncheras	1.Definición de la lonchera 2.Beneficios de la lonchera 3.Características de la lonchera 4.Preparación de la lonchera	Ordinal
			Conocimiento sobre composición de loncheras	5.Función de alimentos energéticos 6.Alimentos que contienen carbohidratos complejos 7.Alimentos que contienen grasas insaturadas 8. Función de alimentos constructores 9.Alimentos que contienen proteínas de alto valor biológico 10. Función de alimentos reguladores 11.Alimentos que contienen vitaminas 12.Alimentos que contienen vitamina C 13.Alimentos que contienen vitamina E 14.Alimentos que contienen minerales 15.Alimentos que contienen Hierro 16.Alimentos que contienen Calcio 17.Bebidas que deben estar presentes en la lonchera	
			Conocimiento sobre armado de loncheras	18.Combinaciones de alimentos en el armado de la lonchera 19.Alimentos recomendados en el armado de la lonchera 20.Alimentos no recomendados en el armado de la lonchera	

**ANEXO N°2**  
Cálculo Muestral

Para la determinación de la muestra se aplicó la fórmula de cálculo muestral para poblaciones finitas.

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

Leyenda:

n= muestra

N= población

Z= nivel confianza 1,96

E= resto de confianza 0,05

p= certeza 0,5

q= error 0,5

$$n = \frac{1.96^2 \cdot 80 \cdot 0,5 \cdot 0,5}{0,05^2 (80-1) + 1.96^2 \cdot 0,5 \cdot 0,5}$$

$$n = 66.35$$

El tamaño de la muestra estuvo conformado por 66 padres de familia.

## ANEXO N°3



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

### Lista de cotejo para la evaluación del Programa Nutrisano

#### I. Presentación:

Buen día nosotras somos: Fiorella Betsabé Cerda Flores y Cemira Córdova Moncada, bachilleres en nutrición de la Universidad Cesar Vallejo, estamos realizando una investigación titulada: Influencia del programa “Nutrisano” en el nivel de conocimiento sobre lonchera de padres de familia, Institución Educativa José María Arguedas, 2022, con el objetivo de reforzar sus conocimientos sobre lonchera mediante la aplicación del programa Nutrisano.

#### II. Instrucciones:

A continuación, se presentan los siguientes ítems, responda marcando con un aspa (X) sólo una respuesta que usted crea conveniente.

Programa Nutrisano	Ítems	Aplica	No aplica
<b>Características Pedagógicas</b>			
Aprendizaje	1. Las ponentes realizaron actividades que conllevan al aprendizaje.		
Planeación	2. Las ponentes realizaron la planeación de lluvias de ideas.		
Evaluación	3. Las ponentes realizaron las evaluaciones pre test y post test.		
<b>Características Organizativas</b>			
Coordinación	4. Las ponentes realizaron coordinaciones previas.		
Convocatoria	5. Las ponentes realizaron la convocatoria a los padres de familia.		
Preparación didáctica	6. Las ponentes realizaron la preparación didáctica sobre el conocimiento de lonchera.		
<b>Características Técnicas</b>			
Uso de WhatsApp	7. Las ponentes usaron el WhatsApp.		
Uso de cuestionarios impresos	8. Las ponentes usaron los cuestionarios impresos.		
Uso de recetarios impresos	9. Las ponentes usaron los recetarios impresos.		
Uso de rotafolio educativo impresos	10. Las ponentes utilizaron rotafolio educativo impresos.		

## ANEXO N°4



### Cuestionario sobre el nivel de conocimiento de lonchera

#### I. **Presentación:**

Buen día nosotras somos: Fiorella Betsabé Cerda Flores y Cemira Córdova Moncada, bachilleres en nutrición de la Universidad Cesar Vallejo, estamos realizando una investigación titulada: Influencia del programa “Nutrisano” en el nivel de conocimiento sobre lonchera de padres de familia, Institución Educativa José María Arguedas, 2022, con el objetivo de reforzar sus conocimientos sobre lonchera mediante la aplicación del programa Nutrisano.

Agradecemos de antemano su participación confiándole que es de carácter personal y anónimo.

#### II. **Instrucciones:**

A continuación, se presentan las siguientes preguntas, lea detenidamente y responda seleccionando o marcando la respuesta correcta que usted crea conveniente.

#### III. **Datos generales:**

- Edad del padre/madre de familia:
  - a) 18 a 25 años
  - b) 26 a 35 años

- c) 36 a 45 años
- d) 46 a más
  
- Sexo:
  - a) Femenino
  - b) Masculino
  
- Estado civil:
  - a) Soltera/o
  - b) Casada/o
  - c) Divorciada/o
  - d) Conviviente
  
- Grado instrucción:
  - a) Educación primaria
  - b) Educación secundaria
  - c) Técnico superior
  - d) Superior universitario
  
- Ingresos económicos mensuales:
  - a) Menor a un sueldo básico
  - b) Sueldo básico (s/.930.00)
  - c) Mayor a un sueldo básico

#### **IV. Datos específicos:**

##### **Dimensión: Definición de loncheras**

1. ¿Qué es la lonchera saludable?

- a) Dieta balanceada.
- b) Reemplaza el desayuno.
- c) Conjunto de alimentos que tiene por finalidad proveer a los alumnos, energía y nutrientes necesario.
- d) Alimentos ultraprocesados.

2. ¿Cuál es el beneficio de la lonchera saludable?

- a) Establecer adecuados hábitos alimenticios y promover el consumo de alimentos saludables.
- b) Brindar energía.
- c) Regular el equilibrio de líquidos.
- d) Favorecer la digestión.

3. ¿Cuáles son las características de la lonchera saludable?

- a) Creatividad y arte.
- b) Sencillez y factibilidad.
- c) Inocuidad, practicidad, diversidad.
- d) Una nutrición adecuada.

4. ¿Qué se debe tener en cuenta en la preparación de la lonchera saludable?

- a) Hábitos alimenticios.
- b) Higiene, preparación y conservación de los alimentos.
- c) Los grupos de alimentos.
- d) Limpieza y desinfección.

### **Dimensión: Composición de loncheras**

5. ¿Cuál es la función de los alimentos energéticos?

- a) Aportan la energía que los niños necesitan.
- b) Favorecer la digestión de los alimentos.
- c) Controlar los ingresos y pérdidas de líquidos.
- d) Formar y reparar células del cuerpo.

6. ¿Qué alimentos contienen carbohidratos complejos?

- a) Leche, yogurt y mantequilla.
- b) Tomate, lechuga y pepino.
- c) Yacón, sandía y limón.
- d) Cereales integrales, legumbres y tubérculos.

7. ¿Qué alimentos contienen grasas insaturadas?

- a) Frutos secos, aceites vegetales, pescados azules.
- b) Leche, yogurt y margarina.
- c) Tomate, lechuga y pepino.
- d) Almendras, queso y bebidas vegetales.

8. ¿Cuál es la función de los alimentos constructores?

- a) Favorecer la digestión de los alimentos.
- b) Formar y reparar células del cuerpo.
- c) Brindar energía celular.
- d) Ayudar a regular la circulación.

9. ¿Qué alimentos contienen proteínas de alto valor biológico?

- a) Beterraga, sandía y zanahoria.
- b) Carne, leche, pescado y huevo.



- c) Cereales, legumbres y tubérculos.
- d) Yogurt, hígado y garbanzo.

10. ¿Cuál es la función de los alimentos reguladores?

- a) Transportar oxígeno.
- b) Brindar energía celular.
- c) Fortalecer las defensas del sistema inmunológico de los niños.
- d) Formar y reparar células del cuerpo.

11. ¿Qué alimentos contienen vitaminas?

- a) Manzana, plátano y uvas.
- b) Galletas, pasteles y paletas.
- c) Jugos artificiales, gaseosas e infusiones.
- d) Papas fritas, margarina y salsas.

12. ¿Qué alimentos contienen vitamina C?

- a) Carne, pescado y pollo.
- b) Galletas, tortas y dulces.
- c) Jugos, gaseosas y café.
- d) Camu camu, naranja y kiwi.

13. ¿Qué alimentos contienen vitamina E?

- a) Donas, gaseosas y kekes.
- b) Frutos rojos, frutos secos y semillas.
- c) Tomate, lechuga y pepino.
- d) Brócoli, aceitunas y pasas.

14. ¿Qué alimentos contienen minerales?

- a) Sopas, mariscos y cremas.
- b) Leche, espinaca y limón.
- c) Productos lácteos, verduras de hojas verdes y legumbres.
- d) Mermelada, miel e infusiones.

15. ¿Qué alimentos contienen hierro?

- a) Charqui, salchicha y jamón.
- b) Bazo, sangrecita y hígado de pollo.
- c) Lentejas, beterraga y espinacas.
- d) Pescado, mariscos y pecanas.

16. ¿Qué alimentos contienen calcio?

- a) Leche, yogurt y queso.
- b) Bebidas vegetales, palta y trigo.
- c) Yacón, berenjena y pimiento.
- d) Cereales, nueces y acelgas.

17. ¿Qué bebida debe estar presente en la lonchera saludable?

- a) Café.
- b) Jugos Artificiales.
- c) Gaseosas.
- d) Refresco natural.

### **Dimensión: Armado de loncheras**

18. ¿Cuáles son las combinaciones de alimentos en el armado de la lonchera?

- a) 4 elementos sólidos más 1 líquido.
- b) 2 elementos sólidos más 1 líquido.
- c) 2 elementos sólidos más 3 líquido.
- d) 2 elementos sólidos.

19. ¿Cuáles son los alimentos recomendados en el armado de la lonchera?

- a) Los alimentos de cada grupo (energético, constructor y regulador) y líquidos.
- b) Alimentos ultraprocesados.
- c) Bebidas industrializadas.
- d) Solamente frutas.

20. ¿Cuáles son los alimentos no recomendados en el armado de la lonchera?

- a) Pera, membrillo y aguaymanto.
- b) Alimentos ultraprocesados, embutidos y bebidas industrializadas.
- c) Sangrecita, hígado de pollo y pescado.
- d) Arándanos, fresas y pecanas.

**Gracias por completar el cuestionario.**

## ANEXO N°5



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

### Validación de la Lista de Cotejo por jueces expertos

Opinión de aplicabilidad:  Aplicable [ X ]  Aplicable después de corregir [ ]  No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mq: Dora Moscoto José Manuel  
DNI: 88887404 Celular: 982013298

Especialidad del validador: Nutricionista

2 de mayo del 2022

**Relevancia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.  
**Referencia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.  
**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

Apellidos y nombres  
Firma del Experto Informante.  
Especialidad

Opinión de aplicabilidad:  Aplicable [ X ]  Aplicable después de corregir [ ]  No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mq: Franco Silvio Luján Tomélio  
DNI: 44194332 Celular: 992642732

Especialidad del validador: Nutricionista

4 de mayo del 2022

**Relevancia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.  
**Referencia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.  
**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

Apellidos y nombres  
Firma del Experto Informante.  
Especialidad

Opinión de aplicabilidad:  Aplicable [ X ]  Aplicable después de corregir [ ]  No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mq: Gisela Elizabeth Gómez Avellaneda  
DNI: 45072972 Celular: 993801382

Especialidad del validador: Nutricionista

6 de mayo del 2022

**Relevancia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.  
**Referencia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.  
**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

Apellidos y nombres  
Firma del Experto Informante.  
Especialidad

## ANEXO N°6



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

### Validación del Cuestionario por jueces expertos

Opinión de aplicabilidad:  Aplicable  Aplicable después de corregir  No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mgo. Doris Mercedes José Manuel  
DNI: 45487404 Celular: 982013284

Especialidad del validador: Nutricionista

3 de mayo del 2022

**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto técnico formulado.  
**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.  
**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

Apellidos y nombres  
Firma del Experto Informante.  
Especialidad

Opinión de aplicabilidad:  Aplicable  Aplicable después de corregir  No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mgo. Franco Silvio Lujan Torresiva  
DNI: 44194332 Celular: 982642732

Especialidad del validador: Nutricionista

4 de mayo del 2022

**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto técnico formulado.  
**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.  
**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

Apellidos y nombres  
Firma del Experto Informante.  
Especialidad

Opinión de aplicabilidad:  Aplicable  Aplicable después de corregir  No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mgo. Gisela Elizabeth Gómez Avellaneda  
DNI: 48072872 Celular: 982881382

Especialidad del validador: Nutricionista

6 de mayo del 2022

**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto técnico formulado.  
**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.  
**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

Apellidos y nombres  
Firma del Experto Informante.  
Especialidad

## ANEXO N°7



### Validez del instrumento lista de cotejo para la evaluación del Programa Nutrisano por la V de AIKEN

N° Items		$\bar{X}$	DE	V Aiken
Item 1	Relevancia	4	0.00	1.00
	Pertinencia	3.666667	0.58	0.89
	Claridad	3.666667	0.58	0.89
Item 2	Relevancia	4	0.00	1.00
	Pertinencia	3.666667	0.58	0.89
	Claridad	3.333333	0.58	0.78
Item 3	Relevancia	4	0.00	1.00
	Pertinencia	3.666667	0.58	0.89
	Claridad	3.333333	0.58	0.78
Item 4	Relevancia	4	0.00	1.00
	Pertinencia	3.666667	0.58	0.89
	Claridad	3.333333	0.58	0.78
Item 5	Relevancia	4	0.00	1.00
	Pertinencia	4	0.00	1.00
	Claridad	3.666667	0.58	0.89
Item 6	Relevancia	4	0.00	1.00
	Pertinencia	3.666667	0.58	0.89
	Claridad	4	0.00	1.00
Item 7	Relevancia	4	0.00	1.00
	Pertinencia	3.666667	0.58	0.89
	Claridad	3.666667	0.58	0.89
Item 8	Relevancia	4	0.00	1.00
	Pertinencia	3.666667	0.58	0.89
	Claridad	4	0.00	1.00
Item 9	Relevancia	4	0.00	1.00
	Pertinencia	3.666667	0.58	0.89
	Claridad	3.666667	0.58	0.89
Item 10	Relevancia	4	0.00	1.00
	Pertinencia	3.666667	0.58	0.89
	Claridad	4	0.00	1.00

**Interpretación:** Se obtuvo una validez en el instrumento de 93% según la V de AIKEN.

## ANEXO N°8



### Validez del instrumento cuestionario sobre el nivel de conocimiento de lonchera por la V de AIKEN

N° Items		$\bar{X}$	DE	V Aiken
Item 1	Relevancia	3.666667	0.58	0.89
	Pertinencia	4	0.00	1.00
	Claridad	3.333333	0.58	0.78
Item 2	Relevancia	4	0.00	1.00
	Pertinencia	3.666667	0.58	0.89
	Claridad	3.666667	0.58	0.89
Item 3	Relevancia	4	0.00	1.00
	Pertinencia	3.666667	0.58	0.89
	Claridad	3.666667	0.58	0.89
Item 4	Relevancia	4	0.00	1.00
	Pertinencia	3.666667	0.58	0.89
	Claridad	3.666667	0.58	0.89
Item 5	Relevancia	4	0.00	1.00
	Pertinencia	4	0.00	1.00
	Claridad	3.666667	0.58	0.89
Item 6	Relevancia	4	0.00	1.00
	Pertinencia	3.666667	0.58	0.89
	Claridad	4	0.00	1.00
Item 7	Relevancia	4	0.00	1.00
	Pertinencia	3.666667	0.58	0.89
	Claridad	4	0.00	1.00
Item 8	Relevancia	4	0.00	1.00
	Pertinencia	3.666667	0.58	0.89
	Claridad	4	0.00	1.00
Item 9	Relevancia	4	0.00	1.00
	Pertinencia	3.666667	0.58	0.89
	Claridad	3.666667	0.58	0.89
Item 10	Relevancia	4	0.00	1.00
	Pertinencia	3.666667	0.58	0.89
	Claridad	4	0.00	1.00

Item 11	Relevancia	4	0.00	1.00
	Pertinencia	3.666667	0.58	0.89
	Claridad	4	0.00	1.00
Item 12	Relevancia	4	0.00	1.00
	Pertinencia	3.666667	0.58	0.89
	Claridad	4	0.00	1.00
Item 13	Relevancia	4	0.00	1.00
	Pertinencia	3.666667	0.58	0.89
	Claridad	3.666667	0.58	0.89
Item 14	Relevancia	4	0.00	1.00
	Pertinencia	3.666667	0.58	0.89
	Claridad	3.666667	0.58	0.89
Item 15	Relevancia	4	0.00	1.00
	Pertinencia	3.666667	0.58	0.89
	Claridad	4	0.00	1.00
Item 16	Relevancia	4	0.00	1.00
	Pertinencia	3.666667	0.58	0.89
	Claridad	3.666667	0.58	0.89
Item 17	Relevancia	4	0.00	1.00
	Pertinencia	4	0.00	1.00
	Claridad	4	0.00	1.00
Item 18	Relevancia	4	0.00	1.00
	Pertinencia	3.666667	0.58	0.89
	Claridad	4	0.00	1.00
Item 19	Relevancia	4	0.00	1.00
	Pertinencia	4	0.00	1.00
	Claridad	4	0.00	1.00
Item 20	Relevancia	4	0.00	1.00
	Pertinencia	4	0.00	1.00
	Claridad	4	0.00	1.00

**Interpretación:** Se obtuvo una validez en el instrumento de 95% según la V de AIKEN.

## ANEXO N°9



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

### Prueba de confiabilidad

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
.859	20



## ANEXO N°10



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

### Autorización Institución Educativa



Institución Educativa Privada  
**“JOSÉ MARÍA ARGUEDAS”**  
R.D.R. N° 021-I - 10 DRELM

Independencia, 16 de mayo de 2022

Mg. Fiorella Cynthia Cubas Romero  
*Coordinadora de la Escuela Profesional de Nutrición UCV.*

Presente. –

Reciba un saludo cordial.

Tengo el agrado de dirigirme a usted para hacer de su conocimiento que su solicitud de autorización para que las estudiantes Fiorella Betsabé Cerda Flores, identificada con DNI N° 75109494 y Cemira Córdova Moncada identificada con DNI N° 09643574, de la Escuela Profesional de Nutrición de la Universidad César Vallejo, puedan realizar el trabajo de investigación titulado **Influencia del programa “Nutrisano” en el nivel de conocimiento sobre lonchera de padres de familia, Institución Educativa José María Arguedas, 2022**, ha sido aceptada.

Agradeciendo la atención a la presente, quedo de usted mi mayor consideración.

Atentamente,



INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA  
“JOSÉ MARÍA ARGUEDAS”  
C.P.N. 01215782  
DIRECTOR

## ANEXO N°11



### Coordinación



Tarjeta de invitación virtual



Coordinación de la intervención educativa

## ANEXO N°12



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

### Consentimiento Informado

Estimado padre de familia, se le invita a participar en un estudio de investigación titulado “Influencia del programa “Nutrisano” en el nivel de conocimiento sobre lonchera de padres de familia, Institución Educativa José María Arguedas, 2022”. Es desarrollado por las investigadoras Fiorella Betsabé Cerda Flores y Cemira Córdova Moncada, con la finalidad de conocer los conocimientos de los padres de familia sobre la lonchera. El programa Nutrisano está compuesto por 3 sesiones educativas, brindándoles antes y después un cuestionario, que consta de 20 preguntas sobre la lonchera saludable, donde usted seleccionará las respuestas que considere conveniente.

Todo este proceso es con fines de investigación, en todo momento se mantendrá la confidencialidad del participante, no se divulgará los resultados, siendo el participante libre de retirarse en el momento que desee.

( ) Acepto voluntariamente participar en este estudio y comprendo las actividades mencionadas a realizar.

( ) No Acepto participar en este estudio.

Fecha: \_\_\_\_\_

Nombres y Apellidos:

Firma:

DNI:

## ANEXO N°13



### Programa Educativo “Nutrisano”

#### I. Introducción

Los programas educativos cumplen un rol importante en la obtención de nuevos conocimientos, garantizando a la población la oportunidad de aprender y promover el refuerzo del entendimiento de un tema específico.

El programa Nutrisano constó de 3 sesiones educativas desarrolladas a través de dinámicas, de forma presencial con un tiempo de 40 minutos cada sesión, tiempo necesario para fomentar el aprendizaje en loncheras saludables en los padres de familia de preescolares.

#### a) Aspectos Administrativos:

- **Ámbito de intervención:** Institución Educativa José María Arguedas.
- **Duración del evento:** Cada sesión educativa tuvo una duración de 40 minutos, se realizó una vez por semana.
- **Lugar del evento:** Modalidad presencial en la institución educativa José María Arguedas.

- Población beneficiaria: Padres de familia de preescolares que asistieron a la institución educativa José María Arguedas.

**b) Aspectos Generales:**

Objetivo general

- Incrementar los conocimientos sobre loncheras saludables con la finalidad de lograr una alimentación balanceada y hábitos saludables que beneficien el bienestar de la familia y los niños.

**c) Contenido:**

- Primera sesión educativa: (inicio del programa Nutrisano)  
Tema 1 – Conocimiento sobre definición de loncheras
- Segunda sesión educativa:  
Tema 2 - Conocimiento sobre composición de loncheras
- Tercera sesión educativa: (clausura del programa Nutrisano)  
  
Tema 3 - Conocimiento sobre armado de loncheras

**d) Acciones Previas:**

- Coordinación: Se realizó una reunión con el director, los profesores y se acordó los procedimientos de las sesiones.
- Convocatoria: Se envió las invitaciones virtuales a los padres de familia por medio del WhatsApp, del mismo

modo los cuestionarios pre test y post test, para el posterior registro.

- Preparación didáctica: Se elaboró el contenido de aprendizaje didáctico a través de la herramienta de power point.

#### **e) Metodología:**

- Motivación a los padres de familia.
- Conocimiento previo a través de lluvias de ideas a los participantes.
- Uso de rotafolio.
- Integración de los nuevos conceptos, saberes y aprendizajes.
- Responder las preguntas de los participantes.
- Evaluación del aprendizaje mediante la aplicación del cuestionario post test al finalizar la sesión educativa.

#### **SESION N°1**

##### **a) Datos generales:**

- **Tema:** Conocimiento sobre definición de loncheras.
- **Hora:** 3 pm a 4pm.
- **Lugar:** modalidad presencial.
- **Dirigido:** Padres de familia.
- **Expositoras:** Fiorella Betsabé Cerda Flores y Cemira Córdova Moncada.

**b) Objetivos:**

- Reconocer la definición de la lonchera saludable.
- Reconocer los beneficios de la lonchera saludable.
- Reconocer las características de la lonchera saludable.
- Conocer la preparación de la lonchera saludable.

**c) Metodología:**

1. Apertura, presentación, motivación.
2. Conocimiento previo a través de lluvias de ideas a los participantes.
3. Evaluación del cuestionario pre test.
4. Uso de rotafolio sesión 1.
5. Integración de los nuevos conceptos, saberes y aprendizajes.
6. Responder las preguntas de los participantes.

**d) Contenido:**

- Definición de la lonchera saludable.
- Beneficios de la lonchera saludable.
- Características de la lonchera saludable.
- Preparación de la lonchera saludable.

**e) Evaluación:**

- ¿Qué es la lonchera saludable?
- ¿Cuál es el beneficio de la lonchera saludable?
- ¿Cuáles son las características de la lonchera saludable?
- ¿Qué se debe tener en cuenta en la preparación de la lonchera saludable?

## SESION N°2

### a) Datos generales:

- **Tema:** Conocimiento sobre composición de loncheras
- **Hora:** 3 pm a 4pm.
- **Lugar:** modalidad presencial.
- **Dirigido:** Padres de familia.
- **Expositoras:** Fiorella Betsabé Cerda Flores y Cemira Córdova Moncada.

### b) Objetivos:

- Conocer la función de alimentos energéticos.
- Identificar los alimentos que contienen carbohidratos complejos.
- Identificar los alimentos que contienen grasas insaturadas.
- Conocer la función de alimentos constructores.
- Identificar los alimentos que contienen proteínas de alto valor biológico.
- Conocer la función de alimentos reguladores.
- Identificar los alimentos que contienen vitaminas.
- Identificar los alimentos que contienen vitamina C.
- Identificar los alimentos que contienen vitamina E.
- Identificar los alimentos que contienen minerales.
- Identificar los alimentos que contienen Hierro.
- Identificar los alimentos que contienen Calcio.
- Identificar las bebidas que deben estar presentes en la lonchera.



**c) Metodología:**

1. Presentación, motivación.
2. Conocimiento previo a través de lluvias de ideas a los participantes.
3. Uso de rotafolio sesión 2.
4. Integración de los nuevos conceptos, saberes y aprendizajes.
5. Responder las preguntas de los participantes.

**d) Contenido:**

- Función de alimentos energéticos.
- Alimentos que contienen carbohidratos complejos.
- Alimentos que contienen grasas insaturadas.
- Función de alimentos constructores.
- Alimentos que contienen proteínas de alto valor biológico.
- Función de alimentos reguladores.
- Identificar los alimentos que contienen vitaminas.
- Alimentos que contienen vitamina C.
- Alimentos que contienen vitamina E.
- Alimentos que contienen minerales.
- Alimentos que contienen Hierro.
- Alimentos que contienen Calcio.
- Bebidas que deben estar presentes en la lonchera.

**e) Evaluación:**

- ¿Cuál es la función de los alimentos energéticos?
- ¿Qué alimentos contienen carbohidratos complejos?
- ¿Qué alimentos contienen grasas insaturadas?
- ¿Cuál es la función de los alimentos constructores?

- ¿Qué alimentos contienen proteínas de alto valor biológico?
- ¿Cuál es la función de los alimentos reguladores?
- ¿Qué alimentos contienen vitaminas?
- ¿Qué alimentos contienen vitamina C?
- ¿Qué alimentos contienen vitamina E?
- ¿Qué alimentos contienen minerales?
- ¿Qué alimentos contienen hierro?
- ¿Qué alimentos contienen calcio?
- ¿Qué bebida debe estar presente en la lonchera saludable?

### **SESION N°3**

#### **a) Datos generales:**

- **Tema:** Conocimiento sobre armado de loncheras.
- **Hora:** 3pm a 4pm.
- **Lugar:** modalidad presencial.
- **Dirigido:** Padres de familia.
- **Expositoras:** Fiorella Betsabé Cerda Flores y Cemira Córdova Moncada.

#### **b) Objetivos:**

- Conocer las combinaciones de alimentos en el armado de la lonchera.
- Identificar los alimentos recomendados en el armado de la lonchera.
- Identificar los alimentos no recomendados en el armado de la lonchera

**c) Metodología:**

1. Presentación, motivación.
2. Conocimiento previo a través de lluvias de ideas a los participantes.
3. Uso de rotafolio sesión 3.
4. Integración de los nuevos conceptos, saberes y aprendizajes.
5. Responder las preguntas de los participantes.
6. Evaluación del aprendizaje mediante la aplicación del cuestionario post test.
7. Despedida y agradecimiento por su participación.

**d) Contenido:**

- Combinaciones de alimentos en el armado de la lonchera.
- Alimentos recomendados en el armado de la lonchera.
- Alimentos no recomendados en el armado de la lonchera

**e) Evaluación:**

- ¿Cuáles son las combinaciones de alimentos en el armado de la lonchera?
- ¿Cuáles son los alimentos recomendados en el armado de la lonchera?
- ¿Cuáles son los alimentos no recomendados en el armado de la lonchera?

ANEXO N°14



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Sesiones Educativas



Primera sesión educativa  
Tema: Definición de loncheras



Segunda sesión educativa  
Tema: Composición de loncheras



Tercera sesión educativa  
Tema: Armado de loncheras



Entrega de cuestionarios



Recojo de cuestionarios



Entrega del sorteo de canastas, loncheras y recetarios.



Canastas, loncheras, lapiceros, tazas personalizadas y recetarios.



Rotafolio impreso



## ANEXO N°15



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

### Constancia de ejecución



Institución Educativa Privada  
**"JOSÉ MARÍA ARGUEDAS"**  
R.D.R. N° 0214 - 10 DRELM

Independencia, 2 de junio de 2022

Mg. Fiorella Cynthia Cubas Romero  
Coordinadora de la Escuela Profesional de Nutrición UCV.

Presente. -

Reciba un saludo cordial.

Tengo el agrado de dirigirme a usted para hacer de su conocimiento que las tesis de Fiorella Betsabé Cerda Flores, identificada con DNI N° 75109494 y Cemira Córdova Moncada identificada con DNI N° 09643574, de la Escuela Profesional de Nutrición de la Universidad César Vallejo, han realizado el trabajo de investigación titulado **"Influencia del programa "Nutrisano" en el nivel de conocimiento sobre lonchera de padres de familia, Institución Educativa Privada José María Arguedas, 2022"**, en las instalaciones de la misma, durante los meses de mayo y junio del presente año, asimismo autorizo la utilización del nombre de la institución y la publicación de dicho trabajo de investigación en todas las instancias correspondiente.

Aprovecho esta ocasión para felicitar por los importantes aportes en este evento de mucho interés, que fue organizado con la tutoría de nuestro plantel.

Agradeciendo la atención a la presente, quedo de usted mi mayor consideración.

Atentamente,

## ANEXO N°16



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

### Prueba de normalidad

Ho: Los datos presentan una distribución normal.

Ha: Los datos no presentan una distribución normal.

Nivel de significancia: 0,05%

Tamaño de la muestra: mayor a 50.

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Diferencia Pre test - Post test	,127	66	,010	,972	66	,145

Fuente: Elaboración propia.

Interpretación: La muestra es superior a los 50 datos, siendo así se analizó, el valor de Kolmogorov-Smirnov. El valor de la prueba es 0,010 menor al nivel de significancia 0,05; por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula (Ho) y se acepta la alterna (Ha).

Conclusión: Los datos no presentan una distribución normal.