



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

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

Efecto de la intervención de enfermería en el conocimiento sobre
alimentación saludable en las madres con niños en etapa preescolar
del balneario de Pucusana, Lima 2023

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO DE PROFESIONAL DE:

Licenciada en Enfermería

AUTORAS:

Nieto Postigo, Alicia Silvana (orcid.org/0000-0002-4731-4264)

Sanchez Briceño, Claudia Lissette (orcid.org/0000-0002-9176-3489)

ASESORA:

Mgtr. Herrera Alvarez Rosa Liliana (orcid.org/0000-0002-5829-1686)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Salud Perinatal e Infantil

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

LIMA – PERÚ

2023

Dedicatoria

Este presente trabajo está dedicado con todo nuestro corazón a nuestras madres porque han sido ellas quienes nos han acompañado y motivado en este largo camino, finalmente a nuestros seres especiales quienes siempre nos sacan una sonrisa cuando nos acordamos de ellos.

Agradecimiento

En primer lugar, dar gracias a Dios por iluminarnos. A nuestras madres, por ser nuestra fortaleza. Le agradecemos profundamente a nuestra asesora Rosa Liliana Herrera, por habernos tenido paciencia y habernos guiado con su sabiduría a terminar nuestra tan anhelada tesis, también a la directora del colegio “San José” quienes nos abrió las puertas para aplicar nuestro trabajo.

Índice de contenidos

Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Resumen	vi
Abstract	vii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	5
III. METODOLOGÍA	12
3.1 Tipo y diseño de investigación	12
3.2 Variables y Operacionalización	12
3.3. Población y muestreo	13
3.4. Técnica e instrumento de recolección de datos	13
3.5. Procedimiento	14
3.6 Metodos de analisis de datos	15
3.7. Aspectos éticos	15
IV. RESULTADOS	16
V. DISCUSIÓN	22
VI. CONCLUSIONES	26
VII. RECOMENDACIONES	27
REFERENCIAS	28
ANEXOS	

Índice de tablas

Tabla 1. Prueba de Shapiro-Wilk	15
Tabla 2. Conocimiento sobre alimentación saludable en las madres con niños en etapa preescolar del balneario de Pucusana, Lima 2023	16

Resumen

Objetivo: Determinar el efecto de la intervención de enfermería en el conocimiento sobre alimentación saludable en las madres con niños en etapa preescolar del balneario de Pucusana, Lima 2023. **Material y métodos:** La investigación fue de tipo cuantitativo, de diseño pre experimental y de corte longitudinal puesto que se realizó en distintos momentos. La muestra estuvo fue de 40 madres con niños en etapa pre escolar. **Resultados:** Se aplicó la prueba Shapiro Wilk, porque la muestra fue menor a 50, dónde se observó que fue una prueba no paramétrica por lo que se utilizó la prueba de de Wilcoxon en donde se aceptó la H1 y se rechaza la nula. **Conclusiones:** La aplicación de un programa educativo mejoró significativamente ($p < 0.05$) los conocimientos en su dimensión conocimientos generales de las madres con niños en etapa preescolar del balneario de Pucusana, Lima 2023.

Palabras Clave: Alimentación saludable, niños en etapa preescolar, necesidades nutricionales

Abstract

Objective: To determine the effect of nursing intervention on knowledge about healthy eating in mothers with preschool children in the Pucusana resort, Lima 2023. **Material and methods:** The research was quantitative, pre-experimental and cutting-edge design. Longitudinal position that was carried out at different times. The sample consisted of 40 mothers with children in the preschool stage. **Results:** The Shapiro Wilk test was applied, because the sample was less than 50, where it was observed that it was a non-parametric test, so the Wilcoxon test was used, where the H1 was shown and the null was rejected. **Conclusions:** The application of an educational program significantly improved ($p < 0.05$) the knowledge in its general knowledge dimension of mothers with children in the preschool stage of the Pucusana spa, Lima 2023. **Keywords:** healthy eating, nursing intervention, preschool.

Keywords: Healthy eating, preschool children, nutritional needs

I. INTRODUCCIÓN

La alimentación saludable es necesaria para asegurar un óptimo desarrollo integral en los niños, esta debe contener los nutrientes que necesitan en sus etapas de vida, además es primordial que las madres cuenten con información adecuada para satisfacer las necesidades alimentarias de sus niños o las de ellas mismas si se encuentran en etapa de gestación. Sin embargo, esta realidad no es la misma en todas las comunidades, sea por los bajos recursos económicos, o la poca accesibilidad a información de alimentación saludable.

De acuerdo con el Fondo de las naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), en el año 2019, 149 millones de niños menores de 5 años no recibieron la adecuada alimentación que necesitaron para poder crecer sanos y proyectaban que 50 millones sufrirían de emaciación; esta realidad se ha hecho más aguda con la pobreza y recesión económica originada por la pandemia, pues diferentes estudios demuestran que muchos niños sufren de hambre oculta, es decir falta de nutrientes y vitaminas que necesitan para crecer y desarrollarse completamente. El no mantener una adecuada alimentación en la primera etapa de vida trae consecuencias nefastas en el óptimo desarrollo de los infantes entre las cuales se evidencian la disminución de respuesta del sistema inmunológico, la alteración del desarrollo mental, físico y psicomotor del infante, logrando estas condiciones que sea más propenso a desarrollar problemas que aquejan a los niños en esta etapa de vida como la anemia y sus consecuencias.¹

La alimentación balanceada en el infante garantiza bienestar en su salud, favorece a su crecimiento y desarrollo, además que le brinda energía para que puedan realizar sus actividades diarias y los previene de desarrollar enfermedades en esta etapa de vida. En Opiro, se realizó un estudio en un poco más de 1100 padres de familia con hijos de menores o igual de 5 años, donde se evidenció que el brindar una alimentación adecuada y balanceada al niño mejora su desarrollo y que brindar educación a los padres o tutores de los menores ayuda a reducir los índices de desnutrición.²

La desnutrición infantil es un problema latente en la sociedad, muchos estudios demuestran que 3 de cada 5 niños sufren de ella, pero no contar con que comer no solo es el problema, sino que la falta de conocimiento y capacitación en los padres o tutores es otro problema que debe considerarse poder combatir la desnutrición. En territorios africanos, asiáticos y latinos, más de 49 millones de niños sufren de algún problema relacionado con la desnutrición y a ello se le asocia la morbimortalidad causado por enfermedades que dependen de malos hábitos alimenticios, falta de educación alimentaria y como consecuencia está el no saber cómo alimentar o que alimentos brindar según la etapa de vida del niño.³

En la India se realizaron diversos estudios para conocer la cantidad de niños afectados por la desnutrición, se encontró que un 20,9% no tenía buena alimentación, 79.1% se encontraban desnutridos. En otro estudio, con una muestra de 24.108 mil estudiantes, entre y 13 años de edad, hubo prevalencia alta del 23% de malnutrición, el 54% estaba en riesgo de desarrollarla y solo el 17% mantenía una buena alimentación. Los resultados desfavorables en el conocimiento de los padres en grupos de familias donde los integrantes presentan un alta tasa de desnutrición, desencadenó que se implementara un programa educativo para aquellos estudiantes y sus familias con problemas de mala alimentación para educarlos y de esta manera pueda mejorar su salud y a la vez su rendimiento escolar.⁴

En Perú, la desnutrición sigue siendo un problema de salud pública, entre los menores de 6 a 35 meses de vida el 43,5% padece de desnutrición, una de las causas principales es la falta de conocimiento por parte de las madres a la hora de alimentar a sus hijos. La importancia de prestar una buena alimentación al niño en la etapa de crecimiento asegura a futuro niños con buen desarrollo y personas adultas sanas, es por ello que el enfermero promoció el cuidado y mantenimiento de la salud para prevenir consecuencias a largo o corto plazo en la salud. La enfermera, tras años de preparación y conocimiento es el personal encargado de guiar a los padres de familia para que prevean por la salud de sus niños.⁵

La falta de información nutricional en las madres de familia genera consecuencias en la vida del infante y como evidencia hace que se desarrollen enfermedades no transmisibles en un cierto periodo de tiempo, la deficiencia de hierro en la dieta hace que el niño no pueda desarrollarse de manera favorable y deteriora su madurez cognitiva, la falta de vitamina D provoca discapacidades intelectuales y problemas con la función endocrina e inmunitaria, la poca ingesta de ácidos grasos hace que no haya una buena regulación de la homeostasis y que el cerebro no funcione y se desarrolle óptimamente.⁶

La investigación se llevó a cabo en Pucusana, que es uno de los distritos más pobres de Lima, según INEI; ubicado en el kilómetro 54 y 68 de la Panamericana Sur, tiene una cantidad aproximada de 10 700 habitantes, entre ellos niños que sufren de desnutrición debido a malos comportamientos de alimentación saludable, porque las madres de familia carecen de información para poder brindar alimentación de calidad a sus niños y así evitar estos problemas en la población. Esto se evidencia en entrevistas informales en las madres de la IE San José, que realiza actividades de proyección a la comunidad, de la misma forma las autoridades de la Institución sustentan la necesidad de capacitar a las madres de la comunidad, ya que existe un problema creciente en los niños del balneario ⁷

Ante las evidencias obtenidas; se planteó el siguiente problema general, ¿Cuál es el efecto de la intervención de enfermería en el conocimiento sobre alimentación saludable de las madres con niños en etapa preescolar del balneario de Pucusana, Lima 2023?, los problemas específicos: ¿Cuál es el efecto de la intervención en el conocimiento sobre alimentación saludable, de las madres con niños preescolares , en la dimensión generalidades sobre alimentación saludable antes y después del programa educativo de enfermería?, ¿Cuál es el efecto de la intervención en el conocimiento sobre alimentación saludable de las madres con niños preescolares, en la dimensión conocimientos específicos sobre alimentación saludable antes y después de la intervención de enfermería?

Se propuso la siguiente investigación que aporta nuevo conocimiento, donde se

educó a las mamás con niños preescolares sobre tópicos para la alimentación saludable, usando como recurso el pescado, que permitirá asegurar una adecuada nutrición en sus niños y de esta manera poder prevenir o corregir la desnutrición y todo lo que desencadena. Además, al poner en práctica la educación alimentaria saludable se pudo generar estrategias que contribuirán a mejorar el tipo de nutrición que se brinda en los hogares de las madres con niños en etapa preescolar. Por otro lado, la investigación fue trascendental para la sociedad porque empoderó a las madres con niños en etapas preescolar por medio del nuevo conocimiento obtenido.

Asimismo, el objetivo general fue; Determinar el efecto de la intervención de enfermería en el conocimiento sobre alimentación saludable en las madres con niños en etapa preescolar del balneario de Pucusana, Lima 2023, y como objetivos específicos: Identificar el efecto de la intervención en el conocimiento sobre alimentación saludable de las madres con niños en etapa preescolar en la dimensión generalidades antes y después de la intervención educativa, identificar el efecto de la intervención en el conocimiento sobre alimentación saludable en sus dimensión conocimientos específicos, antes y después de la intervención educativa. Es así que la investigación logró que las madres conocieran sobre la alimentación saludable permitiendo mejorar sus decisiones a la hora de escoger sus alimentos y de esta manera enriquecer la nutrición de sus niños, previniendo así enfermedades como la desnutrición, obesidad, anemia, entre otras.

HIPÓTESIS GENERAL:

H0: La intervención de enfermería no produce un incremento en el conocimiento sobre alimentación saludable de las madres con niños en etapa preescolar del balneario de Pucusana, Lima 2023.

H1: La intervención de enfermería produce incremento en el conocimiento sobre alimentación saludable de las madres con niños en etapa preescolar del balneario de Pucusana, Lima 2023.

II. MARCO TEÓRICO

El incentivo de la educación para la salud por parte de enfermería mediante sus sesiones educativas aborda componentes como conocimientos, acciones y actitudes con la finalidad de remodelar los hábitos alimenticios de la población, lo que deviene en mejorar su calidad de vida. La aplicación de programas educativos preventivos hacia los padres de familia ha evidenciado grandes cambios en los niños que se encontraban con desnutrición, baja talla o peso para la edad.

Entre los estudios encontrados, resalta Castellanos R, Aguirre L, Angarita J y Escobar J. quienes, en el año 2022, en Colombia, realizaron una investigación con el fin de explorar los métodos alimentarios de 50 familias afrodescendientes con niños y/o niñas de primera infancia que asisten a un Centro de Desarrollo Infantil (CDI) en el Oriente de Cali. Trabajaron con 50 cuidadores con un estudio tipo cuantitativo, descriptivo y con un corte transversal, y como instrumento emplearon un cuestionario. Encontraron que el 85 % de las familias es la madre quien preparaba los alimentos, su principal aporte de proteína animal en el 70 % de las familias, se obtuvo del huevo con un consumo diario, además, el 94 % de las madres manifestaron que en sus hogares no consumieron brócoli, coliflor, arveja verde, espinacas, ollucos, repollo y el 95 % de las participantes expresaron que se realizaban el lavado de manos antes de cocinar.⁸

Vega M, Meza B, Solórzano J. y Macías E. en 2022, en Ecuador aplicaron un estudio en menores de edad de 5 años, con el propósito de ayudar a mejorar y satisfacer las necesidades nutricionales de la comunidad y bajar los niveles de desnutrición en los niños. En los resultados evidenciaron que con el apoyo del personal de salud se pudo disminuir la malnutrición en un 26%.⁹

En el 2022, los investigadores Ávila M, Castro A, Núñez G, Zambrano A y Martínez A., en México, ejecutaron un estudio con la intención de explorar las percepciones maternas sobre las prácticas alimentarias de niños en edad escolar con diferente estado nutricional que viven en el área metropolitana de Monterrey,

Nuevo León, México. Emplearon un estudio cualitativo, con entrevistas a 91 madres de familia. En los resultados se evidenciaron que las madres eran las encargadas de hacer mercado y cocinar los alimentos, y para la preparación de estos lo hacían según las preferencias de sus familiares. ¹⁰

Astarani K., Poernomo D., Trijayanti N. y Oktavia A. en 2020 En Kediri Indonesia, ejecutaron un trabajo con el objeto de saber que tanto sabían los padres sobre la alimentación de sus niños. Con una muestra de 49 infantes del jardín, se evidenció que el 94% aprendió y reforzó conocimientos ya existentes sobre alimentación sana y estilos de vida saludables, mediante un informe educativo liderado por la enfermera para educar a los padres de la institución. Así fortaleció el conocimiento de los beneficios que tiene el cuidar la alimentación previniendo enfermedades que ponen en riesgo la salud infantil¹¹

Purba E., Purba A. y Sembiring. en 2020 en España hicieron un estudio sobre la relación que hay entre la desnutrición y la educación de la madre en menores de 4 años, fue de enfoque transversal con una población de 271 personas. Los resultados de su estudio demostraron que el conocimiento sobre la alimentación de su niño influye mucho en la ingesta de su hijo, por ello el rol de enfermería juega un papel importante, es quien debe realizar seguimiento y controles al menor y educar a la madre la importancia de una dieta saludable para que su niño esté sano. ¹²

En el 2019 los investigadores Gamboa E, Castellanos C, Prada G., Colombia, realizaron un estudio con el propósito de identificar hábitos parentales de universitarios involucrados en la alimentación de sus hijos, y valorar si existieron diferencias según características sociodemográficas y económicas en una universidad al nororiente de Colombia. Trabajó con 43 alumnos universitarios con niños de etapa preescolar, con un corte transversal emplearon la técnica de encuesta con un cuestionario como instrumento. Concluyeron que la etapa de vida y determinantes demográficos y socioeconómicos influyen en el tipo de práctica alimentaria. ¹³

Arikpo D, Edet ES, Chibuzor MT, Odey F, Caldwell DM., en 2018, en Nigeria realizaron un estudio con la finalidad de valorar los efectos de las intervenciones educativas para mejorar los hábitos alimentarios (destete) de los tutores principales de los niños con alimentación complementaria. Trabajó con 23 investigaciones con un tipo de investigación cuantitativa, dónde obtuvieron que la educación de enfermería sí mejoró el estilo de alimentación complementaria en cuanto a su inducción de alimentos complementarios y prácticas de higiene

14

Arroyo P y Carrete I. en el 2018, en México ejecutaron una investigación con el objetivo de valorar los resultados de una intervención educativa para promover prácticas de alimentación saludable en adolescentes entre 11 y 12 años, con un enfoque de aprendizaje activo. Fue un estudio cuasi experimental en 98 estudiantes adolescentes, donde observaron que hubo cambios significativos luego de las actividades realizadas, además se encontraron mejores actitudes en cuanto a sus hábitos alimenticios dentro del hogar con el apoyo de sus madres.¹⁵

Fajardo A., Martinez C., Moreno Z. Villaveces M. y Cespedes K. durante el 2018, en Colombia, realizaron un estudio para saber el conocimiento que tenían los estudiantes en cuanto a sus alimentos que ingerían, el estudio se realizó en niños de 8 a 18 años de edad, el tipo de estudio fue descriptivo multicéntrico, el análisis que se hizo fue según lo que más consumían. Finalmente se concluyeron en que crearían programas de mejora para evitar que los escolares sigan malgastando su salud por malas prácticas alimentarias, de esta manera generar hábitos alimenticios seguros.¹⁶

A nivel nacional resalta la investigación de Tarazona P., en el año 2021, en Perú, quien realizó una investigación sobre los conocimientos maternos en cuanto a la alimentación saludable, en sus resultados de su estudio se encontró que las madres que no tenían los conocimientos generales de alimentación, sus niños tenían el diagnostico de bajo peso para la talla, también se evidencio que en madres que tenían información nutricional adquirida en otros lugares, sus niños

si tenían un buen diagnóstico de talla para la edad, finalmente la investigadora concluye que las madres que tienen más información nutricional, se relaciona positivamente en los indicadores del MINSA para evaluar el estado nutricional de los niños.¹⁷

Valles M y Chunga J en 2018 en la ciudad de Trujillo ejecutaron una investigación donde su objetivo fue determinar el efecto del programa “Comiendo sano, desarrollo y crezco mejor” en la Institución Educativa Inicial N° 1739 Barro Negro, fue de tipo pre experimental. Trabajó con 20 preescolares y sus madres, utilizaron como técnica la encuesta y su instrumento fue un cuestionario. Los investigadores concluyeron que previamente la ejecución del proyecto, un 65% de mamás arrojaron un nivel medio de saberes previos, en el área de talla para la edad el 50% de infantes se encontraron normales. Luego de la intervención un 80% de mamás arrojaron niveles altos de conocimientos; y en el área de talla para la edad el 80% de infantes se encontraban dentro de valores normales. Es así que se concluyó que hubo un efecto significativo porque sí se mejoraron los conocimientos de las mamás.¹⁸

En Perú, en el distrito de Comas, Sánchez C., en el 2017 efectuó un estudio sobre la información y hábitos alimentarios que tenían las madres con sus hijos, en los resultados obtenidos se muestra que las madres no tenían practicas alimenticias saludables, sin embargo tenía conocimientos previos a la sesión, posteriormente en la última evaluación realizada, obtuvieron resultados positivos favorables, porque alcanzaron un nivel de conocimiento alto, lo que hizo efectivo el programa educativo realizado por el autor.¹⁹

Diaz. G., en Surco, Perú, en el 2017 hizo un estudio donde evaluó la información sobre alimentos y la mala alimentación en menores de 5 años, entre las madres, las edades constaban entre los 35 a 31 años, tenían de uno a dos hijos y en su mayoría fueron amas de casa, en los resultados se obtuvo que las madres contaban con conocimientos generales en cuanto a la alimentación, pero no eran del todo sanos, porque del total, se encontraron niños con obesidad y desnutrición, el autor evidencia que para mejorar estos hábitos, se debería educar y reforzar los

conocimientos de los padres porque estos patrones alimenticios se repiten de generación en generación.²⁰

La Organización Mundial de la Salud (OMS) indica que la educación para la salud (EPS) es brindar conocimientos y actitudes para que las familias o población cuiden y protejan su salud. La EPS que ofrece el personal enfermero se encarga de educar al paciente, familia o comunidad, mediante sesiones educativas para promover la salud y prevenir enfermedades, de esta manera afianza los conocimientos que los padres o tutores tienen para brindarle una mejor alimentación a sus niños y de esta manera preservar su salud.²¹

La educación que brinda el enfermero está garantizada por sus amplios conocimientos en ciencias de la investigación, además se apoya en diferentes teoristas enfermeras para de esta manera poder llegar a las comunidades de manera directa y oportuna, ayudándolos a generar conciencia sobre hábitos saludables para su salud.²² La calidad de la atención del enfermero es importante cuando se está educando a una comunidad, porque de esta manera se sienten seguros y confían en la persona que los está educando. En el primer nivel de atención el personal de salud de enfermería se encarga del tratamiento, rehabilitación, promoción de la salud y prevención de enfermedades.²³

La importancia de la educación alimentaria materna se orienta a potenciar a la mejora de estilos de vida, ello implica erradicar creencias, mitos y conductas erróneas sobre la calidad y cantidad, fomentando a la consciencia a la hora de alimentarse, ya que la madre juega un papel importante en la vida del niño, para que este logre un sano desarrollo de sus facultades. El mantener una mala alimentación en la infancia no permite que el sistema nervioso se desarrolle a su totalidad y como consecuencia no hay un buen funcionamiento cognitivo, por ello es esencial que en la dieta del niño haya nutrientes básicos como energía, hierro, zinc, vitaminas, etc.²⁴

La alimentación en los primeros años de vida, hasta la adolescencia es importante para garantizar una buena salud y prevenir de enfermedades a los niños, la falta de frutas y verduras en su dieta hacen deficiente su nutrición. La

educación en cuanto alimentación, ha demostrado mejoría en las actitudes y comportamientos de las personas; bajo un enfoque dinámico, los niños pueden experimentar, conocer, jugar y de esta manera ellos aprenden a cuidar su salud.

25

El mantener una dieta balanceada en los niños, algunas veces a los padres se les hace difícil por factores como el tiempo, conocimiento nutricional o economía, entre otros. Según la Nutrición de Alimentación saludable, nos dice que hay cuatro formas de mejorar la ingesta de alimentos, la primera está entrelazada con la crianza positiva que es conocer los alimentos que los niños quieren y enseñarles a ellos a evitar ciertos alimentos que no lo nutren, el segundo es afianzar sus prácticas compartiendo juntos sus comidas, el tercero es brindarle un entorno saludable al infante y tener en el hogar alimentos con alto valor nutricional y el cuarto es tener comidas placenteras, es decir asociar los momentos en que se come con pensamientos positivos.²⁶

La cantidad y tipo de alimentación, va entrelazada con las necesidades nutricionales de cada individuo, de igual manera, esta debe ser individualizada, equilibrada y variada para que el niño no se aburra de comer sano; los infantes de 2 a 3 años tienen un requerimiento entre 1500 de kilo calorías diarias, de los 4 a 6 años entre 1800 kcal/día. Para mantener una dieta saludable, se recomienda que aproximadamente los hidratos de fibra y carbono deben ser entre 50 a 60% en su alimentación, la cantidad de proteína se debe calcular entre 1,2 gramos multiplicado por los kilos del niño y día, y las grasas consumidas por el niño deben ser entre 30 a 35%, para el transporte de vitaminas y sigan creando ácidos grasos. ^{27,28,29,30}

El estudio se basará en la teórica Nola Pender quien propone en su teoría Modelo de Promoción de la Salud (MPS), así, plantea características y experiencias del individuo, y afectos específicos de la conducta que llevan a la persona como ser autónomo a participar en comportamientos favorables o no para su salud, con el fin de conservar el bienestar de la salud, por ello el cuidado es la acción que se realiza a personas quienes presentan necesidades o requieren ayuda. Es así que el siguiente proyecto de investigación busca

preservar, acomodar o remodelar los hábitos alimentarios de las personas contrastando con la información obtenida en artículos científicos con información fidedigna.³¹

Nola Pender, con su teoría de la MPS ha facilitado el trabajo de estudios en trabajos de investigación, porque las investigaciones aseguran que contribuye a demostrar la conducta saludable del individuo iniciando desde la experiencia del propio ser, mejorando su comportamiento, el propósito de la teoría es ayudar a incentivar a mejorar la salud de las personas, al tener en cuenta que la promoción de la salud es una serie de enseñanza y aprendizaje, desde ese punto poder identificar los problemas que aquejan a la comunidad y mejorar su comportamiento para el bien de su salud, siempre respetando sus creencias, valores, ideologías y costumbres.³²

Nola Pender. en su teoría, habla de que es primordial para que el enfermero brinde un cuidado de calidad, conocer el contexto social en el cual se encuentra su paciente, saber su manera de expresar facialmente, comunicarse, su forma de pensar y sus prácticas saludables, eso hace que facilite su atención y ayuda a dar un cuidado personalizado. El mejorar la relación y construir vínculos confiables con el paciente, hace que este crea en quien lo está atendiendo, por ende, mejora las intervenciones de enfermero y se logra con el objetivo de mejorar la salud del paciente.³³

III. METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño de investigación

La presente investigación fue de tipo práctica según el Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanista en el 2018 porque se ha conocido la realidad de la población y se actuó mediante un programa educativo para mejorarla. Además, el proyecto se basó en un enfoque cuantitativo puesto que se realizó un recojo y análisis de datos que respondieron los interrogantes de la investigación y se evidenció la hipótesis del problema planteado. Asimismo, el diseño es tipo pre experimental y de corte longitudinal puesto que se realizó en distintos momentos, midiendo la efectividad del programa educativo por medio de una prueba antes de ser ejecutado, luego se procedió a brindar la educación de enfermería y finalmente se volvió a realizar la prueba para medir qué tan efectivo fue el programa. ³⁴

3.2 Variables y Operacionalización

Variable Interviniente: Intervención de enfermería

Definición conceptual: La Organización Panamericana de la Salud indica que la enfermera es el primer y más sólido contacto entre la población y el sistema salud, es así que cumple un rol muy importante y debe contar con conocimiento actualizado y bien sustentado para poder llegar de manera eficaz a la población.³⁵

Variable 1: Conocimientos sobre alimentación saludable

Definición conceptual: La Fundación Española de la Nutrición refiere que los hábitos alimentarios son acciones conscientes, colectivas y constantes, que llevan a la población a escoger, ingerir y usar ciertos alimentos o tipo de dieta, como una respuesta a sus influencias sociales y culturales. ³⁶

Definición operacional: La encuesta es la técnica que se utilizó, el instrumento fue el cuestionario para medir los conocimientos sobre alimentación saludable en las madres de familia, se divide en dos partes, la primera sobre datos generales para tener una referencia entre edad, número de hijos y su edad, grado de instrucción, y el otro aborda ya sobre los conocimientos, con un total de 10 puntos, el valor para la respuesta incorrecta es 0 y el valor para la correcta es 2. El instrumento

ha sido validado por un grupo de 10 expertos, antes de ser aplicado en la población, dicho instrumento ha sido utilizado en proyectos de investigación, su creadora es Dánika Mayor Salas quien lo utilizó para su tesis de grado en el 2015.³⁶

Dimensiones: Conocimientos general y específico

Escala: Nominal

3.3. Población y muestreo

Población

La siguiente población está conformada por madres de niños en etapa preescolar del colegio San José del balneario de Pucusana, 2023

Criterios de Inclusión:

- Madres que vivan en el balneario de Pucusana.
- Madres con niños en etapa preescolar.
- Madres con niños entre las edades de 3 a 5 años.
- Madres que brinden su consentimiento para participar en el proyecto.

Criterios de Exclusión:

- Madres que no asistan a los 3 días de sesiones educativas que se brindarán.
- Madres que no realicen el cuestionario previo a la aplicación del programa educativo.
 - Madres que no realicen el cuestionario posterior a la aplicación del programa educativo.
- Madres que no entreguen los cuestionarios aplicados.

Muestra: Serán 40 madres con niños en etapa preescolar del balneario de Pucusana.

Muestreo: Fue obtenido de forma no probabilística, ya que hay facilidad para obtener los datos y además las madres están disponibles para formar parte de la muestra en un tiempo específico.

3.4. Técnica e instrumento de recolección de datos

Técnica: Se realizó la encuesta puesto que con ella se obtiene información de estilos de vida de la población, y con lo obtenido se planteó un programa educativo

sobre los adecuados hábitos alimentarios, recetas saludables, importancia del pescado para prevenir la desnutrición, lo que educó a la población, para evaluar su conocimiento previo al programa se utilizó un pre test finalmente para evaluar sus conocimientos finales se usó un post test al término del programa.

Instrumento: Se utilizó un cuestionario para medir los conocimientos sobre alimentación saludable en las madres de familia, se divide en dos partes, la primera sobre datos generales para tener una referencia entre edad, número de hijos y su edad, grado de instrucción, y el otro aborda ya sobre los conocimientos, con un total de 10 puntos, el valor para la respuesta incorrecta es 0 y el valor para la correcta es 2. El instrumento ha sido validado por un grupo de 10 expertos, antes de ser aplicado en la población, dicho instrumento ha sido utilizado en proyectos de investigación, su creadora es Dánika Mayor Salas quien lo utilizó para su tesis de grado en el 2015.³⁶

3.5. Procedimiento

Se tuvo una conversación con la directora de la institución educativa San José del balneario de Pucusana; que cuenta con una población 85 niños en etapa preescolar; dónde se pidió el permiso que permitió realizar los estudios necesarios para ejecutar el proyecto y por ende aplicar el instrumento elegido a las madres que cuenten con los criterios de inclusión. A continuación, se le pidió a la directora que realice una reunión para informar a las madres sobre el objetivo del proyecto y los requisitos para que ellas participen. Luego se coordinó fechas para llevar a cabo las sesiones en donde se procedió a entregar los cuestionarios para que las madres de familia respondan de manera individual, luego de obtener las encuestas se ordenó la información en el programa de Excel y luego fueron pasados al SPSS 25 para obtener el análisis estadístico afín de nuestro objetivo. Al tener los resultados se contrastaron con nuestro objetivo general y específicos y para finalizar, se redactaron las conclusiones y recomendaciones de nuestro proyecto de investigación.

3.6 Metodos de analisis de datos

Los datos analizados se procesaron a través de dos tipos de análisis estadísticos en SPSS 27. Primero, se llevará a cabo un análisis descriptivo que utilizará tablas de contingencia para recopilar información y analizar el comportamiento de las variables mediante porcentajes y niveles. Segundo, se realizará un análisis descriptivo inferencial utilizando métodos estadísticos para contrastar hipótesis. Según Hernández y Mendoza (2018), el análisis descriptivo implica procesar la información y analizar los valores mediante tablas de frecuencia. Valladares (2017) menciona que un estudio de análisis inferencial es aquel en el que se contrastan las hipótesis mediante un estadígrafo, que se obtiene a través de una prueba de normalidad.

3.7. Aspectos éticos

Principio de autonomía: El presente proyecto de investigación se realizó con el consentimiento informado, en donde se detalla los objetivos planteados y permitió identificar el nivel de conocimiento de las madres antes de ejecutar el programa educativo.

Principio de beneficencia: El proyecto fue realizado con fines académicos, y busca beneficiar a la población por medio del programa que se ejecutará para que puedan modificar sus hábitos alimenticios.

Principio de no maleficencia: En este estudio no se manipuló a la población, sus datos fueron usados sólo con fines académicos, bajo el deber de proteger su identidad e información, con discreción.

Principio de justicia: La población fue libre de participar en el estudio sin hacer ningún tipo de diferencia o discriminación, por su sexo, raza, etnia u posición sexual.

IV. RESULTADOS

Se aplicó la prueba de Shapiro-Wilk al tener una muestra de datos inferior a 50. De lo contrario, se utilizaría la prueba de Kolmogorov-Smirnov. Posteriormente, de encontrarse distribución normal se aplicaría la prueba paramétrica de T de Student de muestras emparejadas para evaluar las hipótesis de investigación. De no hallarse distribución normal se utilizaría la prueba no paramétrica de Wilcoxon.

Tabla1 Prueba de Shapiro-Wilk

Variable y dimensiones		Estadístico	gl	Sig.
Variable: Conocimientos sobre alimentación saludable	Pre test	0,900	40	0,002
	Post test	0,897	40	0,002
Dimensión 1: Generalidades	Pre test	0,818	40	0,000
	Post test	0,848	40	0,000
Dimensión 2: Específicos	Pre test	0,843	40	0,000
	Post test	0,665	40	0,000

Interpretación

Conforme se aprecia en la tabla, la prueba de Shapiro-Wilk entregó resultados por debajo de 0,05 tanto en el pre test como en el post test sobre la variable, y cada dimensión. Por lo cual se interpreta que no hubo distribución normal. Ello quiere decir que se debe aplicar la prueba no paramétrica de Wilcoxon para evaluar las hipótesis de investigación.

Tabla 2 Conocimiento sobre alimentación saludable en las madres con niños en etapa preescolar del balneario de Pucusana, Lima 2023

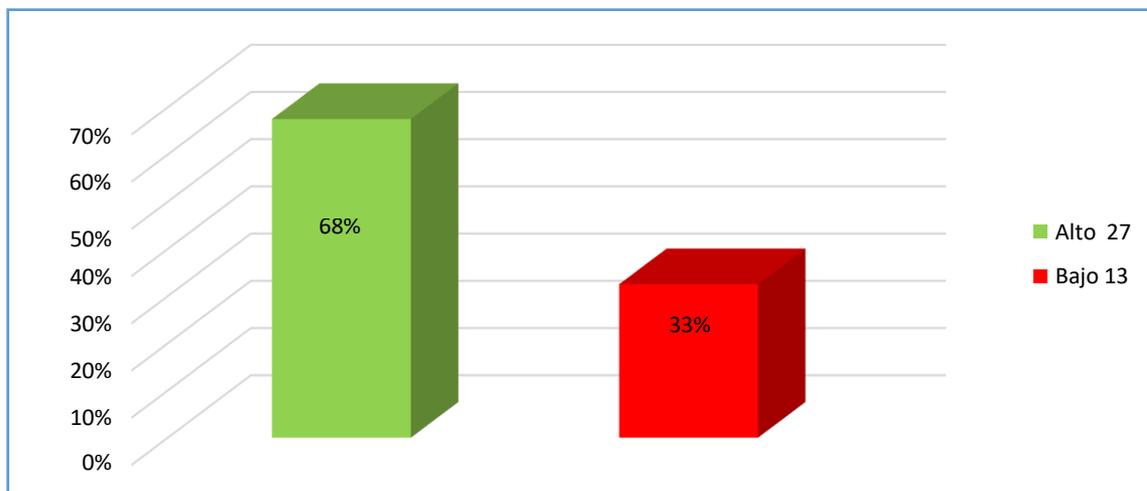
	Post test - Variable: Conocimientos sobre alimentación saludable - Pre test - Variable: Conocimientos sobre alimentación saludable
Z ^a	-5,508 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	0,000
a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon	
b. Se basa en rangos negativos.	

Interpretación

De acuerdo con la tabla se aprecia un resultado de Sig. de 0,000 o inferior al nivel de 0,05. De manera que se permite dar rechazo a la H₀; y, por tanto, la intervención de enfermería produce incremento en el conocimiento sobre alimentación saludable de las madres con niños en etapa preescolar del balneario de Pucusana, Lima 2023

Fig. 1

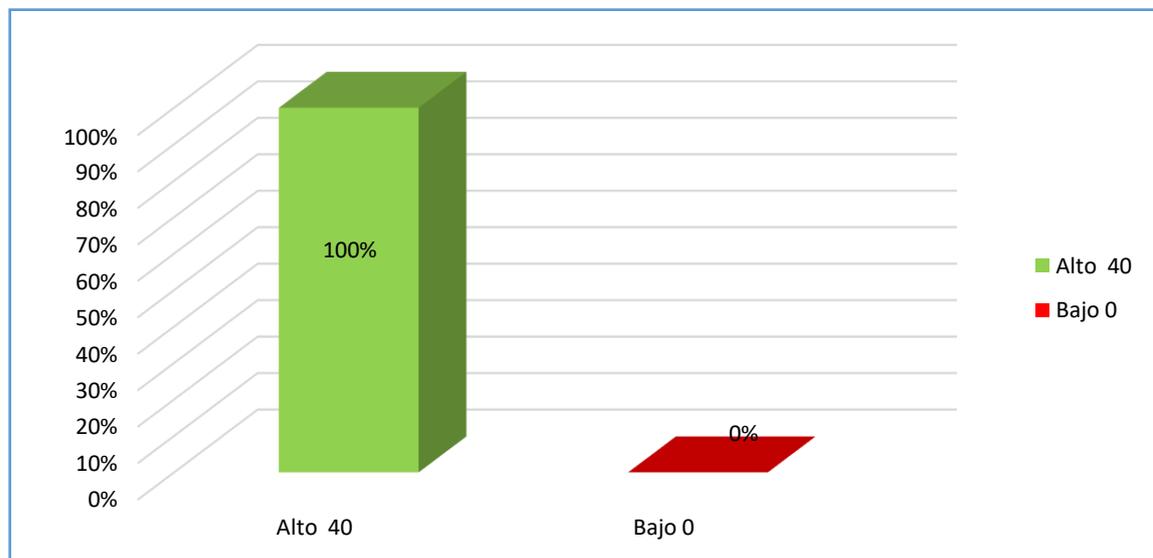
Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en las madres con niños en etapa preescolar del balneario de Pucusana, en el pre test Lima 2023



En la figura 1 se puede observar que en el pre test los conocimientos obtenidos de las madres con niños en etapa preescolar del balneario de Pucusana fueron de 68% (27) de madres con un conocimiento alto, 33% (13) con un conocimiento bajo.

Fig. 2

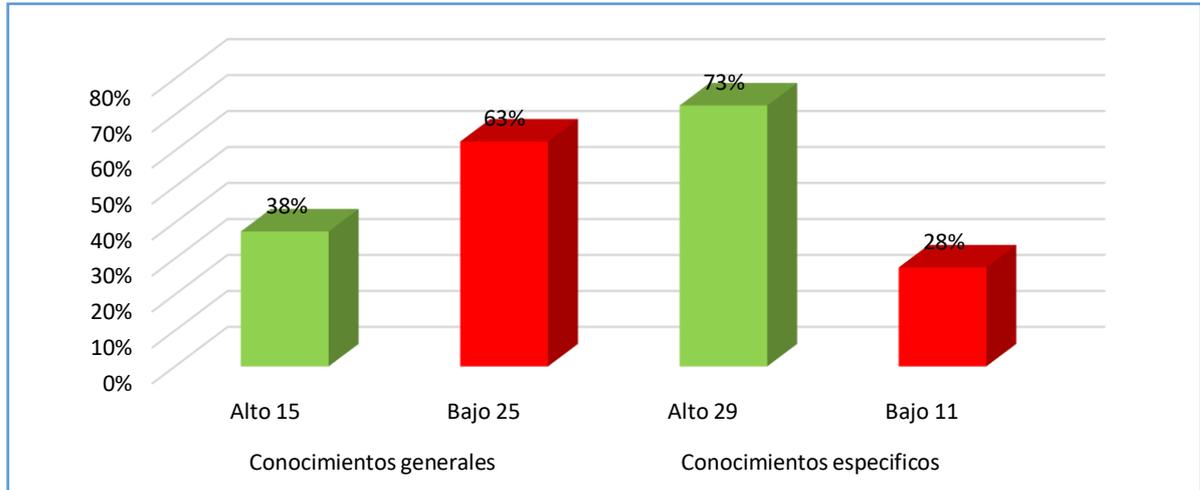
Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en las madres con niños en etapa preescolar del balneario de Pucusana, en el post test Lima 2023



En la figura 2 se puede observar que en el post test los conocimientos obtenidos de las madres con niños en etapa preescolar del balneario de Pucusana, fueron de 100% (40) de madres con un conocimiento alto, 0% con un conocimiento bajo.

Fig. 3

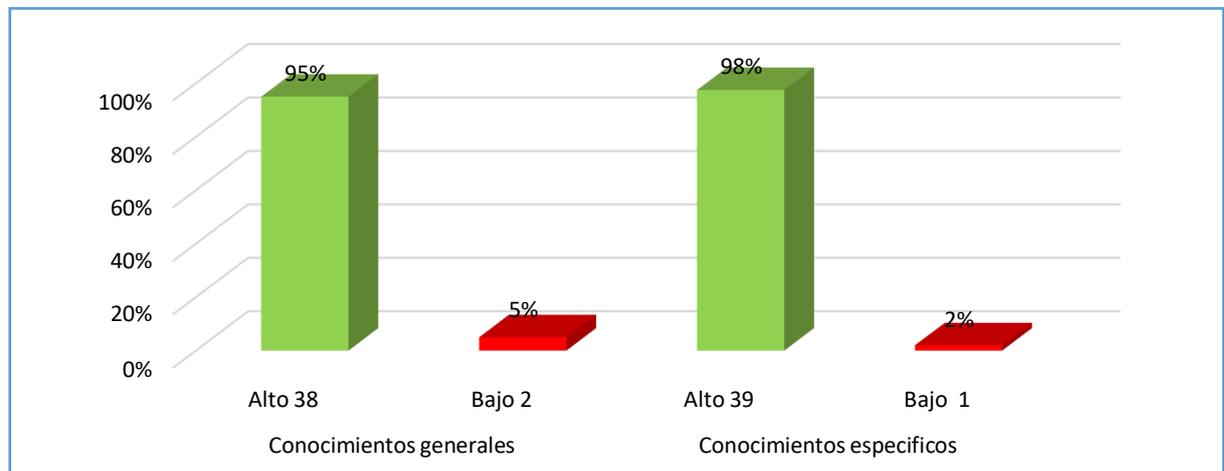
Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en las madres con niños en etapa preescolar del balneario de Pucusana, en el pre test según dimensiones Lima 2023



En la figura 3 observamos que las madres de familia con niños en etapa preescolar del balneario de Pucusana, según la dimensión de conocimientos generales el 38% (15) salieron con un puntaje alto y 63% (25) con un puntaje bajo, en la dimensión de conocimientos específicos 73% (29) salieron con un puntaje alto y 28% (11) con un puntaje bajo.

Fig. 4

Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en las madres con niños en etapa preescolar del balneario de Pucusana, en el post test según dimensiones Lima 2023



En la figura 3 se observa que las madres de familia con niños en etapa preescolar del balneario de Pucusana, según la dimensión de conocimientos generales el 95% (38) salieron con un puntaje alto y 5%(2) con un puntaje bajo, en la dimensión de conocimientos específicos 98% (39) salieron con un puntaje alto y 2% (1) con un puntaje bajo.

V. DISCUSIÓN

El presente estudio tuvo como objetivo general Determinar el efecto de la intervención de enfermería en el conocimiento sobre alimentación saludable en las madres con niños en etapa preescolar del balneario de Pucusana, Lima 2023, luego de aplicar las pruebas estadísticas, se concluyó que la intervención de enfermería produce un incremento en el conocimiento sobre alimentación saludable de las madres con niños en etapa preescolar del balneario de Pucusana, teniendo concordancia con el estudio realizado por Astarani K.¹¹, quién hizo una investigación en el extranjero, encuestando a padres que tenían niños en etapa preescolar, capacitando a los padres por medio de entrevistas, y complementando su información con ayudas visuales como folletos y propagandas con el fin de captar su atención.

De esta forma, se comprueba que se pueden lograr mejoras en los conocimientos de los padres, planteando un programa educativo de tal forma que las madres puedan la alimentación de sus niños. Las madres se han sentido motivadas a mejorar sus conocimientos en cuanto como alimentar correctamente a sus niños, las expositoras tuvieron una buena llegada a ellas con una presentación clara concisa, siendo de buen entendimiento para ellas, realizándose también una retroalimentación para una mejor comprensión.

Del mismo modo Valles M. y Chunga J.¹⁷, aplicaron también un estudio en Trujillo Perú, obteniéndose que luego del programa el 80% de las madres, mejoraron su conocimiento. La teoría de Nola Pender sustenta los resultados que se hallaron en las investigaciones, puesto que, en uno de sus conceptos sobre la eficacia concebida, explica que la capacidad que uno adquiere es imperativa para trazar compromisos acción y a su vez sea más fácil poder ejecutar conductas de mejora en los hábitos de una persona. De este modo las madres se sensibilizan sobre el valor de obtener información de calidad sobre alimentación saludable y poder así ofrecer cuidados adecuados a sus niños.

En cuanto al objetivo específico Identificar el efecto de la intervención en el conocimiento sobre alimentación saludable de las madres con niños en etapa preescolar en la dimensión generalidades en el pre test se observó que la mayoría de madres de familia si poseen los conocimientos básicos sobre como alimentar a sus niños de manera adecuada, a diferencia de los resultados del estudio realizado por Sánchez³⁵ quién obtuvo que casi la totalidad de sus participantes sacó un nivel bajo de conocimiento, esta diferencia es notable porque la muestra utilizada en el presente estudio es menor, además que el estudio de Sánchez³⁵ se realizó antes de la pandemia en donde la idea sobre la importancia de llevar una buena alimentación que influye mucho en la salud de las personas, no era tomada con mucha conciencia. La realidad de hoy en día es otra puesto que las madres ya cuenta con ciertos conocimientos para ofrecer una adecuada alimentación a sus niños, pero aún mantienen ciertas ideas erradas en cuanto a cómo deben preparar los alimentos.

Díaz A. en su estudio analiza el conocimiento de las madres sobre sus hábitos alimentarios, pero utilizó un cuestionario en donde pretendían analizar si los conocimientos de las madres se relacionaban con la malnutrición de los niños, encontrándose que en su mayoría no hubo significancia entre sus variables, este estudio igualmente se realizó pre pandemia en donde la gran parte de la muestra fueron madres jóvenes.²⁰ No hay en la actualidad muchos estudios actuales en Perú, posiblemente por todo lo que significó la infección del Covid 19, sin embargo, al tomar más importancia el cuidado de la salud, se puede interpretar que las madres cuentan conocimientos previos pudiendo ofrecer una buena alimentación para sus hijos favoreciendo su crecimiento y desarrollo.

En cuanto al objetivo específico identificar el efecto de la intervención en el conocimiento sobre alimentación saludable en sus dimensión conocimientos específicos, es evidente que las madres si han logrado mejorar sus conocimientos, concordando con Arroyo¹⁵, quién aplicó una intervención educativa a adolescentes de 11 a 12 años, para mejorar la autoeficacia y con el mismo poder cambiar sus prácticas alimentarias, aunque a pesar de realizarse

una actividad interactiva, la autoeficacia no mejoró de manera significativa luego de la intervención teórico-práctica.

En el estudio de Tarazona G. en donde analiza si el conocimiento de las madres influye en el estado nutricional de sus hijos preescolares, halló significancia entre las variables establecidas, en el caso de niños con sobrepeso u obesidad, las madres presentaron un nivel de conocimiento bajo, a diferencia de madres con niños con un buen peso y talla, si bien éste estudio no consideró la medición antropométrica de los niños, en palabras de los maestros de la institución educativa y de las madres que acudieron hay muchas fluctuaciones en ello, pues también a la vez de observar niños con mucha delgadez, hay pequeños que se han aficionado a la comida chatarra y luego de la pandemia se dedican mucho a los video juegos, ya siendo sedentarios, lo que se refleja en su peso incrementado.¹⁷

Según, los resultados obtenidos de manera general y por dimensiones se obtuvo que las madres ya contaban con conocimientos previos sobre la alimentación saludable, estos obtenidos en el medio en el que se desarrollan, situaciones previas experimentadas, en su formación educativa, en los centros de salud y a veces por los medios de comunicación y las redes sociales. Es, así que las enfermeras fueron las encargadas de mejorar estos conocimientos y adaptarlos de una manera dinámica.

La Organización Panamericana de la Salud³⁴, dice que brindar una educación para la salud ofrece conocimientos y modifica actitudes para que los individuos mejoren su estilo de vida. Con la experiencia de otros autores, se aplicó el programa educativo estructurado en dos partes una teórica en donde se explicó de manera detallada los tipos de alimentos, y otra práctica en donde se realizaron loncheras saludables y se brindaron recetas saludables para los niños. Apoyándose también el modelo de promoción de la salud de Nola Pender quien afirma que para modificar una conducta determinada en la población se debe poner énfasis en orientar ciertos aspectos como su aprendizaje cognitivo y

conductual, para que ellas puedan poner atención, retener y reproducir la información que se le brinda.

Asimismo, Pender explica que para que las personas puedan lograr los objetivos que se proponen debe contar con un componente clave que es la intencionalidad, en donde entre más clara y definida sea la intención que tengan, más probabilidad hay en que cumplan sus compromisos u objetivos que se establecen a sí mismos.³¹ Es así que se incentivó a las madres a que se comprometan a cambiar su estilo de vida utilizando la información brindada para que a su vez modifiquen conductas erradas que ya presentaban.

Luego de analizar los resultados obtenidos se afirma que un programa educativo bien estructurado y aplicado a la población es imperativo para modificar o mejorar los conocimientos de las madres, así como motivarles y comprometerlas a que continúen con estas conductas en sus hogares y lleven la información a las personas del medio en que se desarrollan, garantizando así un buen desarrollo y crecimiento para sus niños en etapa preescolar, previniendo además enfermedades como la anemia que es de mucha incidencia en este grupo etario.

Reafirmandose también que el rol que desempeña la enfermera, en cuanto a cambiar los estilos de vida de las personas, es no solo el de capacitar o educar a la población de una manera clara y dinámica, sino que también se extiende a la parte motivacional y de que adopten un compromiso concreto y real que las madres puedan cumplir. Es así que, si enfermería desempeña un buen rol en cuanto brindar un adecuado conocimiento, las madres no solo mejoraran su aprendizaje, sino que también van a poder plasmar el mismo en sus acciones de del día a día.

VI. CONCLUSIONES

1. El efecto de la intervención de enfermería en el conocimiento sobre alimentación saludable en las madres con niños en etapa preescolar del balneario de Pucusana, Lima 2023 fue estadísticamente significativo, logrando la mejora del nivel de conocimientos de las participantes.
2. Previa aplicación del programa educativo poco más del 50% de las madres obtuvo un puntaje alto en la aplicación del cuestionario y en cuanto a la evaluación post programa educativo se halló que el 100% de las madres obtuvo un puntaje alto.
3. La aplicación de un programa educativo mejoró significativamente ($p < 0.05$) los conocimientos en su dimensión conocimientos generales de las madres con niños en etapa preescolar del balneario de Pucusana, Lima 2023.
4. La aplicación de un programa educativo mejoró significativamente ($p < 0.05$) los conocimientos en su dimensión conocimientos específicos de las madres con niños en etapa preescolar del balneario de Pucusana, Lima 2023
5. El programa educativo fue fundamental para mejorar los conocimientos de las madres, es así que su ejecución se puede aplicar en cualquier contexto para obtener resultados favorables

VII. RECOMENDACIONES

1. Brindar apoyo adecuado a las enfermeras en su labor preventivo y de promoción de la salud para que éstas mismas puedan desarrollar de manera más integral y didáctica los programas educativos que se ofrecen en las distintas etapas de vida, así como también poder mejorar el crecimiento y desarrollo de los niños y prevenir enfermedades prevalentes.
2. Las madres del balneario de Pucusana deben buscar mejorar aún más sus conocimientos en cuanto alimentación saludable para así garantizar una buena salud y desarrollo en sus niños, además de unificarse con las profesoras de la institución para una mejoría.
3. La directora de la institución debe impulsar a las madres a que se sigan comprometiendo en la alimentación de los niños, así como buscar alianza con el centro de salud del distrito para juntos promuevan una adecuada alimentación en los niños.
4. Es de esperar que se sigan ejecutando programas educativos estructurados de manera didáctica para incrementar los conocimientos de las personas en los distintos temas de prevención y promoción de la salud e implicar al centro de salud de la zona.
5. El rol de la enfermera debe ser más activo y los internos de enfermería deben ampliar las actividades de forma de no limitarse solo a dar información o mejorar conocimientos de la población que acude a los centros o a las instituciones educativas, sino también a la población en general.

REFERENCIAS

1. Ejecutivo R. Crecer bien en un mundo en transformación [Internet]. Unicef.org. [citado el 23 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://www.unicef.org/media/61091/file/Estado-mundial-infancia-2019-resumen-ejecutivo.pdf>
2. Sotiraki M, Malliou A, Tachirai N, Kellari N, Grammatikopoulou MG, Sergentanis TN, et al. Burden of Childhood Malnutrition: A Roadmap of Global and European Policies Promoting Healthy Nutrition for Infants and Young Children. *Children* [Internet]. 2022 Septiembre 6;9(8):1179. Disponible: <http://dx.doi.org/10.3390/children9081179>
3. Merino Valles Brigitte y Chunga Medina Janet. Efectividad de un programa educativo en el conocimiento materno sobre alimentación saludable y estado nutricional de preescolares. *Sciendo*. [Internet] 2018 Feb; 21(1):23- 32. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.17268/sciendo.2018.003>
4. Jadhav P. Knowledge of Malnutrition among Schoolers: Via Snake and Ladder Game. *Indian Journal of Nursing Sciences*. 2020 Mar 25;5(1):117– 21. Disponible en: DOI: <https://doi.org/10.31690/ijns/46>
5. Medina-Ibañez Armando, Mayca-Perez Julio, Velásquez-Hurtado José E, Llanos-Zavalaga Luis F. Conocimientos, percepciones y prácticas sobre el consumo de micronutrientes en niños Awajún y Wampis (Condorcanqui, Amazonas-Perú). *Acta méd. Peru* [Internet]. 2019 Jul [citado 2022 Nov 09] ; 36(3): 185-194. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1728-59172019000300002&lng=es
6. Theurich MA, Grote V, Koletzko B. Complementary feeding and long-term health implications. *Nutrition Reviews* [Internet]. 2020 Jun 16 [citado

2022 octubre 10];78(Supplement_2):6–12. Disponible en: <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuaa059>

7. Redacción. INEI: Este es el distrito más pobre de Lima Metropolitana [Internet]. Rpp.pe. RPP; 2020 [cited 2023 May 29]. <https://rpp.pe/economia/economia/inei-este-es-el-distrito-mas-pobre-de-lima-metropolitana-noticia-1247988#:~:text=En%20el%20caso%20de%20Lima,Independencia%20y%20Villa%20El%20Salvador.> (accessed 2023 May 29)
8. CASTELLANOS-PEÑALOSA, Ruby Elisabeth; AGUIRRE-SANTAFE, Luz Adriana; ANGARITA-OSSA, Jhon Jairo and ESCOBAR-RIVERA, Juan Carlos. Prácticas alimentarias de familias afrodescendientes con niños en primera infancia en el oriente de Cali. *Hacia promoc. Salud* [online]. 2022, vol.27, n.1, pp.143-158. Epub Apr 21, 2022. ISSN 0121-7577. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2022.27.1.11>
9. Milton Vega Játiva, Blanca Meza Cruz, José Solórzano Giler, Javier E. La seguridad alimentaria como instrumento para reducir la desnutrición crónica infantil en Ecuador. Una revision. Sinapsis: La revista científica del ITSUP [Internet]. 2022 [citado 2022 Octubre 10];21(1):4. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8627117>
10. Ávila-Ortiz María, Castro-Sánchez Ana, Núñez-Rocha Georgina, Zambrano-Moreno Adriana, Martínez-Rodríguez Anahí. Percepciones maternas sobre las prácticas alimentarias en escolares de Monterrey, México. *Rev. chil. nutr.* [Internet]. 2022 Jun [citado 2022 Nov 01] ; 49(3): 368-377. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182022000300368>.
11. Astarani K, Poernomo DISH, Idris DNT, Oktavia AR. Prevention of Stunting Through Health Education in Parents of Pre-School Children. *sjik* [Internet]. 2020 May 3 [cited 2023 Jul. 5];9(1):70-7. Available from:

<https://sijk.org/index.php/sijk/article/view/270>

DOI:

<https://doi.org/10.30994/sijk.v9i1.270>

12. Purba, I. E., Purba, A., & Sembiring, R. (2020). Factors associated with nutritional status of children under the age of 5 years in the working area of Sadabuan Public Health Center. *Enfermeria Clinica*, 30 Suppl 5, 140–143. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.11.040>
13. Gamboa-Delgado Edna Magaly, Castellanos Claudia Amaya, Prada Gómez Gloria Esperanza. Prácticas de estudiantes universitarios relacionados con la alimentación de sus hijos preescolares. *Rev. chil. nutr.* [Internet]. 2019 Feb [citado 2022 Nov 01] ; 46(1): 54-60. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182019000100054&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182019000100054>
14. Arikpo, D., Edet, E. S., Chibuzor, M. T., Odey, F., & Caldwell, D. M. (2018). Educational interventions for improving primary caregiver complementary feeding practices for children aged 24 months and under. *The Cochrane database of systematic reviews*, 5(5), CD011768. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD011768.pub2>
15. Arroyo Pilar Ester y Carrete Lorena. Intervención orientada a modificar prácticas alimentarias en adolescentes mexicanos. *Rev Gerencia y Políticas de salud* [Internet]. 2018 Dic [citado 2022 Nov 01]. Disponible en: DOI: <https://doi.org/10.11144/Javeriana.rgps17-35.iomp>
16. Fajardo A, Martínez C, Moreno Z, Villaveces M, Céspedes J. Percepción sobre alimentación saludable en cuatro instituciones escolares. *Revista Colombiana de Cardiología* [Internet]. 2020 Jan [citado 2022 Octubre 10];27(1):49–54. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.rccar.2018.08.010>

17. Tarazona Rueda GP. Conocimiento materno sobre alimentación saludable y estado nutricional en niños preescolares. An Fac med. 2021;82(4):269-74. DOI: <https://doi.org/10.15381/anales.v82i4.20130>
18. Valles M y Chunga J Efectividad de un programa educativo en el conocimiento materno sobre alimentación saludable y estado nutricional de preescolares. Revista Ciencia ara el desarrollo [en línea]. [Consultado el 20 de noviembre de 2022]. Disponible en <https://es.scribd.com/document/436007329/Valles-y-Chunga>
19. Sánchez. 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. Recuperado el 9 de mayo de 2023, de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/17745/sanchez_ca.pdf?sequence=1&isAllowed=y
20. Díaz G. CONOCIMIENTO MATERNO SOBRE HÁBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES Y MALNUTRICIÓN POR EXCESO EN PREESCOLARES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE SURCO – 2017 [Tesis para optar el grado de Maestro en Gestión de Negocios de Nutrición]. Lima: Universidad San Ignacio del Loyola; 2017.
21. Paulín García C, Gallegos-Torres RM. EL PAPEL DEL PERSONAL DE ENFERMERÍA EN LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD. Horizonte de enfermería. 2019;30(3):271–85.
22. Vista de Rol de las enfermeras en las escuelas saludables: revisión bibliográfica | Duazary [Internet]. Unimagdalena.edu.co. 2022 [cited 2022 Nov 14]. Disponible en: DOI: <https://doi.org/10.21676/2389783X.4288>

23. Bernardes L. y Teles N., Ambiente de la práctica de enfermería en la Atención Primaria de Salud: una revisión de alcance. *Revista Brasileira de Enfermagem* [en línea]. 2020, v. 73, n. 6 [Consultado el 13 de noviembre de 2022], e20190479. Disponible en: <<https://doi.org/10.1590/0034-7167-2019-0479>>. Epub 14 de agosto de 2020. ISSN 1984-0446. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2019-0479>.
24. Vista de Efectividad de un programa educativo en el conocimiento materno sobre alimentación saludable y estado nutricional de preescolares [Internet]. Unitru.edu.pe. 2022 [cited 2022 Nov 10]. Available from: <https://revistas.unitru.edu.pe/index.php/SCIENDO/article/view/1721/pdf>
25. Astarani K, Poernomo DISH, Idris DNT, Oktavia AR. Prevención del retraso del crecimiento a través de la educación para la salud en padres de niños en edad preescolar. *sjik* [Internet]. 3 de mayo de 2020 [citado el 10 de noviembre de 2022];9(1):70-7. Disponible en: DOI: <https://doi.org/10.30994/sjik.v9i1.270>
26. Haines J, Haycraft E, Lytle L, Nicklaus S, Kok FJ, Merdji M, et al. Nurturing Children's Healthy Eating: Position statement. *Appetite* [Internet]. 2019 Jun [cited 2022 Nov 14];137:124–33. Disponible en: DOI: 10.1016/j.appet.2019.02.007
27. Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente [Internet]. *Pediatriaintegral.es*. 2020 [cited 2022 Nov 2]. Available from: <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2020-03/alimentacion-del-nino-preescolar-escolar-y-del-adolescente-2/>
28. Niños, alimentos y nutrición Estado mundial de la infancia 2019 [Internet]. [citado 2022 Nov 1]. Available from:

https://www.unicef.org/media/62486/file/Estado-mundial_de-la-infancia-2019.pdf

29. Moreno Aznar Luis A, Vidal Carou María del Carmen, López Sobaler Ana María, Varela Moreiras Gregorio, Moreno Villares José Manuel. Papel del desayuno y su calidad en la salud de los niños y adolescentes en España. *Nutr. Hosp.* [Internet]. 2021 Abr [citado 2022 Nov 3]; 38(2): 396-409. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112021000200396&lng=es. Epub 24-Mayo-2021. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.03398>.
30. Cadena Estrada JC. El cuidado de enfermería en pacientes con riesgo cardiovascular sustentado en la teoría de Nola J Pender. *Investig Enferm Imagen Desarro* [Internet]. 2017;19(1):107. Disponible en: <http://redalyc.org/pdf/1452/145249416008.pdf>
31. Ruth Díaz Sánchez, Dolly Arias Torres. Efectividad de intervención de enfermería en hábitos de vida saludable desde el modelo de Nola Pender. *Revista española de nutrición comunitaria = Spanish journal of community nutrition* [Internet]. 2022 [cited 2023 May 29];28(2):5. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/dcart?info=link&codigo=8517211&orden=0>
32. Hidalgo-Guevara Enoc. Abordaje de enfermería basado en el modelo de Nola Pender sobre hábitos del sueño. *Ene.* [Internet]. 2022 [citado 2023 Mayo 29]; 16(2): 1322. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2022000200010&lng=es. Epub 14-Nov-2022.

33. Manual de términos en investigación científica, tecnología e humanística. Sanchez Hugo, Reyes Carlos y Mejía Katia. Universidad Ricardo Palma 2018. Disponible en: https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libro-manual_de-terminos-en-investigacion.pdf#dendizaie
34. Organización panamericana de la salud. Enfermería. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/enfermeria>.
35. Fundación española de la nutrición. Hábitos alimentarios. Disponible en: <https://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/#:~:text=Los%20h%C3%A1bitos%20alimentarios%20son%20comportamientos,unas%20influencias%20sociales%20y%20culturales>. [Publicado online el 1 de octubre (Acceso 12 de noviembre de 2022)]
36. De C, Saludable A, Ivon D, Salas M. EFECTO DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN LAS PRÁCTICAS ALIMENTARIAS DE LAS MADRES DE PREESCOLARES, INSTITUCIÓN EDUCATIVA Tesis para Optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería [Internet]. 2015. Recuperado el 9 de mayo de 2023, de https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/376/Mayor_d_i.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Anexos

Anexo 1: Operacionalización de variables

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	VALOR
Variable 1: Conocimientos de la madres sobre Alimentación Saludable	Hechos o datos de información adquiridos por una persona a través de la experiencia o la educación, la comprensión teórica o practica de un objeto o tema de la realidad.	Conjunto de información que tiene la madre acerca de la alimentación saludable, disponibilidad de alimentos de bajo costo y consumo de sus alimentos de cada niño preescolar, de la institución educativa Mi Jesús, que las expresan en las respuestas del 1. Generalidades - Alimentación saludable - Nutrición Balanceada } Clasificación de los alimentos Proteínas } Carbohidratos } Grasas } Vitaminas y minerales } Agua Alto Bajo 2. Específicos - Consecuencias de una mala nutrición - Raciones recomendadas para su niño cuestionario.	1. Generalidades 2. Específicos	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentación saludable • Nutrición Balanceada ✓ Clasificación de los alimentos ✓ Proteínas ✓ Carbohidratos ✓ Grasas ✓ Vitaminas y minerales ✓ Agua <p>•Consecuencias de una mala nutrición</p> <p>•Raciones recomendadas para su niño</p> <p>Cantidad y tipo de alimentos que recibe el niño preescolar Alimentos nutritivos de bajo costo</p>	Alto Bajo

Anexo 2 Autorización de aplicación del campo



INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL DE ACCIÓN CONJUNTA "SAN JOSÉ"

Av. Lima 843 Telf. 430-9215
Pucusana - Lima 20



Pucusana, 5 de julio del 2023

CARTA N° 001-P-IEIACSJ-2023

Señora Magister
LUCY TANI BECERRA MEDINA
Coordinadora del Área de Investigación
Escuela Profesional de Enfermería
UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO - FILIAL LIMA
Presente.-

Referencia: CARTA N° 056 -2023-EP/ ENF.UCV-LIMA

De mi consideración:

Le saludo cordialmente y la vez, en respuesta a su carta de referencia, le manifiesto que, las estudiantes de su casa de estudios:

1. **ALICIA SILVANA NIETO POSTIGO** DNI N° 73495000
2. **CLAUDIA LISSETTE SÁNCHEZ BRICEÑO** DNI N° 70101013

Están **AUTORIZADAS** para que realicen la investigación titulada **"Efecto de la intervención de enfermería en el conocimiento sobre alimentación saludable en las madres con niños en etapa preescolar del balneario de Pucusana, Lima 2023"** en nuestra institución educativa durante el presente año.

Sin otro particular, me despido.

Atentamente,




Pro. Amadeo Raymi Mendoza
Promotor

ESQUEMA PROGRAMA EDUCATIVO EN SALUD

1. PRESENTACIÓN:

El presente programa educativo está dirigido a las madres de familia de la Institución Educativa San José, quienes serán capacitadas para proporcionar una buena alimentación a sus hijos en etapa preescolar, para garantizar un óptimo desarrollo en largo de su vida. Para las enfermeras un reto muy grande en esta época donde han surgido muchos cambios en la economía, es la concientización de las madres sobre la importancia de una adecuada alimentación para tener un niño sano.

La alimentación son una serie de procesos y actividades en las cuales tomamos alimentos necesarios para mantener nuestra vida y salud, incluye procesos como la deglución, tratándose de un proceso voluntario y educable, sin embargo, los efectos sobre está son a largo plazo. Por otro lado, la nutrición en un conjunto de procesos en que los seres vivos incorporan nutrientes para mantener la funcionalidad de su organismo, consiguiendo un equilibrio físico y mental, tratándose de un proceso involuntario, continuo y que no es modificable con una educación.

En la etapa preescolar los niños tienen mayor actividad, por lo que su necesidad energética también aumenta, teniéndole que proporcionar una cantidad de alimentos necesarios, con una educación adecuada el niño podrá elegir los alimentos adecuados como cualquier adulto. Por medio de la madre ellos podrán entender que una alimentación balanceada trata de comer de forma variada y en cantidad necesaria, evitando así consumir alimentos en exceso, para evitar el aburrimiento.

Siendo así las madres que viven en un puerto y contando como ingrediente principal el pescado, fomentaremos el consumo adecuado de este por medio de recetas creativas y nutritivas para el consumo de sus niños.

Es por ello que las alumnas de la Universidad César Vallejo del X Ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería, le presenta el siguiente programa educativo que lleva como título **“COMIENDO SALUDABLEMENTE, HACEMOS NIÑOS SANOS”**, el cual contiene las sesiones educativas tituladas: **“CONOCIENDO LOS ALIMENTOS NUTRITIVOS”**, **“CREANDO COMIDAS SANAS”**, mediante estas vamos a poder orientar de manera integral a cada madre de familia para que puedan proporcionar a sus hijos una dieta adecuada.

2. JUSTIFICACIÓN:

El presente programa educativo es importante porque con el desarrollo de las dos sesiones educativas ya mencionadas, vamos a poder concientizar a las madres sobre la importancia de proporcionar una alimentación balanceada y nutritiva. Asimismo, el programa será de utilidad para las madres de familia porque ellas van a poder mejorar su estilo de vida y podrán elegir llevar una vida más saludable, así como también van a poder preparar alimentos que sean adecuados para sus niños y al alcance de sus bolsillos. Finalmente, el programa también ayudará a mejorar su salud a mediano y largo plazo, evidenciándose en el peso y talla de su niño.

COMPETENCIAS/CAPACIDADES:

SESIÓN EDUCATIVA N° 1:

- ✓ Las madres de familia, reconocen lo que es una alimentación saludable y se comprometen a cambiar su estilo de vida.
- ✓ Las madres de familia, identifican las consecuencias que conllevan no tener una adecuada alimentación

SESIÓN EDUCATIVA N° 2:

- ✓ Las madres de familia, reconocen los alimentos saludables
- ✓ Las madres de familia, crean un plato saludable a base de pescado para alimentación de su niño

3. OBJETIVOS:

Objetivos y actividades:

Objetivo 1: Promover una alimentación balanceada por medio de la educación, Lima 2023.

Actividades: Dinámica armando un plato saludable

Objetivo 2: Promover la creación de platos saludables y creativos, Lima 2023.

Actividades: Presentación de un plato saludable

4. METODOLOGÍA

Recursos:

- ✓ Infografías
- ✓ Diapositivas
- ✓ Vídeos
- ✓ Internet
- ✓ Laptop

5. DISEÑO DE SESIONES EDUCATIVAS:

SESION EDUCATIVA N° 1

I. DATOS GENERALES

- Tema: “Como llevar una alimentación saludable, reconociendo los tipos de alimentos y su importancia”
- Nombre de la actividad: **“CONOCIENDO LOS ALIMENTOS NUTRITIVOS”**
- Dirigido a: Madres de niños en etapa preescolar
- Fecha:
- Lugar: I.E. San José
- Responsable/facilitadora: Alicia Nieto Postigo y Claudia Sánchez Briceño

II. PROBLEMA

Niños con bajo peso, talla y anemia en temprana edad.

III. COMPETENCIA

CONTENIDOS:

- La alimentación saludable
- ¿Cuáles son los tipos de alimentos?
- La pirámide nutricional
- Cantidades necesarias para una alimentación saludable

CAPACIDADES:

- Reconoce los tipos de alimentos y su función
- Explica el orden de la pirámide nutricional
- Idéntica las cantidades necesarias para una alimentación saludable

ACTITUDES

Demuestran participación activa, reflexiva y con responsabilidad durante el desarrollo de la sesión de aprendizaje.

IV. ESTRATEGIA METODOLOGICA: MOMENTOS DE APRENDIZAJE

	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE			
	<ol style="list-style-type: none">1. Somos las alumnas Nieto Postigo Alicia y Claudia Sánchez Briceño del X ciclo de la escuela de enfermería, el día de hoy presentaremos el tema: "CONOCIENDO LOS ALIMENTOS NUTRITIVOS."2. El objetivo promover una alimentación balanceada por medio de la educación.3. Preguntaremos al público si saben<ul style="list-style-type: none">✓ ¿Qué es una alimentación saludable?✓ ¿Cuáles son los tipos de alimentos?Se capta el interés de los participantes por medio de un vídeo que concientice sobre la importancia de cuidar la salud. ANEXO 1			

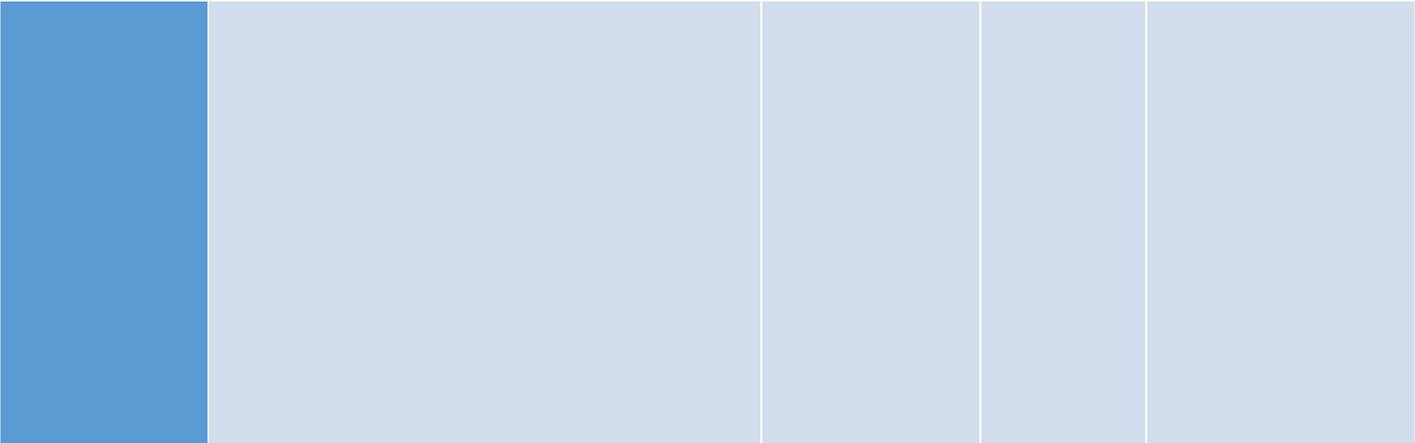
--	--	--	--	--

- | | <ol style="list-style-type: none">1. Se recoge los saberes y experiencias previas respecto al tema.2. Se explica el tema con ayuda de imágenes y se abordan los siguientes contenidos: ANEXO 2.<ul style="list-style-type: none">• La alimentación saludable• ¿Cuáles son los tipos de alimentos?• La pirámide nutricional <p>Se pide a los participantes que comparen lo que sabían antes de empezar la sesión con lo que saben ahora, se pide opiniones y comentarios.</p> | | | |
|--|--|--|--|--|

Se resume el tema realizando la dinámica “Armando mi plato saludable”, en donde van a tener realizar la preparación de una comida saludable con unas imagines que se le mostrarán. **ANEXO 3**

	<p>Se le realizan preguntas para evaluar el nivel de entendimiento de la sesión.</p> <ul style="list-style-type: none">✓ ¿Por qué debo cuidar mi salud?✓ ¿Por qué es importante comer calidad y no cantidad?✓ Mencione las consecuencias de no llevar una vida saludable <p>Se procede a corregir los errores si los hubiera, se felicita y agradece a los participantes por su colaboración</p>			

Se les pide a los participantes que se comprometan a mejorar su estilo de vida.



ANEXO 1:

1. Se capta el interés de los miembros de la familia por medio del siguiente vídeo:
<https://www.youtube.com/watch?v=3IQMkKIYW9E> con el fin de que los participantes logren reconocer un poco sobre el tema de que se les hablará y a la vez quieran participar más en las preguntas que se le presenten.

ANEXO 2:

2. A continuación se tratarán los siguientes temas:

- **LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE:**
Se define como elegir de manera adecuada entre los diversos tipos de alimentos la cantidad necesaria que me aporte energía y nutrientes esenciales para mantenerme sano, además poder prevenir enfermedades y mejorar nuestra calidad de vida. Entre los nutrientes necesarios se encuentran: proteínas, carbohidratos, lípidos, vitaminas, minerales y agua.
- **¿CÓMO LLEVAR UNA ADECUADA ALIMENTACIÓN?**
Para llevar una adecuada alimentación debemos respetar las leyes de está, que son:
 - ✓ CANTIDAD: La cantidad de alimentos debe ser necesaria para cubrir las necesidades energéticas que el cuerpo necesita.
 - ✓ CALIDAD: Toda alimentación debe ser completa, para eso se debe consumir alimentos de todos los grupos.

- ✓ **ARMONÍA:** Las cantidades de los distintos principios que componen la alimentación deben guardar una relación de proporción entre ellos.
- ✓ **ADECUACIÓN:** Adecuar la alimentación a los gustos, hábitos, tendencias y situaciones socioeconómicas.

- **¿CUÁLES SON LOS TIPOS DE ALIMENTOS?**

- ✓ **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 formar 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.

- ✓ **PROTEINAS**

Entre las funciones que pueden tener en el organismo, la más importante es la de formar y reparar las partes del cuerpo. Las proteínas de origen animal (carnes, leche, huevo) son las más completas para el cuerpo que las proteínas de origen vegetal (legumbres secas, cereales) que necesitan ser complementadas con otros alimentos.

- ✓ **HIDRATOS DE CARBONO**

La principal fuente de energía de la dieta son los HIDRATOS DE CARBONO, para que las niñas y niños puedan aprender y desarrollar todas sus actividades del día. Se recomienda que se consuman en su mayoría los hidratos de carbono complejos como la papa, mandioca, batata, trigo, maíz, arroz, así como en sus derivados como la harina el fideo y los panificados. Se debe consumir menos de los hidratos de carbono simples que son los azúcares y mieles. Las **FIBRAS** son parte de los alimentos de origen vegetal que se encuentran en la piel, cáscara y pulpa. Estos ayudan a disminuir el colesterol, el azúcar y los triglicéridos de la sangre y actúan también como regulador intestinal.

- ✓ **GRASAS**

Las GRASAS tienen tres funciones principales que son: almacenar energía, ayudar al organismo a absorber las vitaminas liposolubles (A, D, E, K) y proporcionar ácidos grasos esenciales para el organismo. Los alimentos que aportan grasas son: - Grasa Animal: grasa de cerdo, grasa de vaca, nata de la leche, manteca, etc. - Grasa Vegetal: aceites y margarina o manteca vegetal.

✓ **VITAMINAS**

Las VITAMINAS, son compuestos orgánicos esenciales que ayudan a regular las diferentes funciones del cuerpo, y se deben consumir todos los días a través de los alimentos. Los alimentos ricos en Vitaminas A son: Verduras: zanahoria, berro, acelga, espinaca Frutas: mango, durazno, mamón Animales: hígado, riñón, yema de huevo Los alimentos ricos en vitaminas C son: Verduras: locote, verduras de hojas verdes, repollo Frutas: naranja, pomelo, limón, frutilla, guayaba, melón, piña. Los alimentos ricos en vitaminas E son: Animales: nata de la leche, yema de huevo Vegetales: germen de trigo, aceites vegetales, nueces y maní Los alimentos ricos en Acido fólico son: Animales: hígado, carne vacuna, huevo, pescado, Vegetales: verduras de hojas verde oscuras, trigo, legumbres secas, repollo, batata, harina de trigo enriquecida.

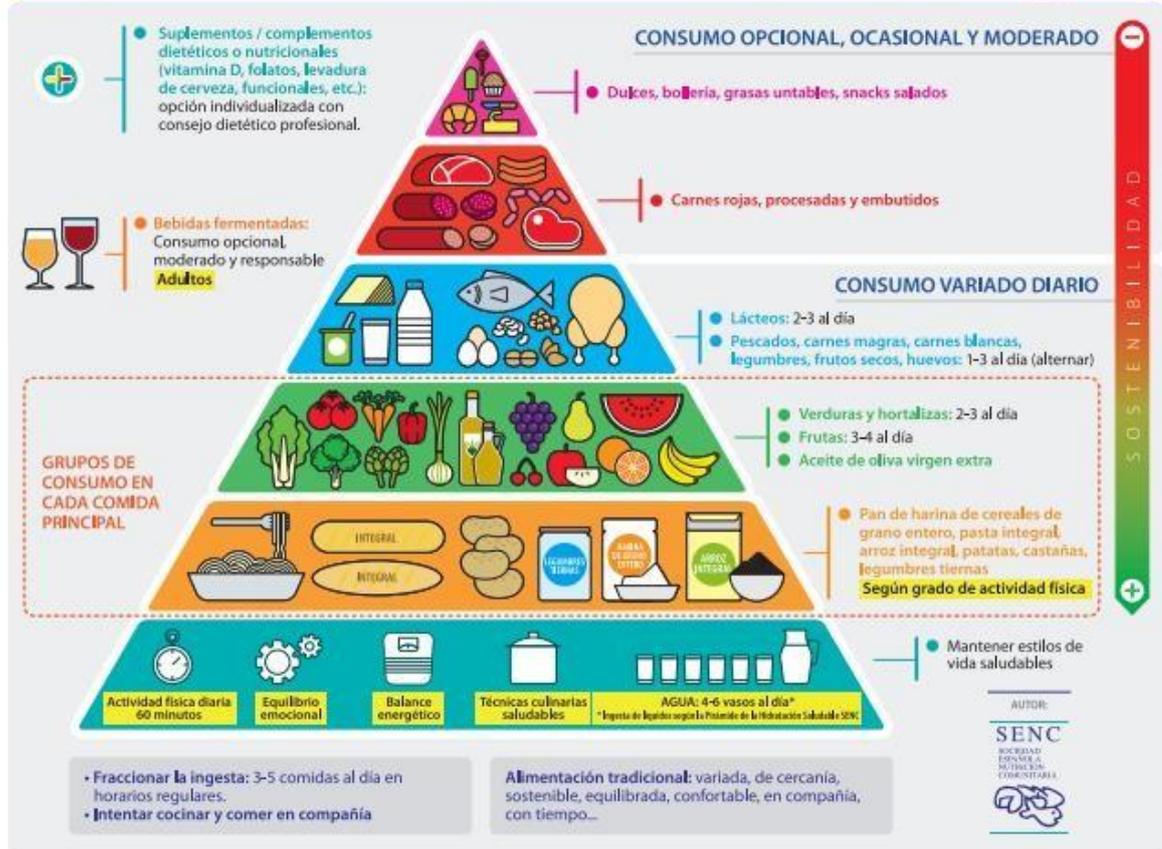
✓ **MINERALES**

Los MINERALES tienen importantes funciones y forman parte de la estructura de muchos tejidos. Sus principales funciones son la formación de los huesos y dientes y así como de la formación de la sangre. El Calcio es esencial en la formación y mantenimiento de los huesos y dientes. Se encuentra en alimentos como: Animales: leche y derivados, yema de huevo, sardina, Vegetales: legumbres secas, verduras de hojas verde oscuras. El Hierro es el componente de la sangre que tiene la importante función de llevar oxígeno a todo el cuerpo. Su deficiencia causa anemia. Está presente en alimentos como: Animales: carne vacuna, hígado, leche enriquecida. Vegetales: legumbres secas, Verduras de hojas verde oscuras, cereales de grano entero, harina de trigo enriquecida. El Yodo es necesario para el buen funcionamiento de la glándula tiroides. Su deficiencia produce bocio y retraso mental. Se encuentra en alimentos como la Sal Yodada, sardina y atún. El Zinc es importante para el crecimiento y defensa del organismo. Se encuentra en alimentos como: Animales: carne vacuna, hígado, pescados, pollo, leche, queso, Vegetales: legumbres secas, germen de trigo, cereales de grano entero Un valor especial merece el consumo del AGUA como parte de los hábitos alimentarios saludables.

• **LA PIRÁMIDE NUTRICIONAL**

Pirámide de la Alimentación Saludable

de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)



1. Los Vegetales (Frutas, Verduras y Hortalizas)

La mayoría de pirámides recomiendan **una ingesta prácticamente diaria de verduras, ya sean crudas o cocinadas, y de 3 a 5 piezas de fruta al día**. La mejor forma de saber si estamos delante de una pirámide nutricional obsoleta o actualizada a el siglo XXI, es fijándonos en la cantidad de vegetales que esta recomienda. Hoy en día los profesionales de la salud (debido a nuestros hábitos y actividad física) recomiendan que prácticamente la mitad de nuestra dieta esté compuesta por este tipo de alimentos.

2. Hidratos de Carbono o Carbohidratos

En este nivel podemos encontrar **los frutos secos, el pan integral, la pasta, el arroz, patatas y legumbres** entre otros. Este grupo alimenticio también toma mucha importancia en la mayoría de pirámides alimenticias, por lo que la inclusión a nuestra dieta, **de 3 a 4 días semanales** será una buena elección.

3. Proteínas

En este nivel encontramos por supuesto **la carne blanca y pescado**, pero además encontramos los **alimentos ricos en calcio como la leche, el queso, y los yogures**. Este consumo puede ser bastante variado y dependiendo del caso los podemos incluir en nuestra dieta **de 2 a 4 días semanales**.

Entre este nivel y el siguiente, **también encontramos las bebidas alcohólicas fermentadas (el vino y la cerveza)**, aunque el uso de este tipo de bebidas también depende mucho de la persona, y lo más recomendable es **evitarlas en la medida de lo posible**.

4. Grasas y azúcares

Alimentos Positivos de Alto Aporte Calórico

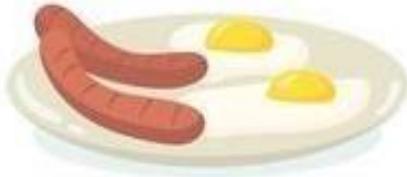
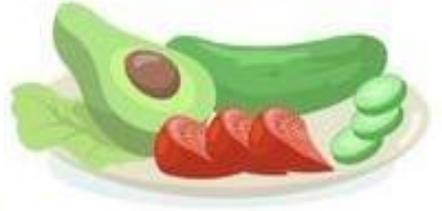
Estos alimentos debido a su gran aporte (normalmente de grasas) puede ser bueno que se consuman, pero de forma controlada, estos no deben de pasar de los 2 días en semana para la mayoría de los casos. Aquí encontramos la carne roja, la miel, el chocolate (puro), embutidos, etc...

Alimentos que debemos evitar: La cúspide de la pirámide

Aquí encontramos **los alimentos más perjudiciales** y los que debemos tomar solo en ocasiones contadas y como capricho. En este nivel encontramos principalmente **el azúcar** (los alimentos procesados con azúcar en general), **y las bebidas alcohólicas destiladas**.

ANEXO 3:

3. Se resumirá el tema por medio de la dinámica: arma tu plato saludable en la que presentaremos una serie de imágenes con alimentos nutritivos y poco nutritivos, y los participantes deberán armar su plato eligiendo de manera correcta los alimentos. Esto con el fin de medir que tanto han captado sobre la importancia de una buena alimentación.



SESION EDUCATIVA N° 2

I. DATOS GENERALES

- Tema: “Mejora de la preparación de alimentos saludable”
- Nombre de la actividad: “**CREANDO COMIDAS SANAS**”
- Dirigido a: Madres de familia
- Fecha:
- Lugar: I.E. San José
- Responsables/facilitadoras: Alicia Nieto Postigo y Claudia Sánchez Briceño

II. PROBLEMA

Poco conocimiento para elaborar platos nutritivos y creativos que sean del agrado de sus niños

III. COMPETENCIA

CONTENIDOS:

- Raciones de un plato saludable
- Como llevar una lonchera saludable

CAPACIDADES:

- Identifican las raciones que deben consumir sus niños
- Reconocen que debe incluir una lonchera saludable
- Crean un plato saludable

ACTITUDES

Demuestran participación activa, reflexiva y con responsabilidad durante el desarrollo de la sesión de aprendizaje.

IV. ESTRATEGIA METODOLOGICA: MOMENTOS DE APRENDIZAJE

MOMENTOS	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	RECURSOS DIDÁCTICOS	
MOTIVACIÓN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Somos las alumnas Nieto Postigo Alicia y Claudia Sánchez Briceño, del X ciclo de la escuela de enfermería, el día de hoy presentaré el tema: "CREANDO COMIDAS SANAS." 2. El objetivo es Promover la creación de platos saludables y creativos 3. Se capta el interés de los participantes realizando la dinámica "GLOBO EXPLOSIVO". Con esta actividad se busca que las participantes respondan las preguntas que se encuentran dentro de un globo. 	Globo, papeles	
BÁSICO	<ol style="list-style-type: none"> 4. Se recoge los saberes y experiencias previas respecto al tema. 5. Se explica el tema con ayuda de diapositivas, y se abordaran los siguientes contenidos: ANEXO 2. <ul style="list-style-type: none"> ✓ Raciones recomendadas para el crecimiento de su niño ✓ Alimentos de bajo costo ✓ Como llevar una lonchera saludable <p>Se pide a los participantes que comparen lo que sabían antes con lo que sabían ahora, se pide opiniones y comentarios.</p>	Diapositivas	
PRÁCTICO	<ol style="list-style-type: none"> 6. Se resume el tema por medio de un video "La manguera" que tiene como objetivo promover entre las participantes formas más efectivas de comunicar sus necesidades, reconocer los problemas que ocasionan una mala comunicación, poder dar solución de manera adecuada a estos problemas de comunicación. 	Imágenes referenciales	

	Se aclaran dudas invitando a los participantes a hacer preguntas acerca de lo que han trabajado en la sesión.		
EVALUACIÓN	<p>Se le realizan preguntas para evaluar el nivel de entendimiento de la sesión.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ ¿Cuáles son las técnicas de comunicación? ✓ ¿Por qué es importante mantener una Buena comunicación en familia? <p>Se procede a corregir los errores si los hubiera, se felicita y agradece a los participantes por su colaboración</p>	Diapositivas	
EXTENSIÓN	Se les pide a los participantes que se comprometan a comunicarse asertivamente.	Padlet	

CUESTIONARIO

Autor: Dánika Ivon Mayor Salas (2015)

Presentación:

Buenos días señora, somos Alicia Nieto Postigo y Claudia Sánchez Briceño, estudiantes del X ciclo de la Escuela de Enfermería de la universidad César Vallejo sede Lima Norte, en coordinación con la Institución educativa, estoy realizando un estudio con el objetivo de obtener información sobre los conocimientos que tiene usted como madre de un niño en etapa preescolar sobre alimentación saludable.

Instrucciones

Antes de contestar el cuestionario por favor, lea detenidamente las preguntas y luego debe de marcar con una sola aspa (X) la alternativa que crea conveniente.

I. DATOS GENERALES:

1. Edad de la Madre

2. Edad del Niño (años cumplidos)

3. Número de hijos que tiene

4. Grado de instrucción
 - a) Primaria Completa
 - b) Primaria Incompleta
 - c) Secundaria Completa
 - d) Secundaria Incompleta
 - e) Superior o Técnico

5. Ocupación
 - a) Trabajador independiente
 - b) Ama de casa
 - c) Trabajador dependiente

II. CONOCIMIENTOS

1.- La nutrición balanceada consiste en dar al niño alimentos que contienen:

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

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

3.- Las grasas en los alimentos favorecen al desarrollo de:

- a) Cerebro
- b) Hígado
- c) Huesos

4. Los alimentos que contienen mayor cantidad de Vitamina B son:

- a) Betarraga, brócoli y zanahoria.

- b). Espinaca, acelga y palta.
- c). Zapallo, papa y lechuga.

5.- La cantidad de agua que un niño debe consumir durante el día es:

- a) 2 vasos
- b) 4 vasos
- c) 7 vasos

6.- La mala nutrición en el niño produce:

- a) Obesidad y Resfrío común
- b) Obesidad y Desnutrición
- c) Desnutrición y Anemia

7.- El número de raciones que debe consumir su niño al día es:

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

8.- Los alimentos nutritivos y de bajo costo son los siguientes:

- 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.

9.- La lonchera sirve para:

- a) Llevar su desayuno de la mañana
- b) Nutrir naturalmente al niño durante el colegio
- c) Que disfrute de sus galletas y gaseosa

10.- El hierro se absorbe con:

- a) Vitamina B
- b) Vitamina C
- c) Vitamina D







UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

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

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, HERRERA ALVAREZ ROSA LILIANA, docente de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de ENFERMERÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, asesor de Tesis Completa titulada: "Efecto de la intervención de enfermería en el conocimiento sobre alimentación saludable en las madres con niños en etapa preescolar del balneario de Pucusana, Lima 2023

", cuyos autores son NIETO POSTIGO ALICIA SILVANA, SANCHEZ BRICEÑO CLAUDIA LISSETTE, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 18.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

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

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

LIMA, 20 de Julio del 2023

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
HERRERA ALVAREZ ROSA LILIANA DNI: 08252359 ORCID: 0000-0002-5829-1686	Firmado electrónicamente por: RLHERRERAA el 23- 07-2023 08:17:12

Código documento Trilce: TRI - 0603415