



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN

**Impacto del programa nutricional “Nutri Lonchera” en
preescolares de la I.E N° 252 “Niño Jesús”- Trujillo**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
Licenciado en Nutrición**

AUTORAS:

Alva Arteaga, Jenifer del Carmen (orcid.org/0000-0001-7370-0831)
Sanchez Arteaga, Deysy Lizbeth (orcid.org/0000-0002-1262-5134)

ASESOR:

Dr. Valdiviezo Campos, Juan Ernesto (orcid.org/0000-0002-8962-5810)

LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN:

Promoción de la Salud y Desarrollo Sostenible

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

TRUJILLO - PERÚ

2023

Dedicatoria

A nuestros padres por todo el apoyo
brindado y por ser luz
en nuestro camino
para lograr esta importante
meta para nuestra vida profesional.
Jenifer Alva Arteaga.

Agradecimiento

A Dios por ser nuestra fortaleza y guía para nuestra formación humanitaria. A nuestros padres que estuvieron apoyándonos en todo momento y darnos su amor incondicional.

A mi hermano Ray que gracias a él puedo culminar mi carrera profesional.
Jenifer Alva Arteaga.

A nuestro asesor, Dr. Juan Valdiviezo Campos, que ha desarrollado un papel muy importante en nuestra formación profesional.
Lizbeth Sanchez Arteaga.

Índice de contenidos

Carátula	
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos.....	iv
Índice de tablas	v
Resumen	vi
Abstract	vii
I.INTRODUCCIÓN	1
II.MARCO TEÓRICO	4
III.METODOLOGÍA	8
3.1.Tipo y diseño de investigación	8
3.2.Variables y operacionalización	8
3.3.Población, muestra y muestreo	9
3.4.Técnicas e instrumentos de recolección de datos:.....	10
3.5 Método de análisis de datos.....	11
3.6 Aspectos éticos	12
IV.RESULTADOS	13
V.DISCUSIÓN	16
VI.CONCLUSIONES	19
VII.RECOMENDACIONES.....	20
REFERENCIAS.....	21
ANEXOS	

Índice de tablas

Tabla 1.	Evaluación de la pre y post inspección de loncheras de la I.E. N° 252 Niño Jesús-Trujillo.....	13
Tabla 2.	Evaluación del pre y post test sobre el nivel de conocimiento en los apoderados respecto a loncheras saludables de la I.E. N° 252 Niño Jesús-Trujillo.	14
Tabla 3.	Evaluación del crecimiento y la composición corporal de los preescolares a través de la antropometría.	15

Resumen

El objetivo de la investigación fue conocer el impacto del programa “Nutri-Lonchera” en preescolares I.E N° 252 “Niño Jesús”-Trujillo. La investigación fue de tipo aplicada, con diseño no experimental, descriptiva, de corte longitudinal. Se empleó como técnica de recolección de datos la entrevista múltiple, observación y encuesta y como instrumentos ficha de evaluación antropométrica, lista de cotejo y test. La muestra fue de 180 preescolares entre 3 a 5 años. Como resultados se obtuvo, que el 71,3% de niños portaban una lonchera no saludable, 47% una lonchera saludable incompleta y solo el 2,8% fueron saludables, mientras que, luego de la intervención del programa el 80,1% de niños portaban una lonchera saludable y el 19,9% saludable incompleta, por otro lado, se destacó el nivel de conocimiento de los apoderados obteniéndose 17,7% nivel bajo, 48,6% nivel regular y 33,7% nivel alto; a diferencia de la post intervención del programa, donde se obtuvo 93,4% nivel alto, 6,1% nivel regular y 0,6% nivel bajo. En conclusión, existe un impacto significativo en la inspección de las loncheras ($Z=15,928$; $p=0,001$) y el nivel de conocimiento de los apoderados ($Z=60,654$; $p=0,001$) después de la implementación del programa “Nutri-Lonchera”.

Palabras clave: Estado nutricional, hábitos alimentarios, lonchera saludable, preescolar y programa.

Abstract

The objective of the research was to know the impact of the "Nutri-Lonchera" (Healthy Lunchbox) program in preschool children at the "Niño Jesús" preschool, number 252, in Trujillo. The research was applied, with a non-experimental, descriptive, longitudinal design. Multiple interview, observation and survey were used as data collection techniques, and anthropometric evaluation form, checklist and test were used as instruments. The sample consisted of 180 preschoolers between 3 and 5 years of age. The results showed that 71.3% of the children had an unhealthy lunchbox, 47% had an incomplete healthy lunchbox, and only 2.8% were healthy; while after the program intervention, 80.1% of children had a healthy lunchbox, and 19.9% had an incomplete healthy lunchbox. Also, the parents' level of knowledge was outstanding, with 17.7% at low level, 48.6% at regular level and 33.7% at high level; in contrast to after the intervention of the program, when 93.4% had a high level, 6.1% a regular level and 0.6% a low level. In conclusion, there is a significant impact on the inspection of lunch boxes ($Z=15.928$; $p=0.001$) and the parents' level of knowledge ($Z=60.654$; $p=0.001$) after the implementation of the "Nutri-Lonchera" (Healthy Lunchbox) program.

Keywords: Nutritional status, eating habits, healthy lunchbox, preschool and program.

I. INTRODUCCIÓN

En América latina, la prevalencia de la malnutrición infantil, tanto el déficit como el exceso sigue siendo una problemática mundial. La Organización Panamericana de la Salud (OPS), indica que 3,9 millones de preescolares tenían sobrepeso en el año 2020. América del Sur, tiene una alta prevalencia de sobrepeso en niños y niñas con 8,2 %, el Caribe con 6,6 % y Mesoamérica 6,3%¹.

En el Perú (2021), 9,6% de niños tienen sobrepeso y obesidad, el 11,5% con desnutrición crónica; dando lugar a la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles (ENT); como principales causas de morbimortalidad². En el 2022, de acuerdo al informe general del Sistema de información del estado nutricional (SIEN) y Hospital Information System (HIS) en el Perú el 6,5 % (<5 años) tienen sobrepeso y el 1,9% obesidad; siendo La Libertad con reporte de 8,2% de casos de sobrepeso y en obesidad con 2,4%³.

Asimismo, existen factores que influyen en las madres, padres o cuidador del niño o niña que, al iniciar el jardín, no tienen suficiente conocimiento sobre alimentos que conforman una lonchera saludable. Por ello, se ha encontrado que hay un desconocimiento del 57% de las formas de preparación de una lonchera saludable⁴.

Debido a ello, es necesario educar no solo sobre la alimentación y el proceso de la nutrición en el organismo, sino sobre todo sensibilizar y tomar conciencia sobre los efectos que conlleva una alimentación no saludable en los diferentes grupos etarios⁵.

Que implica; concientizar sobre la variedad de funciones que cumple la alimentación en la salud, y enfatizar que la educación es crucial, sobre todo en primera infancia, ya que, ésta es la etapa donde se desarrolla la autonomía y preferencias de los alimentos, siendo el primer aprendizaje del ser humano, que conlleva a consolidar hábitos saludables⁶.

Por otro lado, la lonchera saludable es un aperitivo, que se adiciona a la alimentación diaria de los preescolares, el centro nacional de alimentación y nutrición (CENAN) determina, que el refrigerio escolar, es un condumio adicional

entre las comidas principales del niño, que debería cubrir el 10-15% de la demanda energético que el niño requiere para el rendimiento físico, mental y social a lo largo de la jornada preescolar⁷. Según el Instituto nacional de salud, son tres alimentos que conforman la lonchera saludable, los cuales son: un alimento sólido, fruta y bebida, a estos no deben añadirse sal, azúcar, ni aceite.⁸ Se debe usar preparaciones fáciles, prácticas de llevar, usando envases limpios y optar por alimentos libres de octógonos⁹.

Es por ello que desde el 2017 en el Perú, se adopta la ley N° 30021, con la finalidad de proteger y promocionar la salud¹⁰, además entró en vigencia la implementación de advertencias publicitarias, donde se añadió en el etiquetado frontal, ayudando al consumidor a disminuir la ingesta de alimentos elevados en azúcares, grasas y sodio de la misma manera, ayudar a tomar opciones más saludables¹⁰.

Después de identificar la problemática nace la siguiente pregunta ¿Cuál es el impacto del programa “Nutri Lonchera” en preescolares de la I.E. N° 252 “Niño Jesús”-Trujillo?

Debido a esto, es de vital importancia evaluar las loncheras, ya que éstas al ser incompletas o constituidas por alimentos procesados, podrían provocar un desbalance en sus necesidades nutricionales y sumado a esto, llevar una alimentación no saludable en sus comidas principales va a contribuir en la prevalencia de malnutrición, lo cual conlleva a adquirir ENT; afectando su desarrollo cognitivo y social¹¹.

Ante lo expuesto, se establece el siguiente objetivo general, conocer el impacto del programa “Nutri- Lonchera” en preescolares I.E N° 252 “Niño Jesús”-Trujillo; y como objetivos específicos evaluar el crecimiento y la composición corporal de los preescolares de la I.E N° 252 “Niño Jesús”-Trujillo a través de la antropometría; asimismo inspeccionar las loncheras de los preescolares de la I.E N° “Niño Jesús”-Trujillo antes y después de la implementación del programa Nutri Lonchera, de igual manera medir el nivel de conocimiento de los apoderados de los preescolares de la I.E N° 252 “Niño Jesús”-Trujillo antes y después de la implementación del programa Nutri Lonchera.

Existe un impacto positivo del programa nutricional “Nutri Lonchera” en preescolares de la I.E N° 252 “Niño Jesús”- Trujillo, porque al concientizar y promover la educación alimentaria en loncheras saludables al apoderado, permite instaurar hábitos de alimentación saludables desde la infancia, incluyendo la participación activa del apoderado, los niños y maestros, contribuyendo a que los preescolares reciban las necesidades calóricas de acuerdo a su edad para potenciar su crecimiento y desarrollo óptimo.

II. MARCO TEÓRICO

Valero y Lascano, en el 2019, en su investigación buscaban delimitar la relación de lonchera escolar y el estado nutricional de preescolares de la institución educativa (I.E) básica de España. Su metodología aplicada fue inductiva, deductiva y científica. De acuerdo a la evaluación nutricional de 80 niños, el 47,5% del total padecen sobrepeso, obesidad y desnutrición grave, asimismo se determinó que la composición de su lonchera del 57% de preescolares son comida no saludable, el 43% galletas azucaradas y el 66% lleva jugos procesados altos en azúcar. Se llegó a la conclusión, que incentivar a la educación nutricional, concientizar y así permitirá inculcar hábitos saludables y optar por loncheras más saludables¹².

Seguidamente, Chambilla y Condori; en su estudio del 2017, su finalidad fue establecer si la calidad de loncheras, es un factor que influye en el rendimiento del preescolar. La metodología que utilizaron fue cuantitativo, descriptivo y correlacional. Se obtuvo el 81% del total de preescolares con loncheras no saludables y el 19% llevaban loncheras de calidad, además según las evaluaciones del segundo trimestre el 19% lograron tener A, el 74%, B y el 7%, C. Finalmente, la calidad de lonchera, si contribuye en el rendimiento académico de los preescolares¹³.

Luego, Cerda y Córdova; realizaron un estudio en el año 2022, con el propósito de establecer el efecto del programa “Nutrisano” sobre el nivel de conocimiento sobre lonchera en padres de familia de una I.E. Orientado a método cuantitativo, aplicada, explicativo y experimental. Se obtuvo por medio de una encuesta que el 7,6% de padres conocen sobre loncheras saludables, el 86,4% sabe algo y 6% conoce muy poco, luego de la intervención se alcanzó el 100% con un alto nivel en conocimiento de los padres, por consiguiente, este programa es efectivo y contribuye en el nivel de conocimiento sobre lonchera en padres de dicha I.E de forma positiva¹⁴.

Según Peña y Ramos; en su estudio en el 2018, el objetivo principal fue establecer la efectividad del programa educativo de loncheras saludables en madres de preescolares de I.E. “Cruz Blanca” en Huamachuco, con una metodología pre experimental. Se aplicó un test a 30 madres recolectando un 40% de alto nivel, 33% de nivel medio y 26,6% nivel bajo de conocimiento sobre loncheras, luego de

arrancar con el programa, el 86% de madres tuvieron un nivel alto de conocimiento sobre loncheras saludables, es por ello se determina que el programa si es efectivo en las madres de la I.E “Cruz Blanca”¹⁵.

En el 2016, Vásquez en su tesis tuvo como principal objetivo, estimar el resultado de intervención educativa respecto al grado de conocimiento de las madres y a la calidad nutricional de las loncheras de escolares de I.E. “Fe y Alegría N°63”. La metodología usada fue aplicada, cuantitativa y pre experimental. Para obtener datos sobre los conocimientos de las madres antes de la intervención, se aplicó una encuesta, teniendo como resultado el 51,5% con bajo conocimiento el 35,4% con nivel medio. Luego de la intervención el 40,4% obtuvo el nivel alto y el 54,5 el nivel medio. Asimismo, se denotó que después de la intervención, el 91% de alumnos llevaron loncheras saludables, por lo tanto, logró un resultado efectivo en cuanto a su objetivo principal¹⁶.

Carcamo, en una de sus investigaciones del 2019, logró realizar una intervención aplicando un programa de loncheras saludables con el objetivo de generar cultura nutricional desde la primera infancia en Tarapoto. El estudio fue cuantitativo con un diseño cuasiexperimental propositivo, seguido de ello su muestra fue 45 infantes de 5 años y para la recopilación de datos utilizaron como técnica la observación y también la aplicación de instrumento un pre y post test. En cuanto, a sus resultados el valor de p que obtuvo, fue de 0,00 de significancia por ello, aceptando la hipótesis alternativa que conlleva a que el programa si tuvo una gran acogida en la institución y sobre todo permite el desarrollo de la cultura nutricional de los niños¹⁷.

Soto et al; en el 2019, en su búsqueda de encontrar la efectividad de su programa titulado eligiendo mi lonchera saludable tratándose de un estudio cuasiexperimental con una prueba antes y después de su intervención en 83 niños preescolares, de una Institución educativa en Huánuco. Realizó 2 veces por semana dicha intervención la cual consistía en educar y a la vez presentarles diferentes tipos de loncheras compuestas por alimentos saludables y no saludables, asimismo estaban comprendidos en alimentos salados, dulces saludables y no saludables, donde antes de la intervención eligieron snack de papas, gaseosas, refrescos industrializados y chizitos, luego de la intervención sus decisiones por los alimentos

cambiaron a preferir las verduras, queso, huevo. En los resultados se puede ver que, si existe una efectividad del programa, ya que al inicio la preferencia por loncheras saludables fue 36,1% de niños y luego de dicha intervención el 79,5% aumentaron su elección¹⁸.

En el 2022, Flores y Portilla; en su trabajo de investigación deseaban medir si su programa educativo de loncheras podría mejorar los hábitos nutricionales alimenticios de los niños del nivel inicial en Piura, el estudio fue cuantitativo, pre experimental, longitudinal, con una muestra de 170 madres, la intervención fue medida por medio de un pre y post test. En sus hallazgos, se logró obtener que el 30% antes de la intervención optaba por adecuados hábitos nutricionales y luego de la aplicación del programa ascendió a un 98,2%¹⁹.

Nole; en su estudio del 2021, sobre efectividad de su intervención educativa en cuanto a loncheras en los cuidadores de preescolares, quiso determinar si existe efecto significativo, por ello 54 cuidadores fueron los que participaron y se les aplicó un pre y post test, dando como resultado el nivel de conocimiento sobre loncheras antes de la intervención, el 55,6% con nivel deficiente, 33,3% nivel medio y 11,1% alto nivel. Luego de la intervención por medio de sesiones educativas se obtuvo que el 88,9% alcanzó un nivel alto sobre loncheras saludables, mientras que el 9,3% nivel medio y el 1,8% nivel bajo. Además, se realizó la examinación de loncheras en primera instancia solo el 18,5% optan por llevar loncheras saludables y el 81,4% tienen preferencias por una lonchera no saludable, más adelante a la intervención el 63% decidió optar una lonchera saludable y el 37% optó por una lonchera no saludable²⁰.

La lonchera escolar saludable, es la agrupación de alimentos que ingieren los niños durante el recreo⁸. Debe aportar entre 250 a 300 kcal, está compuesta por 3 grupos de alimentos y una bebida natural: alimentos energéticos, aquí se incluyen los carbohidratos y son los responsables de dar energía al cuerpo²¹.

Los alimentos formadores, son todas las proteínas de alto valor biológico (AVB), tenemos de origen animal, siendo ideales para el crecimiento del preescolar, pueden ser huevos, queso, hígado, pollo, etc. Los alimentos reguladores aportan minerales y vitaminas, estas se encuentran en verduras y frutas. No olvidar de los

líquidos, combaten la deshidratación y el cansancio, es importante incluir bebidas o refrescos caseros de fruta²¹.

Los requerimientos nutricionales del preescolar (desde los 3-4 años hasta los 5-6 años), poseen características similares, como un crecimiento anual permanente de entre 5 a 7 cm y 2,5-3,5 kg²². La dieta debe ser diversificada, proporcionada y personalizada. A los 3 años, el aporte calórico debe ser entre de 1.300 a 1.500 Kcal a diario, conforme a la actividad física que se desarrolla en esta etapa. Entre los 4 hasta los 6 años, se incrementa las calorías en 1.800 kcal por día, es decir aproximadamente (90 kcal/kg/día)²³.

Entre el 10 al 15 % de proteínas de alto valor biológico (AVB) 1,2 g/kg/día, con un 65 % de origen animal. En cuanto a las grasas, debe considerarse un 30 al 35 %. No tiene que exceder la cifra de 100 mg/1000 kcal de colesterol total²³. La cantidad de energía diaria constituye en la distribución a través de 5 comidas, las cuales deben abarcar un 20 % en el desayuno, 10% en la lonchera o media mañana, en el almuerzo un 40 %, en la media tarde o lonchera un 10% y 20 % en la cena²¹.

El desayuno consta al menos un 20% del requerimiento energético del día, donde se introduce variedad de cereales y frutas; además de la leche. En la mañana o en la lonchera preescolar se proporciona un 10% que consta de un refrigerio durante los descansos con esfuerzos preescolares. El almuerzo debe satisfacer el 40% de las necesidades del día, incluyendo verduras, cereales o tubérculos y proteínas. En la media tarde abarca el 10%, esta es una comida que se brinda durante el descanso de la tarde posteriormente de los esfuerzos preescolares. Y la cena, aporta el 20% del requerimiento energético diario²⁴.

La educación nutricional es la unión de diferentes métodos educativos colaborando a la adopción de ciertas conductas desde nutricionales hasta alimentarias que colaboran a acrecentar el estado de salud. Es un componente fundamental en seguridad alimentaria y la nutrición de la comunidad, ya que, apoya a mejorar los patrones de alimentación, el estado nutricional y salud de larga duración²⁴.

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

3.1.1 Tipo de investigación:

El tipo de investigación fue aplicada, esta consistió en el conocimiento científico adquirido, que fue puesto en marcha, utilizado en beneficio de la población, logrando contrastar lo teórico en lo práctico, dando respuesta a la hipótesis y de esta manera ofrecer solución inmediata a la problemática²⁵.

3.1.2 Diseño de investigación:

Según Hernández et al; la investigación no experimental, se realiza sin manipulación de variables y en los que se evidencian fenómenos en su ambiente natural para posteriormente analizarlos; el diseño de investigación, es de nivel descriptivo, porque permitió la recolección de datos de modo independiente, obteniendo características y propiedades que conllevan a analizar los resultados, que son determinantes en nuestro planteamiento^{25,26}.

De corte longitudinal, debido a que la recolección de información se da en periodos específicos (antes y después) de la intervención²⁷, además con enfoque cuantitativo, debido a que se ha basado en la realidad objetiva, la cual se pudo medir y utilizar técnicas estadísticas para su obtención²⁸.

3.2. Variables y Operacionalización

Variable: Programa nutricional (Anexo 1)

- **Definición conceptual:** Conjunto de actividades estructuradas, con el fin de promocionar una alimentación adecuada, cubriendo sus necesidades nutricionales²⁹.
- **Definición operacional:** El programa nutricional, se aplicará a niños preescolares, por medio de entrevistas, para concientizar sobre loncheras saludables.
- **Indicador:** Test, ficha, evaluación antropométrica y lista de inscritos.
- **Escala de medición:** Nominal y ordinal.

3.3. Población, muestra y muestreo

3.3.1 Población:

Fue constituida por preescolares de 3 a 5 años de I.E. N° 252 “Niño Jesús” pública del distrito de Trujillo, siendo un total de 337 alumnos.

- **Criterios de inclusión:**

Preescolares de ambos sexos, tanto femenino como masculino, con edades comprendidas entre 3 a 5 años de I.E. N° 252 “Niño Jesús” pública del distrito de Trujillo.

- **Criterios de exclusión:**

Preescolares con habilidades diferentes (trastornos del espectro autista y síndrome de Down), niños menores de 3 años, niños mayores de 5 años.

3.3.2 Muestra:

En esta investigación cuantitativa, con una población de 337 preescolares de I.E N° 252 “Niño Jesús” pública del distrito de Trujillo. Se determinó mediante el cálculo muestral, utilizando la fórmula para población finita omitiendo la varianza y optando por P y Q (Anexo 2).

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

3.3.3 Muestreo:

Probabilístico aleatorio simple, método donde todos los miembros de la población tienen las mismas oportunidades de ser elegidos y añadidos en la muestra. Por ello, que nuestra muestra total fue de 180 preescolares comprendidos entre los 3 a 5 años de edad³⁰.

3.3.4 Unidad de análisis:

La unidad de análisis fue un preescolar del sexo tanto femenino como masculino la I.E. N° 252 Niño Jesús.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos:

La técnica de investigación es el método por el cual, se recolectaron los datos, para confirmar la hipótesis propuesta en el estudio³¹. En la presente investigación se empleó como técnica la entrevista múltiple, observación y encuesta. Por otro lado, un instrumento de investigación es un material en el que se registran datos recogidos por la unidad de estudio³¹, según la finalidad de la investigación. Se utilizó la técnica de observación, de lo cual el instrumento fue la lista de cotejo, validado por el MINSA del año 2007; donde hubo 12 preguntas en relación al tipo de lonchera con opción de marcar “sí” o “no” (Anexo 4).

Asimismo, se puso en marcha una encuesta y como instrumento un test antes y después la intervención, el cual está compuesto de información general en relación a la madre y su menor hijo, con 20 preguntas sobre conocimientos de loncheras saludables con opciones de 3 alternativas por pregunta y de opción única. (Anexo 5). De igual forma, se aplicó una entrevista múltiple y como instrumento se llenó una ficha de evaluación antropométrica (Anexo 6).

Cabe recalcar que el test fue validado por tres expertos en nutrición para verificar la fiabilidad de la investigación (Anexo 7).

Procedimientos¹⁴

1. El programa “Nutri - Lonchera” se desarrolló en la I.E N° 252 Niño Jesús, el 18 de julio, donde se emitió una solicitud, obteniendo la autorización para realizar esta investigación (Anexo 8).
2. Se hizo llegar el consentimiento informado a los padres o apoderado del menor, el día 25 de julio, con el fin de tener aceptación de la participación de la unidad de análisis (Anexo 9).
3. Luego, el día 12 de agosto, se realizó la inspección de loncheras de los 181 alumnos y se aplicó la técnica de observación, por lo cual el instrumento fue la lista de cotejo (Anexo N° 4).
4. El 18 de agosto se ejecutó la evaluación antropométrica, en el cual se empleó una balanza electrónica (Home Use Personal), tallímetro (Ava nutri),

obteniendo medidas como peso, talla e indicadores como P/E, T/E, P/T, perímetro abdominal, IMC para la edad y finalmente el diagnóstico nutricional, todos los datos figuran en la ficha de evaluación antropométrica (Anexo 6).

5. Se convocó a reunión a los maestros y auxiliares en sala virtual, el día 24 y 25 de agosto, donde se aplicó sesiones educativas sobre loncheras saludables, con duración de 1 hora, para reforzar los conocimientos en loncheras saludables.
6. El día 15 de setiembre, una vez dada la sesión con los padres de familia sobre loncheras saludables, se aplicó el pre test virtual, el cual estuvo compuesto de datos generales en relación a la madre y su menor hijo, con 20 preguntas sobre conocimientos de loncheras saludables (Anexo 5).
7. El 19 de setiembre se dio la sesión virtual con los padres de familia sobre alimentos ricos en hierro. Posterior a ello se aplica el post test virtual (Anexo 5).
8. El 10 de octubre se impulsó la incorporación de una feria, donde se involucró a los preescolares junto a sus padres para elaboración de loncheras saludables.
9. El 20 de octubre se realizó la inspección de loncheras después de haber concientizado y educado con respecto a la composición de una lonchera saludable.

3.5 Método de análisis de datos³²

Se aplicó Prueba Z de diferencia de medias para muestras apareadas, en el cual el tamaño de muestra puede ser mayor a 30, además se trata de la realización de dos mediciones a un mismo individuo en dos ocasiones, antes y después de algún tipo de intervención. Estos datos se recopilaron en Excel 2016 y SPSS versión 27.

3.6 Aspectos éticos

Este proyecto de investigación fue admitido por el comité de ética de la escuela de nutrición (Anexo 10), además se llevó a cabo de conformidad con la Ley de Derecho Universitario del Reglamento N.º 30220. El artículo 48 establece que la investigación es una función fundamental y obligatoria de las universidades, las cuales promueven y realizan investigaciones utilizando la creación de conocimiento y el desarrollo tecnológico para satisfacer las necesidades sociales, prestando especial atención a la realidad de los países³³. De la misma forma la participación de los individuos debe ser con consentimiento informado de manera voluntaria.

La participación de las personas debe ser voluntaria. Cualquier persona que no haya dado su consentimiento informado no debe ser incluida en el estudio a menos que haya dado su consentimiento voluntariamente. Finalmente, se tomarán diversas medidas precautorias y respetuosas para proteger la privacidad de los involucrados en la investigación y la confidencialidad de su información personal³³.

IV. RESULTADOS

Tabla 1. Evaluación de la pre y post inspección de loncheras de la I.E. N° 252 Niño Jesús-Trujillo.

	Pre Inspección		Post inspección		Estadístico Z	
	frecuencia	%	frecuencia	%		
	Saludable	47	26,0	36	19,9	Z = 15,928 p = 0,001
	Incompleta					
Válido	Saludable	5	2,8	145	80,1	
	No Saludable	129	71,3	0	0	
	Total	181	100,0	181	100,0	

Fuente: Datos recolectados por lista de cotejo.

Interpretación:

En la tabla 1, se aprecia la comparación entre la inspección antes y después de la implementación del programa Nutri Lonchera; donde cabe resaltar que el 71,3% de preescolares conforman una lonchera no saludable, 26% una lonchera saludable incompleta y solo el 2,8% fueron saludables, mientras que, luego de la intervención el 80,1% de preescolares portaban una lonchera saludable y el 19,9% saludable incompleta. Asimismo, se evidencia que, realizando la comparación de medias entre los promedios del post y pre inspección de loncheras, el valor de z es 15,928 y el p valor de 0,001, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, quiere decir que existe un cambio significativo en la composición de las loncheras después de la implementación del programa Nutri Lonchera.

Tabla 2. Evaluación del pre y post test sobre el nivel de conocimiento en los apoderados respecto a loncheras saludables de la I.E. N° 252 Niño Jesús-Trujillo

	Pre Test		Post Test		Estadístico Z	
	frecuencia	%	frecuencia	%		
Válido	Bajo	32	17,7	1	0,6	Z= 60,654 p= 0,001
	Regular	88	48,6	11	6,1	
	Alto	61	33,7	169	93,4	
	Total	181	100,0	181	100,0	

Fuente: Datos recolectados por Test.

Interpretación:

En la tabla 2, se contrasta el pre y post test antes y después de la implementación del programa Nutri Lonchera; donde se destaca que el 17,7% de apoderados tienen un nivel de conocimiento bajo sobre loncheras saludables, 48,6% nivel regular y solo el 33,7% nivel alto, a diferencia de la post intervención, donde el 93,4% de apoderados tienen un nivel de conocimiento alto sobre loncheras saludables, 6,1% nivel regular y el 0,6% nivel bajo. De igual manera, se observa que, si hay significancia entre el promedio del post y pre test, donde z es 60,654 y el p valor es 0,001, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, donde existe un cambio significativo con respecto al nivel de conocimiento de los apoderados después de la implementación del programa Nutri Lonchera, siendo un alto conocimiento.

Tabla 3. Evaluación del crecimiento y la composición corporal de los preescolares a través de la antropometría.

	frecuencia	%	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Desnutrición Aguda	1	0,6	0,6	0,6
Desnutrición Crónica	9	5,0	5,0	5,5
Válido Normal	104	57,5	57,5	63,0
Sobrepeso	39	21,5	21,5	84,5
Obesidad	28	15,5	15,5	100,0
Total	181	100,0	100,0	

Fuente: Datos recolectados por ficha antropométrica.

Interpretación:

En la tabla 3, refiere el diagnóstico nutricional del preescolar 3 a 5 años, donde se observa 21,5% de niños con sobrepeso, 15,5% con obesidad, 5,6% con desnutrición y el 57.5% dentro de lo normal.

V. DISCUSIÓN

En relación con el objetivo general conocer el impacto del programa “Nutri-Lonchera” en preescolares I.E. N° 252 “Niño Jesús”-Trujillo; en la tabla 1 y 2, se evidencia que el impacto del programa Nutri Lonchera implementado para los preescolares de la I.E N° 252 “Niño Jesús”-Trujillo, tiene un impacto positivo tras realizar la comparación de medias mediante la prueba Z, antes y después de la implementación de dicho programa, obteniendo una significancia de 0,001, tanto de la inspección de loncheras como del nivel de conocimiento de los apoderados, lo que concuerda con Al-Ali y Arriaga, que en su investigación del 2016, indican que la mezcla de diferentes estrategias educativas y con la ayuda del ambiente contribuyen a acoger ciertas decisiones y conductas tanto nutricionales como alimentarias que dirigen a mejorar el estado de salud. Básicamente a brindar información, de la manera adecuada, con el seguimiento oportuno aportando un cambio significativo²⁴.

Por otro lado, se observa la inspección de loncheras antes y después de la implementación del programa, donde como resultados se obtuvo que el 71,3% de preescolares conforman una lonchera no saludable, 47% una lonchera saludable incompleta y solo el 2,8% fueron saludables, mientras que, posterior a la intervención el 80,1% de preescolares llevaron una lonchera saludable y el 19,9% saludable incompleta.

En el Anexo16, en cuanto a la inspección detallada de loncheras antes de la implementación del programa Nutri Lonchera, se evidencia el 36% de preescolares en su lonchera incluyen alimentos constructores, 40% alimentos energéticos, el 64% frutas, el 3% verduras, el 4% contiene una lonchera proporcionada, el 53% lleva alimentos frescos, 65% bebidas naturales, 55% alimentos refinados, 63% alimentos industrializados, 2% lleva snacks saludables, 59% de los alimentos contienen octógonos y el 88% sus envases son herméticos, dichos resultados obtenidos nos revela que las loncheras no son saludables y otras carecen de algún tipo de alimento y no están completas u otras están compuestas por alimentos industrializados, con presencia de octógonos; por ello el Instituto Nacional de Salud, indica que son tres alimentos que conforman la lonchera saludable, los

cuales son: un alimento sólido, fruta y bebida, a estos no deben añadirse sal, azúcar, ni aceite⁸. Se debe usar preparaciones fáciles, prácticas de llevar, usando envases limpios y optar por alimentos libres de octógonos⁹. De esta manera según Armas, en su tesis del 2021, menciona que los factores que influyen significativamente en la preparación de loncheras saludables, son el factor tiempo y el acceso a la información nutricional de los insumos, por lo que los padres de familia optan por hacer preparaciones rápidas y poco nutritivas³⁴.

En el Anexo 16, se observa que después de la implementación del programa Nutri Lonchera, el 65% de preescolares en su lonchera incluyen alimentos constructores, 66% alimentos energéticos, el 77% frutas, el 10% verduras, el 43% contiene una lonchera proporcionada, el 75% lleva alimentos frescos, 79% bebidas naturales, 31% alimentos refinados, 37% alimentos industrializados, 5% lleva snacks saludables, 36% de los alimentos contienen octógonos y el 91% sus envases son herméticos, resaltando que existe una mejora gracias a la implementación del programa, es por ello que se implementan distintas estrategias, resaltando la ley N° 30021, con la finalidad de proteger y promocionar la salud¹⁰.

De acuerdo con la tabla 2, respecto al nivel de conocimiento de los apoderados de los preescolares de la I.E. N° 252 Niño Jesús-Trujillo, antes de la implementación del programa Nutri Lonchera, sólo un 33,7% cuenta con un alto conocimiento de la composición y elaboración de loncheras saludables, mientras que un 48,6% tiene un conocimiento regular y un 17,7% un conocimiento bajo. Dichos resultados se muestran congruentes con Chunga, que, en su investigación del año 2017, obtuvo como resultados antes de su intervención educativa, que el 54% de las madres de familia tenían un bajo conocimiento sobre loncheras saludables, 24% un conocimiento medio y solo un 22% conocimiento alto³⁵. De la misma manera en el 2018, Larico, en su investigación antes de su intervención obtuvo que el 41,9% de padres tenían bajo conocimiento, 27,9% medio y 30,2% un nivel alto²¹.

Asimismo, respecto al nivel de conocimiento de los apoderados de los preescolares de la I.E. N° Niño Jesús-Trujillo, después de la implementación del programa Nutri Lonchera, donde, el 93,3% de los apoderados tiene un nivel alto, 6% regular y 0,5% bajo. Los resultados descritos anteriormente, son similares a los que obtuvo Nole,

que, en su investigación en el 2021, alcanzó resultados de mejora en cuando al nivel de conocimiento que los cuidadores adquirieron sobre loncheras saludables, donde el 88,9% con un nivel alto, 9,3% nivel medio y 1,8% nivel bajo²⁰.

Debido a ello, las intervenciones deben seguir siendo de manera integral, involucrando a los preescolares, docentes y padres de familia asegurando instaurar hábitos saludables desde la infancia temprana³⁶. Asimismo, Sholihatun y Mukminin en su artículo del 2018, menciona que es fundamental el rol que cumplen los padres de familia en los menores, ya que ellos deben de garantizar el valor nutricional de los alimentos y bebidas que consumen los preescolares, asegurarse de que los alimentos que ingieran, sean adecuados para la etapa de desarrollo del menor³⁷.

Por otro lado, Tilley et al., en su artículo del 2014, en su programa para construir una mejor lonchera, dirigido a los padres, luego de la intervención educativa, se obtuvo un impacto positivo viéndose reflejado en el porcentaje de niños que trajeron frutas, verduras y agua, aumentando así del 31% a 42%³⁸.

De la misma manera Quilca-Calatayud et al., en el 2015, evidenciaron que antes de la intervención educativa el 64% de madres de familia tuvieron un nivel de conocimiento bajo sobre el contenido de loncheras saludables y el 36% un nivel, después de la intervención educativa el 100% de madres obtuvieron un nivel alto de conocimiento³⁹. Además, Peña en el 2013, en la implementación de su programa educativo el 100% de madres, incrementaron los conocimientos sobre la preparación de la lonchera nutritiva⁴⁰. A todo ello, se constata que los programas que incluyen intervenciones educativas son efectivos, esto conlleva a una mejora en el nivel de conocimiento de los sujetos en estudio.

En la tabla 3, se logró evaluar el crecimiento y la composición corporal de los preescolares, a través de la antropometría donde el 21,5% de niños padecen de sobrepeso, 15,5% obesidad, 5,6% desnutrición y el 57,5% dentro de lo normal. Los resultados descritos previamente son parecidos a los que obtuvieron Valero y Lascano, el 2019, donde 47,5% preescolares estaban dentro de lo normal, 20% con desnutrición, 18,7% con sobrepeso y 13,7% con obesidad¹².

VI. CONCLUSIONES

1. El programa “Nutri- Lonchera” en preescolares de la I.E. N° 252 “Niño Jesús”-Trujillo, tiene un impacto positivo, ya que existe un cambio significativo en la inspección de loncheras, donde p valor fue 0,001 y el valor de Z fue 15,928; al igual que el nivel de conocimiento de los apoderados cuyo resultado fue un p valor 0,001 y el valor de Z 60,654, a través de la aplicación de la prueba Z de diferencia de medias para muestras apareadas, por lo que se rechazó la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis alternativa.
2. En la evaluación del crecimiento y la composición corporal de los preescolares de la I.E. N° 252 “Niño Jesús”-Trujillo a través de la antropometría; se evidenció que el 21,5% de preescolares tienen sobrepeso; el 15,5% son obesos, 5,6% desnutridos y el 57,5% su crecimiento es normal, por lo que un 42,6% de preescolares padecen malnutrición tanto por déficit como por exceso en esta institución educativa.
3. En consecuencia, se pudo evidenciar que en la pre inspección de loncheras hubo un 71% de preescolares que llevaban una lonchera no saludable, y solo el 2,8% saludable donde, se evidenció, que el 63% de los preescolares llevaban alimentos industrializados, en cambio, la post inspección el 80,1 % llevaba loncheras saludables.
4. Finalmente, el nivel de conocimiento de los apoderados sobre loncheras saludables fue eficaz, debido a que, en el pre test sólo el 33,7% de apoderados obtuvieron un nivel alto, donde solo el 46,4% conocían que los carbohidratos aportan energía, 73,5% considera que debe mandar todos los días alimentos proteicos, mientras tanto, en el post test se logró que el 93,4% de los apoderados alcanzaron un nivel alto, siendo el 92,3% comenzó a reconocer los carbohidratos y el 100% reconoce una lonchera saludable.

VII. RECOMENDACIONES

- De acuerdo a nuestros primeros resultados del programa, se evidencia la necesidad de llevar a cabo estas estrategias de educación nutricional sobre loncheras saludables para la mejora de los hábitos alimentarios de los preescolares y que a su vez se propone que el Programa Nutri Lonchera puede ser efectivo en el estado nutricional del menor, promoviendo una mejor calidad de vida a corto y largo plazo.
- Fomentar campañas educativas en reeducar a los padres ya que son las costumbres y los hábitos de alimentación de ellos que juegan un papel importante en su hogar donde a través de ellos, el preescolar tienden a tener ciertos gustos y rechazos a los alimentos, y es aquí donde se debería implementar que los preescolares se involucren en la preparación de alimentos, con productos locales y accesibles por cada comunidad; así como también que conozcan la adecuada higiene antes y después de preparar los mismos a fin de evitar enfermedades transmitidas por alimentos (ETA) evitando a futuro problemas de salud en los menores.
- El plantel educativo y personal deberían Incluir la lista de cotejo sobre lonchera saludable para la verificación de las mismas con respecto al aspecto, la higiene y la composición de la lonchera al menos 2 veces al mes, con la finalidad de estimar el desempeño de los padres de familia si cumplen o no con una lonchera saludable y que de esta manera ayudará a perfeccionar en un refrigerio completo en cantidad y calidad para el preescolar.
- Realizar capacitaciones permanentes a los padres de familia y comunidad de la I.E sobre la importancia de la buena alimentación en la etapa preescolar, realizar talleres donde se realice la producción de recetarios digitales y físicos de loncheras nutritivas, así mismo impulsar la lectura de temas de investigación sobre nutrición y salud para que de esta manera tanto padre de familia y comunidad obtengan conocimiento y capacidad de análisis de los diferentes temas a abordar.

REFERENCIAS

1. Organización Panamericana de Salud. Informe panorama nutricional OMS FAO: El hambre en América Latina y el Caribe aumentó en 13,8 millones de personas en solo un año [Internet]. 2021 [actualizado 7 Dic 2021; citado 14 abril 2023]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/7-12-2021-informe-panorama-nutricional-oms-fao-hambre-america-latina-caribe-aumento-138>
2. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Encuesta Demográfica y de Salud Familiar, 2021 [Internet]. Carhuavilca D; 2021 [citado 14 Abril 2023]. Disponible en: <https://www.inei.gov.pe/media/MenuRecursivo/boletines/endes-2021-presentacion.pdf>
3. Vílchez W, Valenzuela R. Informe Gerencial SIEN HIS [Internet]. Lima: 2022. [citado 16 de abril 2023]; 46. Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/van/informes/2022/Inf%20Gerencial%20SIEN-HIS%20I%20SEMESTRE%202022.pdf>
4. Mendoza M. Conocimiento de las madres sobre la alimentación infantil y su impacto en el estado nutricional del pre escolar Hospital Santa Gema - Yurimaguas 2016 [Tesis para obtener el Título profesional de médico cirujano]. Escuela Profesional de Medicina, Universidad César Vallejo, Trujillo, Perú; 2016 [fecha de acceso: 17 de abril 2023]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/575>
5. Jiménez Y. La educación en alimentación. Educación: Revista de la Facultad de Ciencias de la Educación. 2012; 18: 79-83. Disponible en: <https://doi.org/10.33539/educacion.2012.n18.1008>
6. De La Cruz E. La educación alimentaria y nutricional en el contexto de la educación inicial. Paradigma. 2015; 36(1): 161-183. Disponible en: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1011-22512015000100009
7. Tarqui-Mamani C, Alvarez-Dongo D. Prevalencia de uso de loncheras saludables en escolares peruanos del nivel primario. Revista de Salud Pública,

2018; 20(3): 319-325. Disponible en:
<https://doi.org/10.15446/rsap.v20n3.60879>

8. Insitituto Nacional de Salud. Loncheras Saludables [Internet]. Perú: Inc.; c2023-01 [updated 2019 Feb 12; cited 2023 Jul 12]. Available from:
<https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/ins-presento-las-loncheras-escolares-saludables-para-prevenir-la-anemia#:~:text=considerar%20lo%20siguiente%3A-.Incluye%20alimentos%20de%20los%20tres%20tipos%20de%20alimentos%3A%20fruta%2C%20bebida,%2C%20ni%20az%C3%BAcar%2C%20ni%20aceite>
9. Instituto Nacional de Salud, Ministerio de Salud. “Refrigerios escolares regionales saludables” [Internet]. Perú: Instituto Nacional de Salud, [updated 2019 Mar 01; cited 2023 Jul 12]. Disponible en:
<https://web.ins.gob.pe/es/alimentacion-y-nutricion/recetas-y-refrigerios/refrigerio-escolar>
10. Ley de promoción de la alimentación saludable para niños, niñas y adolescentes, y su Reglamento aprobado por Decreto Supremo N° 017-2017-SAPublicado en el diario oficial El Peruano, Ley n.º 30021, (14 de junio de 2023). Disponible en:
<https://busquedas.elperuano.pe/normaslegales/aprueban-manual-de-advertencias-publicitarias-en-el-marco-de-decreto-supremo-n-012-2018-sa-1660606-1/>
11. Chávez B. Relación entre estado nutricional y tipo de lonchera de niños en etapa preescolar, Trujillo, 2019 [Tesis para optar el grado de Licenciada en Nutrición]. Escuela Profesional de Nutrición, Universidad Cesar Vallejo, Trujillo, Perú; 2020. [fecha de acceso 22 de abril 2023]. Disponible en:
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/101455>
12. Valero G, 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.

[Tesis para optar el título de Licenciada en Nutrición y Dietética]. Escuela de Salud y Bienestar, Universidad Técnica de Babahoyo, Babahoyo Los Ríos; Ecuador 2019. [fecha de acceso 25 de abril 2023]. Disponible en: <http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/5926>

13. Chambilla J, Condori P. Influencia de la calidad de las loncheras en el rendimiento escolar de los niños y niñas de la institución educativa inicial gorriones del distrito de cerro colorado, Arequipa-2017 [Tesis para optar el título profesional de Segunda Especialidad con mención en Educación Inicial]. Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa, Perú; 2018. [fecha de acceso 28 de abril 2023]. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/6931>
14. Cerda F, Córdova C. Influencia del programa “Nutrisano” en el nivel de conocimiento sobre lonchera de padres de familia, Institución Educativa José María Arguedas, 2022. [Tesis optar el título de Licenciada en Nutrición]. Escuela Profesional de Nutrición, Universidad César Vallejo, Lima, Perú; 2022. [fecha de acceso 28 de abril 2023]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/94576>
15. Peña M, Ramos L. Efectividad del programa educativo loncheras saludables en el nivel de conocimiento de madres de niños pre escolares Huamachuco 2017 [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería]. Escuela Académico Profesional de Enfermería, Universidad Nacional de Trujillo; Trujillo, Perú; 2018 [fecha de acceso 29 de abril 2023]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.14414/13558>
16. Vásquez K. Efecto de una Intervención Educativa en el nivel de conocimiento de las madres y el valor nutritivo de las loncheras en los niños de 6 a 7 años de la Institución Educativa “Fe y Alegría N°63” – Alto Trujillo. 2016 [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Nutrición]. Escuela Profesional de Nutrición, Universidad César Vallejo; Trujillo, Perú; 2016 [fecha de acceso 30 de abril 2023]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/634>

17. Carcamo E. Programa “Loncheras Saludables” Con Enfoque Conceptual para desarrollar cultura nutricional en niños de 5 años de la Institución Educativa N° 090 del distrito Morales de Tarapoto San Martín, 2016 [Tesis para optar el título maestro en Ciencias de La Educación]. Facultad De Ciencias Histórico Sociales y Educación, Universidad Nacional Pedro Ruíz Gallo; Lambayeque, Perú; 2019 [fecha de acceso 02 de mayo 2023]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12893/6841>
18. Soto J, Villar E, Salinas L. Efectividad del programa eligiendo Mi Lonchera Saludable de la Institución Educativa Inicial Laurita Vicuña, 2019. Revista Conrado; 2019; 15(70): 236-41. Disponible en: <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/1131>
19. Flores M, Portilla M. Programa educativo: loncheras saludables preparadas con amor, para mejorar los hábitos nutricionales de niños del nivel inicial de una institución educativa. [Tesis para optar el título de Licenciada en Enfermería]. Escuela Académico Profesional de Enfermería, Universidad César Vallejo; Piura, Perú; 2022. [fecha de acceso 15 de mayo 2023]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/111576>
20. Nole C. Efectividad de una intervención educativa sobre loncheras en cuidadores de preescolares de una institución Educativa Inicial N°161 Mi Perú-Ventanilla 2019. [Tesis para optar el título de Licenciada en Enfermería]. Facultad de Medicina Humana Hipólito Unanue, Universidad Nacional Federico Villarreal, Callao, Perú; 2021. [fecha de acceso 28 de mayo 2023]. Disponible en: https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/RUNF_d8a10207cf28e8b68f5c8a0a334b678a/Details
21. Larico M. Efecto de una intervención para mejorar los conocimientos sobre loncheras saludables en padres de preescolares De Una Institución Educativa. [Tesis para optar el título de Licenciada en Enfermería]. Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza, Universidad Ricardo Palma; Lima, Perú; 2020 [fecha de acceso 28 de mayo 2023]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.14138/3690>

22. Dalmau J. Manual práctico de nutrición y salud nutrición en las diferentes etapas y situaciones de la vida [internet] [citado 12 marzo 2023]. Disponible en: https://www.kelloggs.es/content/dam/europe/kelloggs_es/images/nutrition/PDF/Manual_Nutricion_Kelloggs_Capitulo_13.pdf
23. Polanco A. Alimentación del niño en edad preescolar y escolar Analesdepediatria.org. Madrid; 2005. [internet] [citado 12 marzo 2023]. Disponible en: <https://www.analesdepediatria.org/es-alimentacion-del-nino-edad-preescolar-articulo-13081721>
24. Al-Ali N, Arriaga-Arrizabalaga A. Los elementos de efectividad de los programas de educación nutricional infantil: la educación nutricional culinaria y sus beneficios. Revista Española de Nutrición Humana y Dietética. 2016; 20(1): 61-68. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.20.1.181>
25. Gabriel-Ortega J. Cómo se genera una investigación científica que luego sea motivo de publicación. Revista de la Sociedad de Investigación Selva Andina. 2017; 8(2): 145-146. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=361353711008>
26. Universidad de Las Américas Puebla. Capítulo III, Metodología de la investigación [internet] [citado el 10 de junio de 2023]. Disponible en: http://caterina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lad/hernandez_s_j/capitulo3.pdf
27. Müggenburg C, Pérez I. Tipos de estudio en el enfoque de investigación cuantitativa. Enfermería Universitaria. 2007; 4(1): 35-38. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=358741821004>
28. Sánchez F. Fundamentos epistémicos de la investigación cualitativa y cuantitativa: consensos y disensos. Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria. 2019; 13(1): 102-122. Disponible en: <https://doi.org/10.19083/ridu.2019.644>
29. Fernández C, IMF blog corporativo. Programa Nutricional qué es y cómo se elabora. Madrid, 2017 [internet] [citado 12 marzo 2023]. Disponible en:

<https://blogs.imf-formacion.com/blog/corporativo/industria-alimentaria/programa-nutricional-elabora/>

30. Otzen T, Manterola C. Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *Int. J. Morphol.* 2017; 35(1): 227-232. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>
31. 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. [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería]. Escuela Profesional de Enfermería, Universidad Peruana Los Andes, Huancayo, Perú; 2020. [fecha de acceso 30 de junio 2023]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12848/1923>
32. Universidad Nacional De La Plata. Tests para comparación de medias. Argentina: UNLP; [internet] [citado 8 de nov 2023]. Disponible en: https://www.mate.unlp.edu.ar/practicas/55_8_30052010143027.pdf
33. Asociación médica mundial. Declaración de Helsinki de la AMM principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos.2017 Disponible en:<https://www.wma.net/es/policies-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>
34. Armas D. Influencia De Los Factores Socioculturales En La Elaboración De Loncheras Nutritivas Para Estudiantes De Educación Preescolar. [Tesis para optar el título de Licenciada en Educación Inicial]. Facultad de Educación, Universidad San Ignacio de Loyola, Lima, Perú. 2021 [fecha de acceso 25 de junio 2023] Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.14005/12235>
35. Chunga C. Efectividad de una intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables en las madres de los niños en edad preescolar de la Institución Educativa Inicial N° 1447 San José- la Unión, marzo – abril 2017 [tesis para optar el título de licenciada en enfermería]. Escuela Académico Profesional de Enfermería, Universidad Nacional de Piura, Piura, Perú. 2017

[fecha de acceso 20 de julio 2023]. Disponible en:
<https://repositorio.unp.edu.pe/handle/UNP/1012>

36. Lalchandani NK, Poirier B, Crabb S, Miller C, Hume C. School lunchboxes as an opportunity for health and environmental considerations: a scoping review. *Health Promot Int.* 2023; 38(1): 201. Disponible en:
<https://doi.org/10.1093/heapro/daac201>
37. Sholihatun D, Mukminin A. Indonesian Journal of Early Childhood Education Studies. *IJECES* 2018; 7(2). Disponible en:
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ijeces/article/view/28587/12517>
38. Tilley F, Weaver RG, Beets MW, Turner-McGrievy G. Healthy eating in summer day camps: The Healthy Lunchbox Challenge. *J Nutr Educ Behav.* 2014; 46(2): 134-41. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2013.11.008>
39. Quilca-Calatayud G, Ramirez -Aliaga R, Gómez - Gonzales W. Efectividad de una intervención educativa en el conocimiento de loncheras saludables y su contenido en las madres de preescolares. *Revista Científica Ágora.* 2016; 03(01): 320-328. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.13053/234>
40. Peña D. Efectividad de un programa educativo en el incremento de conocimientos en las madres de niños en edad preescolar sobre la preparación de loncheras saludables en la institución educativa inicial “San Martín de Porres” Lima – Cercado. [tesis para optar el título de licenciada en enfermería]. Escuela Académica Profesional de Enfermería, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú; 2013 [fecha de acceso 26 de julio 2023]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12672/1049>

ANEXOS

Anexo 1. Tabla de operacionalización de las variables

VARIABLE DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
Programa Nutricional "Nutri Lonchera".	Conjunto de actividades estructuradas, con el fin de promover una alimentación adecuada, cubriendo sus necesidades nutricionales ²²	El programa nutricional se aplicará a madres de niños preescolares, por medio de entrevistas, para concientizar sobre loncheras saludables.	Educación Alimentaria.	Test	Nominal
			Inspección de la lonchera.	Lista de cotejo	Nominal
			Evaluación de la composición corporal.	Antropometría	Ordinal

Fuente: Elaboración propia.

Anexo 2. Matriz de consistencia

TÍTULO	PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS
<p>Impacto del programa nutricional “Nutri Lonchera” en preescolares de la I.E. N° 252 “Niño Jesús”- Trujillo.</p>	<p>¿Cuál es el impacto del programa “Nutri Lonchera” en preescolares de la I.E. N° 252 “Niño Jesús”-Trujillo?</p>	<p>General:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conocer el impacto del programa “Nutri-Lonchera” en preescolares I.E. N° 252 “Niño Jesús”-Trujillo. <p>Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evaluar el crecimiento y la composición corporal de los preescolares a través de la antropometría. • Inspeccionar las loncheras de los preescolares antes y después de la implementación del programa. • Medir el nivel de conocimiento de los apoderados de los preescolares de la I.E N° 252 “Niño Jesús”-Trujillo antes y después de la implementación del programa Nutri Lonchera. 	<p>Existe un impacto positivo del programa nutricional “Nutri Lonchera” en preescolares de la I.E. N° 252 “Niño Jesús”- Trujillo,</p>

Anexo 3. Cálculo del tamaño muestral

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

$$n = \frac{323,6548}{1,8004} = 180$$

Donde:

n → tamaño de la muestra.

Z → nivel de confianza (1.96).

N → tamaño de la población (337).

E → precisión o el error (0.05).

P → Probabilidad de que ocurra el evento estudiado (0.5).

Q → Probabilidad de que no ocurra el evento estudiado (0.5)

Anexo 4. Lista de cotejo para tipo de lonchera escolar (LCPTLE)

	Condiciones de salubridad	SI	NO
01	La lonchera contiene alimentos constructores (lácteos, huevos y carnes)		
02	La lonchera contiene alimentos energéticos. (harinas y cereales)		
03	La Lonchera contiene por lo menos una porción de fruta.		
04	La Lonchera contiene por lo menos una porción de verdura.		
05	La Lonchera tiene una proporción adecuada de alimentos y de acuerdo a la edad, peso, talla y actividad física del niño (a) (03 – 04 años).		
06	En la Lonchera existen alimentos frescos, de fácil manipulación y consumo.		
07	La Lonchera contiene líquidos como agua, refrescos naturales, infusiones saludables, cocimientos de cereales o jugos de frutas.		
08	Los alimentos de la Lonchera no contienen alimentos demasiado elaborados como tortas, budines, empanadas, kekes, hamburguesas, etc.		
09	Si la Lonchera contiene un producto industrializado, éste viene etiquetado y con fecha de vencimiento.		
10	La Lonchera contiene snacks saludables como: frutos secos, granolas, bolitas de kiwicha, palitos de ajonjolí, etc. (en porciones adecuadas)		
11	La Lonchera no contiene productos envasados que tienen en su composición grasas trans y alto contenido de sal / azúcar.		
12	Los envases de los alimentos de la Lonchera son herméticos y seguros. No se derraman ni combinan los alimentos.		
TOTAL DE RESPUESTAS			

Fuente: Instrumento adaptado de la tesis lonchera escolar y estado nutricional de los niños (as) Pacasmayo, 2013.

OBSERVACIONES:

Anexo 5. Test de conocimiento sobre loncheras saludables para apoderado de niños de LA I.E. N° 252 “Niño Jesús” 2023

Cuestionario sobre Conocimiento de Loncheras Saludables

I. Objetivo

Recopilar información sobre el nivel de conocimiento que Ud. posee sobre lonchera saludable.

II. Instrucciones

Estimado (a) sr (a) padre de familia continuación le presentamos un conjunto de preguntas, orientadas a conocer el nivel de preparación de la lonchera saludable que Ud. posee; para lo cual le solicitamos según corresponda, llenar los espacios en blanco o marcar con un aspa (X) una sola alternativa de cada pregunta. Este cuestionario tiene carácter de anónimo, motivo por lo cual le solicito que responda con sinceridad.

A. CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTOS ENERGÉTICOS

1. Los carbohidratos son nutrientes y su función principal nos aporta:

- a) Energía a nuestro organismo.
- b) Proteínas para crecer.
- c) Protección ante las enfermedades.

2. ¿Qué alimentos son ricos en carbohidratos?

- a) Zanahoria, mandarina, pera.
- b) Avena, arroz, cebada.
- c) Leche, huevo, pescado.

3. El alimento que contienen más grasa es:

- a. Chirimoya y mango.
- b. Chocolate y galleta soda.
- c. Aceite y mantequilla.

4. Las grasas brindan a nuestro organismo:

- a) Energía y calor.
- b) Frio.
- c) Cansancio.

5. ¿Cuántas veces a la semana su niño (a) tiene que llevar alimentos energéticos?

- a) Una vez a la semana.
- b) Interdiario.
- c) Todos los días.

B. CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTOS CONSTRUCTORES

6. Las proteínas son necesarias para:

- a) Proporcionar energía.
- b) Proporcionar vitaminas.
- c) Ayudar al crecimiento y desarrollo.

7. Los alimentos con mayor aporte proteico lo encontramos en:

- a) Pescado y huevo.
- b) Pan y papa.
- c) Zapallo y lentejas.

8. Los alimentos con menor aporte proteico son:

- a) Pescado y huevo.
- b) Pollo y Pava.
- c) Lentejas y garbanzo.

9. ¿Cuántas veces a la semana su niño (a) tiene que llevar alimentos proteicos?

- a) Una vez a la semana.
- b) Dos veces a la semana.
- c) Todos los días.

C. CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTOS REGULADORES

10. Alimentos que contienen vitamina A y deben ser considerados en una lonchera saludable.

- a) Zanahoria, mango y espinaca.
- b) Gelatina, gaseosa y chifle.
- c) Maní, frijoles, ajonjolí.

11. El micronutriente que fortalece los huesos y dientes.

- a) Vitamina B9.
- b) Vitamina K.
- c) Calcio.

12. El hierro tienen la función de:

- a) Transportar oxígeno y nutrientes a las células.
- b) Favorecer la digestión y asimilación de otros alimentos.
- c) Brindar energía a las células del organismo.

13. La hemoglobina está formada por:

- a) Calcio.
- b) Zinc.
- c) Hierro

14. Bebida que ayuda en la absorción del hierro es:

- a) Limonada
- b) Leche.
- c) Agua mineral.

15. Bebida que tiene que estar considerada en la lonchera saludable:

- a) Gaseosa.
- b) Refresco natural.
- c) Café o té.

16. Alimentos ricos en hierro y deben ser considerados en una lonchera saludable.

- a) Huevo duro y yogurt.
- b) Pan con pollo y extracto de betarraga con zanahoria.
- c) Pan con hígado y refresco de naranja.

17. Alimentos que poseen gran contenido de agua:

- a) Avena y trigo.
- b) Frutas y verduras.
- c) Quinoa y gelatina.

18. Alimentos ricos en calcio y deben ser considerados en una lonchera saludable.

- a) Manzana y pera.
- b) Fresa y limón.
- c) Leche y queso.

19. Alimento que posee gran contenido de potasio y forma parte de la lonchera saludable:

- a) Durazno.
- b) Plátano.
- c) Toronja.

20. Considere la mejor opción de lonchera saludable:

- a) Pan con tortilla de verduras + refresco de naranja +manzana.
- b) Pan con camote + huevo revuelto+ galleta.
- c) Pan con hígado + quinoa+ yogurt

Nivel de Conocimiento Intervalos:

Bajo: 1 – 7 puntos

Regular: 8 – 14 puntos

Alto: 15 – 20 puntos

Anexo 7. Validación del instrumento por juicio de expertos

EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Test De Conocimiento Para Apoderado De Niños De La I.E. 252 "Niño Jesús" 2023". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer nutricional. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez.



Nombre del juez:	ERICKA MARLENY ZAPATA GARCIA		
Grado profesional:	Maestría (X)	Doctor	()
Área de formación académica:	Clinica (X)	Social	()
	Educativa ()	Organizacional	()
Áreas de experiencia profesional:	NUTRICIONISTA CLINICA		
Institución donde labora:	HOSPITAL REGIONAL DOCTOR DE TRUJILLO		
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años	()	
	Más de 5 años	(X)	
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresp onde)	Trabajo(s) psicométricos realizados Titulo del estudio realizado.		

- Propósito de la evaluación: Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.
- Datos de la escala (Colocar nombre de la escala, cuestionario o inventario)

Dimensiones del instrumento: Educación Alimentaria.

- Primera dimensión: (Colocar el nombre de la dimensión)
- Objetivos de la Dimensión: (mide el conocimiento sobre loncheras saludables)

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
EDUCACIÓN ALIMENTARIA	1	4	4	4	
	2	4	4	4	
	3	4	4	4	
	4	4	4	4	
	5	4	4	4	
	6	4	4	4	
	7	4	4	4	
	8	4	4	4	
	9	4	4	4	
	10	4	4	4	
	11	4	4	4	
	12	4	4	4	
	13	4	4	4	
	14	4	4	4	
	15	4	4	4	
	16	4	4	4	
	17	4	4	4	
	18	4	4	4	
	19	4	4	4	
	20	4	4	4	



[Firma]
 Lic. Ericka M. Zapata Chinchay
 NUTRICIONISTA
 CNP 0114

Firma del evaluador

DNI: 41966742

Figura 1: Validación por Juicio de Expertos N°1

Fuente: Universidad César Vallejo.

EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Test De Conocimiento Para Apoderado De Niños De La I.E. 252 "Niño Jesús" 2023". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer nutricional. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez.



Nombre del juez:	<i>Lilia Rodríguez Hidalgo de Gonzales</i>	
Grado profesional:	Maestría (✓)	Doctor ()
Área de formación académica:	Clinica ()	Social ()
	Educativa (✓)	Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	<i>Nutrición Clínica</i>	
Institución donde labora:	<i>Docencia Universitaria</i>	
Tiempo de experiencia profesional en el área:	<i>Hospital Regional Docente de Trujillo</i>	
	<i>Universidad César Vallejo</i>	
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	2 a 4 años ()	
	Más de 5 años (✓)	
	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.	

- Propósito de la evaluación: Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.
- Datos de la escala (Colocar nombre de la escala, cuestionario o inventario)

Dimensiones del instrumento: Educación Alimentaria.

- Primera dimensión: (Colocar el nombre de la dimensión)
- Objetivos de la Dimensión: (mide el conocimiento sobre loncheras saludables)

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/Recomendaciones
EDUCACIÓN ALIMENTARIA	1	4	4	4	
	2	4	4	4	
	3	3	4	4	
	4	4	4	4	
	5	4	4	4	
	6	4	4	4	
	7	4	3	4	
	8	4	3	4	
	9	4	3	4	
	10	4	4	4	
	11	4	4	4	
	12	4	4	4	
	13	4	4	4	
	14	4	4	4	
	15	4	4	4	
	16	4	4	4	
	17	4	4	4	
	18	4	4	4	
	19	4	4	4	
	20	4	4	4	



M. Lilia R. Rodríguez Hfid. 11
 Mg. Lilia R. Rodríguez Hfid. 11
 NUTRICIONISTA
 CNP 0176

Firma del evaluador

DNI: 17915953

Figura 2: Validación por Juicio de Expertos N°2

Fuente: Universidad Cesar Vallejo.

EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Test De Conocimiento Para Apoderado De Niños De La I.E. 252 "Niño Jesús" 2023". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer nutricional. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez.



Nombre del juez:	<i>Margarita Marlene Jorgara de Gamazo</i>	
Grado profesional:	Maestría (X)	Doctor ()
Área de formación académica:	Clinica ()	Social ()
	Educativa (X)	Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	<i>Nutricionista clínica HRDT. Docencia Universitaria</i>	
Institución donde labora:	<i>Hospital Regional Docente de Trujillo Universidad César Vallejo</i>	
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ()	
	Más de 5 años (X)	
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.	

- Propósito de la evaluación: Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.
- Datos de la escala (Colocar nombre de la escala, cuestionario o inventario)

Dimensiones del instrumento: Educación Alimentaria.

- Primera dimensión: (Colocar el nombre de la dimensión)
- Objetivos de la Dimensión: (mide el conocimiento sobre loncheras saludables)

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/Recomendaciones
EDUCACIÓN ALIMENTARIA	1	4	4	4	
	2	4	4	4	
	3	4	4	4	
	4	4	4	4	
	5	4	4	4	
	6	4	4	4	
	7	4	4	4	
	8	4	4	4	
	9	4	4	4	
	10	4	4	4	
	11	4	4	4	
	12	4	4	4	
	13	4	4	4	
	14	4	4	4	
	15	4	4	4	
	16	4	4	4	
	17	4	4	4	
	18	4	4	4	
	19	4	4	4	
	20	4	4	4	



Margarita
 Lic. Margarita Vergara Plasencia
 NUTRICIONISTA
 C.N.P. 110

Firma del evaluador

DNI: 17900300

Figura 3: Validación por Juicio de Expertos N°3

Fuente: Universidad Cesar Vallejo.

Anexo 8. Solicitud de permiso para ejecución de la investigación en la institución educativa



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"

Trujillo, 27 de junio de 2023

OFICIO Nº177-2023-UCV-VA-P25-S/CCP
Sra.
Jenny Margarita Rodríguez Rodríguez
Directora de la I.E.I 252 "Niño Jesús"- Trujillo
Presente. -

ASUNTO: AUTORIZACIÓN PARA DESARROLLAR UN PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Es grato dirigirme a Ud. A través del presente para expresarle nuestro cordial saludo a nombre de la Escuela de Nutrición, y a la vez manifestarle que las estudiantes Jenifer del Carmen Alva Arteaga y Deisy Lizbeth Sánchez Arteaga se encuentran elaborando su proyecto de investigación titulado: Impacto del programa nutricional "Nutri Lonchera" en preescolares de la I.E.I. 252 Niño Jesús - Trujillo.

En ese contexto, se solicita su autorización para que el proyecto sea ejecutado durante los meses de setiembre a noviembre del presente año en la institución que usted tiene a cargo, asimismo una respuesta por escrito de este documento la cual es requerida por los estudiantes en mención.

Agradeciendo de antemano vuestra atención y sin otro particular, me suscribo de Usted no sin antes manifestarle mis sentimientos de consideración personal.

Atentamente,



Mgr. CINTHYA S. NEGUA CERMEÑO
Jefa de la Escuela Profesional de
Nutrición- Sede Trujillo

CENDICOM
S.C. ANEXO
CAMPUS TRUJILLO
Av. Larco 1770
Tel. (044) 485 000 Área. 7000
Fax. (044) 485 078

fb/ucv.peru
@ucv_peru
#sumadeciente
ucv.edu.pe

Figura 4: Oficio de permiso a la Institución Educativa.

Fuente: Universidad Cesar Vallejo.

Anexo 9. Consentimiento Informado (*)

Título de la investigación: Impacto del programa nutricional “Nutri Lonchera” en preescolares de la I.E N° 252 “Niño Jesús”- Trujillo.

Investigadoras: Alva Arteaga, Jenifer del Carmen y Sanchez Arteaga, Deysy Lizbeth.

Le invitamos a participar en la investigación titulada “Impacto del programa nutricional “Nutri Lonchera” en preescolares de la I.E. N° 252 “Niño Jesús”- Trujillo”, cuyo objetivo es identificar el impacto del programa “Nutri- lonchera” en preescolares I.E. N° 252 “Niño Jesús”-Trujillo. Esta investigación es desarrollada por estudiantes de pregrado del programa nutricional de la Universidad César Vallejo del campus Trujillo, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la institución educativa N°252 Niño Jesús.

Establecer hábitos de alimentación saludable a través de conocimientos adquiridos de los padres cuya participación contribuye a mejorar el estado nutricional del pre escolar además de potenciar su rendimiento académico.

Si usted decide participar en la investigación se realizará lo Siguiete:

1. Se realizará la observación que comprende de la inspección de loncheras del preescolar, a través de una lista de cotejo donde se marcará SI, NO que se recogerán datos para la investigación titulada: Impacto del programa nutricional “Nutri Lonchera” en preescolares de la I.E N° 252 “Niño Jesús”
2. Esta observación tendrá un tiempo aproximado de 25 minutos y se realizará en el ambiente de cada aula de la institución educativa N° 252 “Niño Jesús”
3. Se aplicará un pre y post test para poder identificar el conocimiento sobre la temática a tratar en dos fechas diferentes. el cual está compuesto de datos generales en relación a la madre y su menor hijo, con 10 preguntas sobre conocimientos de loncheras saludables con una duración de 15 min realizado en el ambiente del patio de la I.E N° 252 “Niño Jesús”

4. Se ejecutará la evaluación antropométrica a los pre escolares, en el cual se empleará una balanza electrónica, tallímetro cinta métrica para obtener medidas como peso, talla e indicadores como P/E, T/E, P/T, perímetro abdominal, IMC para la talla y finalmente el diagnóstico nutricional, todos los datos figurarán en la ficha de evaluación antropométrica

Las respuestas a los test de conocimiento y los resultados de la evaluación antropométrica serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

* Obligatorio a partir de los 18 años

Participación voluntaria (principio de autonomía):

Puede hacer todas las preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a la aceptación no desea continuar puede hacerlo sin ningún problema.

Riesgo (principio de No maleficencia):

Indicar al participante la existencia que NO existe riesgo o daño al participar en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad. Usted tiene la libertad de responderlas o no.

Beneficios (principio de beneficencia):

Se le informará que los resultados de la investigación se le alcanzará a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

Confidencialidad (principio de justicia):

Los datos recolectados deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información que usted nos brinde es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la

investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

Problemas o preguntas:

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con el Investigadoras Alva Arteaga, Jenifer del Carmen al email: dalvaar29@ucvvirtual.edu.pe y Sanchez Arteaga, Deysy Lizbeth al email: dsanchezart@ucvvirtual.edu.pe

y Docente asesor: Valdiviezo Campos, Juan Ernesto email: jvaldiviezo@ucv.edu.pe

Consentimiento

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre y apellidos:

Fecha y hora:

Confiabilidad de la prueba piloto

La Confiabilidad del instrumento se realizó a través de una prueba piloto, con el propósito de probar y reafirmar si el diseño preliminar de los ítems de los instrumentos goza de confiabilidad. El tipo de prueba piloto que se utilizó fue la "Prueba Piloto Excluyente". Para la realización de la prueba piloto, se aplicó a una muestra a 18 madres que tienen hijos de 4 años de edad de la institución educativa de inicial. De acuerdo con el resultado estadístico Alfa de Cronbach, los ítems formulados en el instrumento resultaron confiables; siendo su valor para el Conocimiento sobre loncheras saludables de 0,748 (Anexo 4).



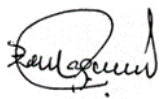



Anexo 10. Dictamen de aprobación del proyecto por el comité de ética en investigación de nutrición

El que suscribe, presidente del Comité de Ética en Investigación de la Escuela de Nutrición, deja constancia que el proyecto de investigación titulado: "Impacto del programa nutricional "Nutri Lonchera" en preescolares de la I.E N° 252 "Niño Jesús"- Trujillo", presentado por los autores:

Alva Arteaga, Jenifer del Carmen; Sánchez Arteaga, Deysy Lizbeth, han pasado una revisión expedita, por la Mg. Zoila Mosquera Figueroa y de acuerdo a la comunicación remitida el 30 de junio, adjuntando la ficha de revisión de proyectos, por correo electrónico se determina que la continuidad para la ejecución del proyecto de investigación cuenta con un dictamen:

(X) favorable () observado () desfavorable.

Lima, San Juan de Lurigancho, julio, 2023

Nombres y apellidos	Cargo	DNI N.º	Firma
Dra. Kelly Casana Jara	Presidente	43562136	
Dra. María Palacios Palacios	Miembro 1	32924394	
Mg. Zoila Mosquera Figueroa	Miembro 2	17906377	
Dr. Luis Pavel Palomino Quispe	Miembro 3	42173742	
Mg. Vicky Pinillos Pozo	Miembro 4	43340332	
Dra. Yuliana Yessy Gómez Rutti	Miembro externo	44430640	

Anexo 11. Aplicación del estadístico (Prueba Z de diferencia de medias para muestras apareadas)

$$z = \frac{\bar{x}_2 - \bar{x}_1}{\sqrt{\left(\frac{s_2^2}{n_2} - \frac{s_1^2}{n_1}\right)}}$$

Leyenda:

X2 = Promedio Post-Test

X1 = Promedio Pre-Test

S2² = Varianza Post-Test

S1² = Varianza Pre-Test

n2 = Tamaño de muestra Post-Test

n1 = Tamaño de muestra Pre-Test

Anexo 12. Inspección detallada de loncheras antes de la implementación del programa Nutri Lonchera.

PRE INSPECCIÓN DE LONCHERAS												
ITEM 1	ITEM 2	ITEM 3	ITEM 4	ITEM 5	ITEM 6	ITEM 7	ITEM 8	ITEM 9	ITEM 10	ITEM 11	ITEM 12	
		A. REGULADORES										
A. CONSTRUCTORES	A. ENERGÉTICOS	FRUTAS	VERDURAS	PROPORCIÓN	A. FRESCOS	LIQUIDOS NATURALES	A. REFINADOS	A. INDUSTRIALIZADOS	SNACKS SALUDABLES	A. OCTOGONOS	ENVASES HERMETICOS	
SI	65	72	115	6	8	96	117	82	67	4	75	159
	36%	40%	64%	3%	4%	53%	65%	45%	37%	2%	41%	88%
NO	116	109	66	175	173	85	64	99	114	177	106	22
	64%	60%	36%	97%	96%	47%	35%	55%	63%	98%	59%	12%

Fuente: Datos recolectados por lista de cotejo.

INTERPRETACIÓN: En el anexo 15, se detalla que antes de la implementación del programa Nutri Lonchera, el 36% de niños en su lonchera incluyen alimentos constructores, 40% alimentos energéticos, el 64% frutas, el 3% verduras, el 4% contiene una lonchera proporcionada, el 53% lleva alimentos frescos, 65% bebidas naturales, 55% alimentos refinados, 63% alimentos industrializados, 2% lleva snacks saludables, 59% de los alimentos contienen octógonos y el 88% sus envases son herméticos.

Anexo 13. Inspección detallada de loncheras después de la implementación del programa Nutri Lonchera

	ÍTEM 1	ÍTEM 2	ÍTEM 3	ÍTEM 4	ÍTEM 5	ÍTEM 6	ÍTEM 7	ÍTEM 8	ÍTEM 9	ÍTEM 10	ÍTEM 11	ÍTEM 12
			A. REGULADORES									
	A. CONSTRUCTORES	A. ENERGÉTICOS	FRUTAS	VERDURAS	PROPORCIÓN	A. FRESCOS	LIQUIDOS NATURALES	A. REFINADOS	A. INDUSTRIALIZADOS	SNACKS SALUDABLES	A. OCTOGONOS	ENVASES HERMÉTICOS
SI	118	120	140	19	77	135	143	125	114	9	115	164
	65%	66%	77%	10%	43%	75%	79%	69%	63%	5%	64%	91%
N	63	61	41	162	104	46	38	56	67	172	66	17
O	35%	34%	23%	90%	57%	25%	21%	31%	37%	95%	36%	9%

Fuente: Datos recolectados por lista de cotejo.

INTERPRETACIÓN: En el anexo 16, se observa que después de la implementación del programa Nutri Lonchera, el 65% de niños en su lonchera incluyen alimentos constructores, 66% alimentos energéticos, el 77% frutas, el 10% verduras, el 43% contiene una lonchera proporcionada, el 75% lleva alimentos frescos, 79% bebidas naturales, 31% alimentos refinados, 37% alimentos industrializados, 5% lleva snacks saludables, 36% de los alimentos contienen octógonos y el 91% sus envases son herméticos.

Anexo 14: Pre y Post Test sobre nivel de conocimientos sobre loncheras saludables

PRE TEST																			
P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20
84	83	149	129	76	124	116	136	133	127	170	97	158	136	175	110	127	124	139	108
46,4%	45,9%	82,3%	71,3%	42,0%	68,5%	64,1%	75,1%	73,5%	70,2%	93,9%	53,6%	87,3%	75,1%	96,7%	60,8%	70,2%	68,5%	76,8%	59,7%
POST TEST																			
P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20
167	161	167	166	161	153	178	176	163	176	181	163	181	181	181	162	180	163	181	181
92,3%	89,1%	92,3%	91,7%	89,0%	84,5%	98,3%	97,2%	90,1%	97,2%	100%	90,1%	100%	100%	100%	89,5%	99,4%	90,1%	100%	100%

Fuente: Datos recolectados por lista de cotejo.

INTERPRETACIÓN: En el anexo 18, se detalla la aplicación del test antes y después de la implementación del programa Nutri Lonchera, donde se evidencia que los padres antes del programa solo el 46,4% conocían que los carbohidratos aportan energía en P1, el 73,5% considera que debe mandar todos los días alimentos proteicos en P9, el 59,7% conocían de una opción saludable de loncheras en P20, mientras que en el post test el 92,3% comenzó a reconocer los carbohidratos en P1, el 90,1% admiten que deben mandar todos los días alimentos proteicos en P9 y el 100% reconoce una lonchera saludable en P2

Anexo 15. Autorización de la ejecución del proyecto por parte de la Institución Educativa



Institución Educativa N° 252
Niño Jesús
MINISTERIO DE EDUCACIÓN
"AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO"

Trujillo 14 de Noviembre 2023.

OFICIO N° 232-2023-UGEL 04 TSE-IEI N° 252 "NJ"

SEÑORA
MGTR. CINTHYA S. NEGLIA CERMEÑO
JEFA DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN
DE LA UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO - TRUJILLO.
PRESENTE

ASUNTO : AUTORIZO EL DESARROLLO DEL PROYECTO
DE INVESTIGACIÓN

REF. : OFICIO N° 177-2023-UCV-VA-P25-S/ICCP.

Me es grato dirigirme a su digna persona por intermedio del presente para hacerle llegar mi saludo cordial y de nuestra Institución Educativa N° 252 "Niño Jesús", y a la vez manifestarle que siendo de vital importancia intervenir en la edad temprana de los preescolares con temas de Nutrición y Salud, se autoriza a las señoritas: Jenifer Del Carmen Alva Arteaga y Deysy Lizbeth Sánchez Arteaga, estudiantes internas de Nutrición de la Universidad César vallejo, a desarrollar el proyecto de investigación titulado: Impacto del Programa Nutricional "Nutri Lonchera" en preescolares de la I.E.I 252 Niño Jesús- Trujillo", el cual será ejecutado durante los meses de setiembre a noviembre del presente año.

Sin otro particular es propicia la oportunidad para expresarle las muestras de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,



UCV PREESCOLAR N° 252
ESCUELA DE NUTRICIÓN
RECEBIDO
01 DIC. 2023

Av. César Vallejo 611 - Urb. Palermo - Telef. 044-308848 - Trujillo
Email: ie252ninojesus@gmail.com

Figura 5: Autorización a la Institución Educativa.

Fuente: Universidad Cesar Vallejo.



Anexo 16: Programa Nutri Lonchera

INTRODUCCIÓN

La lonchera saludable es considerada un conjunto de alimentos balanceados y nutritivos que cubren parte del requerimiento energético del niño de la misma manera que el consumo de ésta formarán hábitos alimentarios saludables que perdurarán a lo largo de su crecimiento.

Así mismo, el conocimiento de la composición y la elaboración de una lonchera saludable por parte de los padres de familia debería ser la idónea para la edad del menor.

En nuestro país los altos índices de malnutrición infantil han ido en aumento tanto sobrepeso, obesidad como desnutrición, debido a que los padres de familia realizan inadecuadas preparaciones de los alimentos ya sea en sus comidas principales como en su lonchera.

Por todo ello, se decidió realizar el presente programa “Nutri Lonchera”, con la finalidad de motivar y educar a los padres de familia a mejorar los hábitos de alimentación lo que ayudará al crecimiento y desarrollo óptimo del preescolar.

Este programa se realizó en el año 2023 en la I.E N° 252 Niño Jesús en la ciudad de Trujillo. Con una duración de 3 meses.

OBJETIVO GENERAL: Concientizar a los padres de familia, docentes y preescolares de la I.E N° 252 Niño Jesús Trujillo.

ESPECÍFICOS:

- Inspeccionar las loncheras de los preescolares antes y después de la aplicación del programa Nutri Lonchera.
- Evaluar el crecimiento y la composición corporal de los preescolares a través de la antropometría.
- Realizar sesiones educativas sobre loncheras saludables.
- Fomentar ferias de alimentación saludable.



Figura 6: Evidencia de la aplicación de la inspección de loncheras antes de la implementación del programa Nutri Lonchera.

Fuente: Elaboración propia.

Lista De Cotejo Para Tipo De Lonchera Escolar (LCPTLE)

NOMBRE [REDACTED] AULA: Honradez. 3^a Tarde

Condiciones de salubridad		SI	NO
01	La lonchera contiene alimentos constructores (lácteos, huevos y carnes)	X	
02	La lonchera contiene alimentos energéticos. (harinas y cereales)	X	
03	La Lonchera contiene por lo menos una porción de fruta.		X
04	La Lonchera contiene por lo menos una porción de verdura.		X
05	La Lonchera tiene una proporción adecuada de alimentos y de acuerdo a la edad, peso, talla y actividad física del niño (a) (03 – 04 años).		X
06	En la Lonchera existen alimentos frescos, de fácil manipulación y consumo.	X	
07	La Lonchera contiene líquidos como agua, refrescos naturales, infusiones saludables, cocimientos de cereales o jugos de frutas.	X	
08	Los alimentos de la Lonchera no contienen alimentos demasiado elaborados como tortas, budines, empanadas, kekes, hamburguesas, etc.	X	
09	Si la Lonchera contiene un producto industrializado, éste viene etiquetado y con fecha de vencimiento.	X	X
10	La Lonchera contiene snacks saludables como: frutos secos, granolas, bolitas de kiwicha, palitos de ajonjolí, etc. (en porciones adecuadas)		X
11	La Lonchera no contiene productos envasados que tienen en su composición grasas trans y alto contenido de sal / azúcar.	X	
12	Los envases de los alimentos de la Lonchera son herméticos y seguros. No se derraman ni combinan los alimentos.	X	X
TOTAL DE RESPUESTAS			
<u>Saludable incompleta</u>		<u>8</u>	<u>4</u>

Ponqueque : 71 gr.
Agua : 200ml.

Figura 7: Evidencia de inspección de loncheras a través de lista de cotejo antes de la implementación del programa Nutri Lonchera.

Fuente: Elaboración propia.

SESION 1

INTERVENCIÓN EDUCATIVA A PLANTEL EDUCATIVO

TÍTULO:

- APRENDO Y REFUERZO

OBJETIVO GENERAL:

- Capacitar a los docentes de la I.E. con respecto a lonchera saludable para la cooperación con la inspección de loncheras.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Lograr que las docentes y auxiliares adquieran conocimiento sobre la función y el contenido de lonchera saludable.
- Detallar las partes de la lista de cotejo para realizar el llenado en la inspección de loncheras.

GRUPO BENEFICIARIO:

- Preescolares de la I.E. N° Niño Jesús N°252

LUGAR Y FECHA:

- Vía Zoom, el 24 y 25 de agosto 2023.

DURACIÓN:

- 60 minutos.

DISEÑO DE SESIÓN 1: APRENDO Y REFUERZO

Responsable: Jenifer Alva Arteaga.

Lugar: Vía zoom.

Dirigido: Docentes y Auxiliares.

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIALES	TIEMPO
Asistencia de los docentes	Los docentes se registran en la hoja de asistencia.	Formulario google.	5 min.
Bienvenida a los auxiliares de la capacitación de loncheras saludables.	Se realiza la bienvenida presentándose los ponentes a cargo del proyecto y seguidamente realizaremos una dinámica de presentación. Cada persona mencionará su fruta preferida y dirá su nombre.	Cada uno menciona su fruta preferida y su nombre	10min.
Ruleta virtual	Se pedirá la participación de los auxiliares lanzando preguntas sobre la composición de loncheras saludables y como vienen las loncheras de los niños en el día a día.	https://app-sorteos.com/es/apps/la-ruleta-decide	15min.
Tema: Composición de la Lonchera saludable.	Se explicará los diferentes grupos de alimentos y los componentes de una lonchera, además se detallará las partes de la lista de cotejo para realizar el llenado en la inspección de loncheras.	Laptop, diapositivas y lista de cotejo de ejemplo.	25 min.
Retroalimentación y despedida.	Se formularán preguntas para reforzar el tema.	Frutas.	5min.

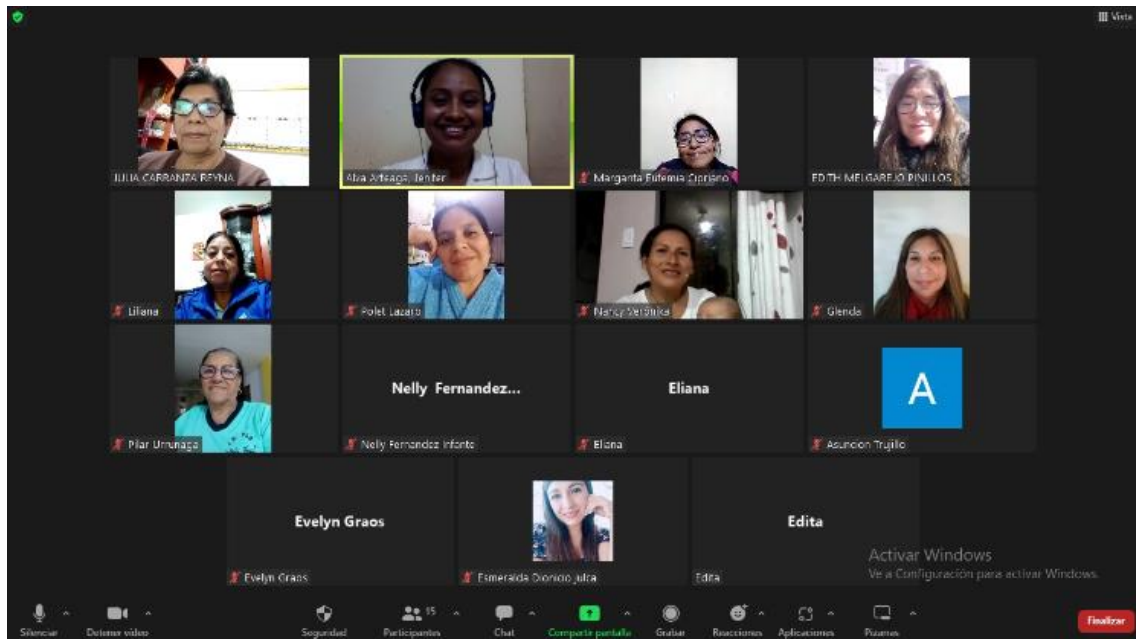


Figura 8: Evidencia de sesiones educativas con maestros y auxiliares de la I.E. N° Niño Jesús N°252

Fuente: Obtención de evidencias propias.

LONCHERA SALU ase de da.docx - Excel (Error de activación de productos)

Inicio Insertar Diseño de página Fórmulas Datos Revisar Vista ¿Qué desea hacer?

Calibri 11 Fuente Alineación Número Estilos Celda

Nº	Sexo	Edad	Peso (kg)	Talla (cm)	P/E	T/E	P/T	IMC	PaB	DX DE PaB	Dx. Nutricional
1	1	3	26,2	100	3	2	3				4
2	1	3	13,5	99	2	2	1				2
3	2	3	15,3	102,5	2	2	1				2
4	2	3	13,6	93	2	2	1				2
5	1	3	18,1	99,5	2	2	1				2
6	1	4	19,2	102,5	2	2	2				3
7	2	3	15,5	97	2	2	1				2
8	1	3	13,6	94,2	2	2	1				2
9	2	3	15,6	94,7	2	2	1				2
10	2	3	15,3	101,5	2	2	1				2
11	1	4	18,8	106,5	2	2	1				2
12	1	3	21,8	97	3	2	3				4
13	1	3	17,3	103,5	2	2	1				2
14	2	3	13,7	95,4	2	2	1				2
15	1	3	13,7	90,8	2	1	1				1
16	2	3	17,9	101,1	2	2	1				2
17	2	3	13,3	92,5	2	2	1				2
18	1	3	11,1	89,6	1	1	4				1
19	2	3	14	90,6	2	2	1				2
20	2	3	13,3	94,2	2	2	1				2
21	2	3	16,6	97,6	2	2	1				2
220	1	5	20	106,8		2		17,7	57,8	2	3
221	1	5	16,3	106,4		2		14,5	55,5	1	2
222	1	5	19,1	112,4		2		15,2	56,6	1	2
223	2	5	19,9	113,5		2		15,5	53	1	2
224	1	5	18,8	108		2		16,1	55	1	2
225	1	5	18,4	105		2		16,6	54	1	2
226	1	5	19,5	113,4		2		15,2	55	1	2
227	1	5	21,7	111		2		17,6	55	1	3
228	2	5	24,9	116,2		2		18,5	59,5	2	4
229	1	5	15	103,5		1		14,1	47	1	1
230	2	5	23,5	114,6		2		18	58,5	2	3
231	1	5	18,1	107		2		15,8	55	1	2
232	2	5	23	107,2		2		20	60	2	4
233	1	5	18,8	110,5		2		15,5	53,5	1	2
234	1	5	18,1	104,5		2		16,7	55	1	2
235	1	5	19,5	113,5		2		15,2	54,5	1	2
236	2	5	18,1	104,7		2		16,7	55	1	2
237	1	5	16,8	102,7		2		16,1	53	1	2
238	1	5	22	112,9		2		17,5	58	2	3
239	1	5	25,8	116,2		2		22,2	60	2	4

Figura 9: Datos antropométricos de preescolares de la I.E. N° Niño Jesús N°252

Fuente: *Elaboración propia.*



Figura 10: Evidencia de la obtención de medidas antropométricas.

Fuente: Elaboración propia.

SESION 2

INTERVENCIÓN EDUCATIVA A LOS PADRES DE FAMILIA

TÍTULO:

- Rumbo al cambio.

OBJETIVO GENERAL:

- Lograr que los padres de familia adquieran un mejor nivel de conocimiento sobre loncheras saludables.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Conocer los grupos de alimentos que componen una lonchera saludable.
- Identificar el grado de conocimiento de los padres mediante un pre test.

GRUPO BENEFICIARIO:

- Preescolares de la I.E N° 252 Niño Jesús.

RECURSO MATERIAL:

- Plumones, plumones, imágenes, limpiatipo.
- Proyector
- Hojas bond, folletos.
- Lista de Alimentos

LUGAR Y FECHA:

- 15 de Setiembre 2023

DURACIÓN:

- 60 minutos

DISEÑO DE SESIÓN 2: RUMBO AL CAMBIO

Responsable: Lizbeth Sanchez Arteaga

Lugar: I.E N° 252 Niño Jesús.

Dirigido: Padres de Familia.

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIALES	TIEMPO
Asistencia de los padres o apoderados.	Los padres o apoderados se registran en la hoja de asistencia.	Lista y lapiceros.	5 min.
Bienvenida a los padres o apoderados de la capacitación de loncheras saludables.	Se realiza la bienvenida presentándose los ponentes a cargo del proyecto y seguidamente realizaremos una dinámica de presentación en parejas.	-	10min.
Aplicación de pre test.	Se pedirá su participación de los padres o apoderados para el llenado del pre test.	Formato google	15min.
Tema: Composición de la Lonchera saludable.	Se explicará los diferentes grupos de alimentos y los componentes de una lonchera.	Laptop, proyector multimedia, un folletos y alimentos.	25 min.
Retroalimentación y despedida.	Se formularán preguntas para reforzar el tema.	Tarjetitas de colores.	5min.



Figura 11: Evidencia de sesiones educativas con apoderados.
Fuente: Obtención de evidencias propias.

SESIÓN 3

TÍTULO:

- AMIGOS Y ENEMIGOS DEL HIERRO.

OBJETIVO GENERAL:

- Lograr que los padres de familia adquieran un mejor nivel de conocimiento sobre loncheras saludables.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar los alimentos que permiten prevenir la anemia.
- Reforzar el correcto lavado de manos.
- Identificar los alimentos fuentes de hierro
- Aprender preparaciones nutritivas y creativas.

GRUPO BENEFICIARIO:

- Preescolares de la I.E N° 252 Niño Jesús

LUGAR Y FECHA:

- Vía Zoom, el 19 de setiembre 2023.

DURACIÓN:

- 60 min.

DISEÑO DE SESIÓN 3: AMIGOS Y ENEMIGOS DEL HIERRO

Responsable: Jenifer Alva Arteaga y Lizbeth Sanchez Arteaga.

Lugar: Plataforma Zoom.

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIALES	TIEMPO
Bienvenida	Se da la bienvenida a los padres o apoderados.	Música de fondo.	5 min.
Recolectando saberes previos	A través de una ruleta con los nombres de las participantes se realizarán preguntas al azar.	https://app-sorteos.com/es/apps/la-ruleta-decide	10 min.
Explicación de los alimentos ricos en hierro y sus beneficios en la salud.	Se dará la sesión mediante diapositivas y respecto al tema.	Diapositivas y Laptop.	30 min.
Participación activa	Presentación de videos sobre niños con anemia y su tratamiento.	Laptop	15min.
Retroalimentación y despedida.	Se formularán preguntas para reforzar el tema, además se resolverán las dudas de los participantes	Tarjetitas de colores virtuales.	10 min.

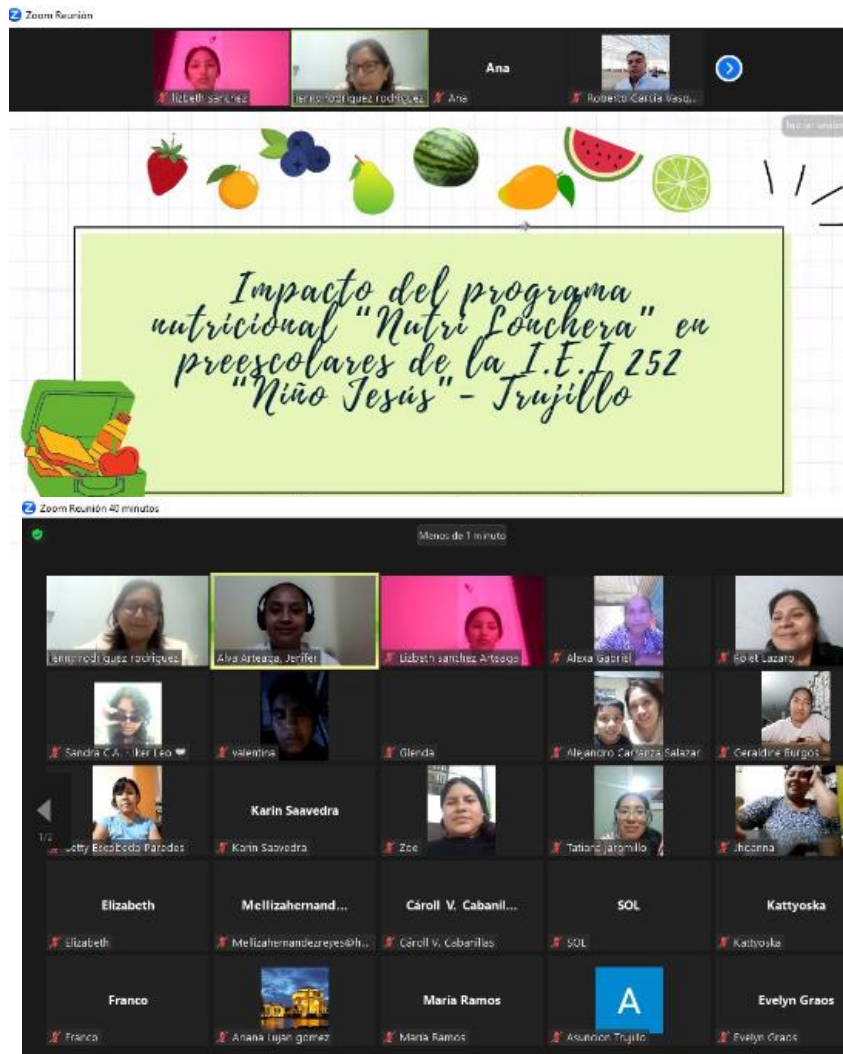


Figura 12: Evidencias de las sesiones educativas con los padres de familia.
Fuente: Obtención de evidencias propias.



Figura 13: Evidencia de la inspección de loncheras después de la implementación del programa.

Fuente: Obtención de evidencias propias.



Figura 14: Evidencia de la inspección de loncheras despues de la implementación del programa.

Fuente: Obtención de evidencias propias.

Lista De Cotejo Para Tipo De Lonchera Escolar (LCPTLE)

NOMBRE: Arthur Aguirre Medina AULA: SOLIDARIDAD 4 años
T= M

Condiciones de salubridad		SI	NO
01	La lonchera contiene alimentos constructores (lácteos, huevos y carnes)	X	
02	La lonchera contiene alimentos energéticos. (harinas y cereales)	X	
03	La Lonchera contiene por lo menos una porción de fruta.	X	
04	La Lonchera contiene por lo menos una porción de verdura.		X
05	La Lonchera tiene una proporción adecuada de alimentos y de acuerdo a la edad, peso, talla y actividad física del niño (a) (03 - 04 años).	X	
06	En la Lonchera existen alimentos frescos, de fácil manipulación y consumo.	X	
07	La Lonchera contiene líquidos como agua, refrescos naturales, infusiones saludables, cocimientos de cereales o jugos de frutas.	X	
08	Los alimentos de la Lonchera no contienen alimentos demasiado elaborados como tortas, budines, empanadas, kekes, hamburguesas, etc.	X	X
09	Si la Lonchera contiene un producto industrializado, éste viene etiquetado y con fecha de vencimiento.	X	X
10	La Lonchera contiene snacks saludables como: frutos secos, granolas, bolitas de kiwicha, palitos de ajonjolí, etc. (en porciones adecuadas).	X	X
11	La Lonchera no contiene productos envasados que tienen en su composición grasas trans y alto contenido de sal / azúcar.	X	X
12	Los envases de los alimentos de la Lonchera son herméticos y seguros. No se derraman ni combinan los alimentos.	X	
TOTAL DE RESPUESTAS		<u>Saludable</u> 17	1

200ml Agua de Manzana
 Pan con pollo
 mandarina PD

Figura 15: Evidencia de inspección de loncheras a través de lista de cotejo después de la implementación del programa.

Fuente: Elaboración propia.

FERIA PREESCOLAR- “NUTRI LONCHERA”

TÍTULO:

- Loncheras saludables

OBJETIVO GENERAL:

- Fomentar la participación de los padres de familia, niños y docentes de la I.E N° 252 niño Jesús en temas de Alimentación Saludable.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar que los niños diferencien una lonchera saludable de una no saludable.
- Reconocer los diferentes hábitos de alimentación de los participantes.

GRUPO BENEFICIARIO:

- Preescolares de la I.E. N° Niño Jesús.

LUGAR:

- I.E. N° 252 Niño Jesús -Trujillo.

FECHA:

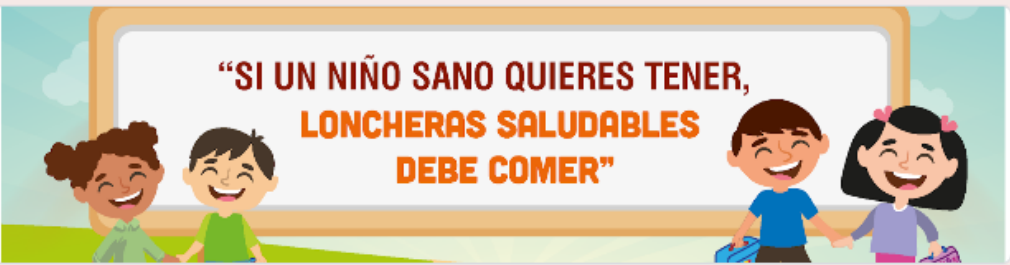
- 10 de octubre



Figura 16: Evidencia feria de loncheras despues de la implementación del programa.

Fuente: Obtención de evidencias propias.

**“SI UN NIÑO SANO QUIERES TENER,
LONCHERAS SALUDABLES
DEBE COMER”**



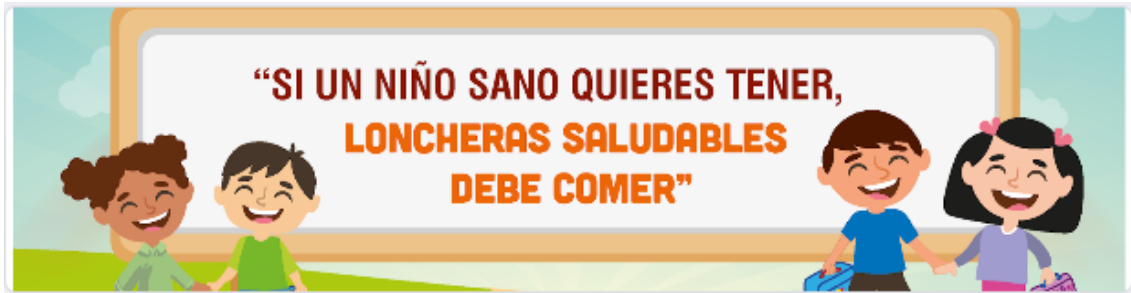
Pre test De Conocimiento Sobre Loncheras Saludables Para Apoderado De Niños De La I.E.I 252 “Niño Jesús” 2023

Estimado (a) sr (a) padre de familia continuación le presentamos un conjunto de preguntas, orientadas a conocer el nivel de preparación de la lonchera saludable que Ud. posee; para lo cual le solicitamos según corresponda, marcar con un aspa (X) una sola alternativa de cada pregunta.

	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
1	Aula:	ITEM 1	ITEM 2	ITEM 3	ITEM 4	ITEM 5	ITEM 6	ITEM 7	ITEM 8	ITEM 9
21	Amor	Energía a nuestro orga	Avena, arroz, cebada	Chocolate y galleta soda.	Cansancio.	Todos los días.	Ayudar al crecimiento	Pescado y huevo.	Pollo y Pava	Todos los días
22	4 Respeto	Proteínas para crecer.	Leche, huevo, pescad	Acete y mantequilla	Cansancio.	Todos los días.	Ayudar al crecimiento	Pescado y huevo.	Pollo y Pava	Dos veces a
23	Justicia	Energía a nuestro orga	Leche, huevo, pescad	Acete y mantequilla	Cansancio.	Todos los días.	Ayudar al crecimiento	Pescado y huevo.	Pollo y Pava	Todos los días
24	Libertad	Energía a nuestro orga	Avena, arroz, cebada	Acete y mantequilla	Cansancio.	Interdiario.	Ayudar al crecimiento	Pan y papa.		Todos los días
25	Libertad	Energía a nuestro orga	Avena, arroz, cebada	Chirimoya y mango.	Energía y calor.	Todos los días.	Ayudar al crecimiento	Pescado y huevo.	Lentejas y garbanzo.	Todos los días
26	Libertad	Energía a nuestro orga	Avena, arroz, cebada	Acete y mantequilla	Energía y calor.	Todos los días.	Proporcionar vitaminas	Pescado y huevo.	Pollo y Pava	Todos los días
27	Solidadad	Energía a nuestro orga	Avena, arroz, cebada	Acete y mantequilla	Energía y calor.	Interdiario.	Ayudar al crecimiento	Pescado y huevo.	Lentejas y garbanzo.	Todos los días
28	Paz	Energía a nuestro orga	Avena, arroz, cebada	Chocolate y galleta soda.	Cansancio.	Interdiario.	Ayudar al crecimiento	Pescado y huevo.	Pollo y Pava	Todos los días
29	Justicia	Energía a nuestro orga	Avena, arroz, cebada	Chocolate y galleta soda.	Energía y calor.	Interdiario.	Ayudar al crecimiento	Pescado y huevo.	Lentejas y garbanzo.	Todos los días
30	Solidadad	Energía a nuestro orga	Avena, arroz, cebada	Acete y mantequilla	Cansancio.	Todos los días.	Ayudar al crecimiento	Zapallo y lentejas.	Pollo y Pava	Todos los días
31	AMOR	Energía a nuestro orga	Avena, arroz, cebada	Acete y mantequilla	Energía y calor.	Todos los días.	Proporcionar vitaminas	Pescado y huevo.	Pollo y Pava	Dos veces a
32	Sinceridad	Energía a nuestro orga	Avena, arroz, cebada	Acete y mantequilla	Energía y calor.	Todos los días.	Ayudar al crecimiento	Pescado y huevo.	Pollo y Pava	Todos los días
33	SOLIDARIDAD	Energía a nuestro orga	Avena, arroz, cebada	Acete y mantequilla	Energía y calor.	Interdiario.	Ayudar al crecimiento	Pescado y huevo.	Lentejas y garbanzo.	Todos los días
34	Libertad	Protección ante las en	Leche, huevo, pescad	Acete y mantequilla	Energía y calor.	Todos los días.	Ayudar al crecimiento	Pescado y huevo.	Pollo y Pava	Todos los días
35	Solidadad	Energía a nuestro orga	Leche, huevo, pescad	Acete y mantequilla	Energía y calor.	Todos los días.	Proporcionar energía.	Pescado y huevo.	Pescado y huevo.	Todos los días
36	Sinsineridad	Energía a nuestro orga	Avena, arroz, cebada	Chocolate y galleta soda.	Energía y calor.	Interdiario.	Ayudar al crecimiento	Pescado y huevo.	Lentejas y garbanzo.	Todos los días
37	3 años	Energía a nuestro orga	Avena, arroz, cebada	Acete y mantequilla	Energía y calor.	Interdiario.	Proporcionar energía.	Pescado y huevo.	Lentejas y garbanzo.	Dos veces a
38	Sinceridad	Energía a nuestro orga	Avena, arroz, cebada	Acete y mantequilla	Energía y calor.	Todos los días.	Ayudar al crecimiento	Pescado y huevo.	Lentejas y garbanzo.	Todos los días
39	Sinceridad	Energía a nuestro orga	Avena, arroz, cebada	Acete y mantequilla	Cansancio.	Todos los días.	Ayudar al crecimiento	Pescado y huevo.	Lentejas y garbanzo.	Todos los días
40	Sinceridad	Energía a nuestro orga	Zanahoria, mandarina,	Acete y mantequilla	Energía y calor.	Interdiario.	Ayudar al crecimiento	Pescado y huevo.	Pollo y Pava	Dos veces a
41	Perseverancia	Energía a nuestro orga	Avena, arroz, cebada	Acete y mantequilla	Energía y calor.	Todos los días.	Ayudar al crecimiento	Pescado y huevo.	Lentejas y garbanzo.	Todos los días
42	perseverancia	Energía a nuestro orga	Avena, arroz, cebada	Acete y mantequilla	Energía y calor.	Todos los días.	Ayudar al crecimiento	Pescado y huevo.	Pollo y Pava	Todos los días
43	Sinceridad	Energía a nuestro orga	Avena, arroz, cebada	Acete y mantequilla	Cansancio.	Todos los días.	Ayudar al crecimiento	Pescado y huevo.	Pollo y Pava	Todos los días
44	Sinceridad	Energía a nuestro orga	Avena, arroz, cebada	Chocolate y galleta soda.	Energía y calor.	Interdiario.	Ayudar al crecimiento	Pescado y huevo.	Lentejas y garbanzo.	Todos los días
45	Amor	Energía a nuestro orga	Zanahoria, mandarina,	Acete y mantequilla	Energía y calor.	Interdiario.	Proporcionar vitaminas	Pescado y huevo.	Pollo y Pava	Dos veces a
46	Solidadad	Energía a nuestro orga	Avena, arroz, cebada	Acete y mantequilla	Energía y calor.	Interdiario.	Ayudar al crecimiento	Pescado y huevo.	Pescado y huevo.	Todos los días

Figura 17: Evidencia la aplicación del Pre Test del programa.

Fuente: Obtención de evidencias propias.



Post test De Conocimiento Sobre Loncheras Saludables Para Apoderado De Niños De La I.E.I 252 "Niño Jesús" 2023

Estimado (a) sr (a) padre de familia continuación le presentamos un conjunto de preguntas, orientadas a conocer el nivel de preparación de la lonchera saludable que Ud. posee; para lo cual le solicitamos según corresponda, marcar con un aspa (X) una sola alternativa de cada pregunta.

	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
1	Nombre y apellidos:	Aula:	ITEM 1	ITEM 2	ITEM 3	ITEM 4	ITEM 5	ITEM 6	ITEM 7	ITEM 8
2	Elina Luciana Mincholi	Responsabilidad	Energía a nuestro orga	Avena, arroz, cebada	Chocolate y galleta soda	Energía y calor.	Todos los días.	Proporcionar vitaminas	Pescado y huevo.	Lentejas y g
3	Mia monzon Vergara	Amor	Energía a nuestro orga	Avena, arroz, cebada	Acete y mantequilla	Energía y calor.	Todos los días.	Proporcionar vitaminas	Pescado y huevo.	Lentejas y g
4	Liam salinas Narvaez	Paz	Energía a nuestro orga	Avena, arroz, cebada	Acete y mantequilla	Energía y calor.	Todos los días.	Ayudar al crecimiento	Zapallo y lentejas.	Lentejas y g
5	Edith Anali Torres Que Amor		Energía a nuestro orga	Avena, arroz, cebada	Acete y mantequilla	Energía y calor.	Todos los días.	Ayudar al crecimiento	Zapallo y lentejas.	Lentejas y g
6	KAREM QUINTANILLA	Tolerancia	Energía a nuestro orga	Avena, arroz, cebada	Acete y mantequilla	Energía y calor.	Todos los días.	Ayudar al crecimiento	Zapallo y lentejas.	Lentejas y g
7	Greeys Saavedra	Perseverancia	Energía a nuestro orga	Avena, arroz, cebada	Acete y mantequilla	Energía y calor.	Todos los días.	Ayudar al crecimiento	Pescado y huevo.	Lentejas y g
8	Manaferrnanda	4 años solidaridad	Energía a nuestro orga	Avena, arroz, cebada	Chocolate y galleta soda.	Energía y calor.	Todos los días.	Ayudar al crecimiento	Pescado y huevo.	Lentejas y g
9	Polet lazaro zavaleta	Libertad	Energía a nuestro orga	Avena, arroz, cebada	Acete y mantequilla	Energía y calor.	Todos los días.	Ayudar al crecimiento	Pescado y huevo.	Lentejas y g
10	Martin ordono	Paz	Energía a nuestro orga	Avena, arroz, cebada	Acete y mantequilla	Energía y calor.	Todos los días.	Proporcionar vitaminas	Pescado y huevo.	Lentejas y g
11	Neyzy Layza Mendozzi	Tolerancia	Energía a nuestro orga	Avena, arroz, cebada	Acete y mantequilla	Energía y calor.	Todos los días.	Ayudar al crecimiento	Pescado y huevo.	Pollo y Pava
12	Verónica rivera hilario	Sinceridad	Energía a nuestro orga	Avena, arroz, cebada	Chocolate y galleta soda.	Energía y calor.	Todos los días.	Ayudar al crecimiento	Pescado y huevo.	Lentejas y g
13	Francco	Gratitud	Energía a nuestro orga	Avena, arroz, cebada	Acete y mantequilla	Energía y calor.	Todos los días.	Ayudar al crecimiento	Pescado y huevo.	Lentejas y g
14	Ana Guzmán Escobed	Libertad	Energía a nuestro orga	Avena, arroz, cebada	Chocolate y galleta soda.	Energía y calor.	Todos los días.	Ayudar al crecimiento	Pescado y huevo.	Lentejas y g
15	Alejandro Carranza Sa	Amor 5 años	Energía a nuestro orga	Avena, arroz, cebada	Chocolate y galleta soda.	Energía y calor.	Todos los días.	Ayudar al crecimiento	Pescado y huevo.	Pollo y Pava
16	Kaled G Zavaleta Ayal	Paz	Energía a nuestro orga	Avena, arroz, cebada	Acete y mantequilla	Energía y calor.	Todos los días.	Ayudar al crecimiento	Pescado y huevo.	Pollo y Pava
17	Alessandra Mia Abanti	Paz	Energía a nuestro orga	Avena, arroz, cebada	Chocolate y galleta soda.	Energía y calor.	Todos los días.	Ayudar al crecimiento	Pescado y huevo.	Lentejas y g
18	Vanesa Alayo Munibe	Solidaridad	Energía a nuestro orga	Avena, arroz, cebada	Chocolate y galleta soda.	Energía y calor.	Todos los días.	Ayudar al crecimiento	Zapallo y lentejas.	Pollo y Pava
19	Gabriella Garcia R	Amor	Energía a nuestro orga	Avena, arroz, cebada	Acete y mantequilla	Energía y calor.	Todos los días.	Ayudar al crecimiento	Pescado y huevo.	Lentejas y g
20	Jhanna Burgos	Solidaridad	Energía a nuestro orga	Avena, arroz, cebada	Acete y mantequilla	Energía y calor.	Todos los días.	Ayudar al crecimiento	Pescado y huevo.	Pollo y Pava
21	Leslie Muñoz	Amor	Energía a nuestro orga	Avena, arroz, cebada	Chocolate y galleta soda.	Energía y calor.	Todos los días.	Ayudar al crecimiento	Pescado y huevo.	Pollo y Pava
22	Sanchez Pareda Basti	4 Respeto	Energía a nuestro orga	Avena, arroz, cebada	Acete y mantequilla	Energía y calor.	Todos los días.	Ayudar al crecimiento	Pescado y huevo.	Pollo y Pava
23	Mathias Valentino Pici	Justicia	Energía a nuestro orga	Avena, arroz, cebada	Acete y mantequilla	Energía y calor.	Todos los días.	Ayudar al crecimiento	Pescado y huevo.	Pollo y Pava
24	Sandra Carbajal Alegri	Libertad	Energía a nuestro orga	Avena, arroz, cebada	Acete y mantequilla	Energía y calor.	Todos los días.	Ayudar al crecimiento	Pan y papa.	
25	Caroll Julissa Vásquez	Libertad	Energía a nuestro orga	Avena, arroz, cebada	Chirimoya y mango.	Energía y calor.	Todos los días.	Ayudar al crecimiento	Pescado y huevo.	Lentejas y g
26	Kattiyoska Calle Otero	Libertad	Energía a nuestro orga	Avena, arroz, cebada	Acete y mantequilla	Energía y calor.	Todos los días.	Proporcionar vitaminas	Pescado y huevo.	Pollo y Pava
27	Brittania sweet cisner	Solidaridad	Energía a nuestro orga	Avena, arroz, cebada	Acete y mantequilla	Energía y calor.	Todos los días.	Ayudar al crecimiento	Pescado y huevo.	Lentejas y g

Figura 18: Evidencia la aplicación del Post Test del programa

Fuente: Obtención de evidencias propias.

Conclusiones del Programa Nutri Lonchera:

1. El programa “Nutri- Lonchera” en preescolares de la I.E. N° 252 “Niño Jesús”-Trujillo, permitió concientizar a los padres de familia, docentes y preescolares de la I.E.I 252 Niño Jesús Trujillo, generando cambios en los hábitos de alimentación en el refrigerio de los niños.
2. Se identificó que al inspeccionar las loncheras de los preescolares antes y después de la aplicación del programa Nutri Lonchera, hubo un cambio en la utilización de los diferentes grupos de alimentos optando por los más saludables y retirando los snacks, jugos empaquetados, golosinas.
3. Se observó en la evaluación del crecimiento y la composición corporal de los preescolares a través de la antropometría que el 21,5% de niños tienen sobrepeso; el 15,5% son obesos, 5,6% desnutridos y el 57.5% su crecimiento es normal, por lo que un 42,6% de preescolares padecen malnutrición tanto por déficit como por exceso en esta institución educativa.
4. Se realizó sesiones educativas sobre loncheras saludables, lo cual permitió reforzar y concientizar tanto a los padres de familia, niños y docentes en buenos hábitos de alimentación con respecto al refrigerio optando por alimentos que nutran y aporten las calorías necesarias para el desempeño físico y cognitivo durante las horas académicas de los preescolares.
5. Se fomentó la feria de alimentación saludable desde la primera infancia permitiendo incentivar a poder incorporar conductas alimentarias saludables, presentación de loncheras creativas y consolidar la toma de decisiones de optar por alimentos más naturales, más saludables y hechos en casa tanto en maestros y padres de familia.

Anexo 18: Autorización de la organización para publicar su identidad de los resultados de la investigación

Autorización de la organización para publicar su identidad en los resultados de las investigaciones

Datos Generales

Nombre de la Organización:	RUC:
I.E. N° 252 Niño Jesús	
Nombre del Titular o Representante legal: Lic. Jenny Rodríguez Rodríguez	
Nombres y Apellidos Jenny Rodríguez Rodríguez	DNI: 77891748

Consentimiento:

De conformidad con lo establecido en el artículo 8º, literal "c" del Código de Ética en Investigación de la Universidad César Vallejo (RCU Nro. 0470-2022/UCV) (*, autorizo [] no autorizo [] publicar LA IDENTIDAD DE LA ORGANIZACIÓN, en la cual se lleva a cabo la investigación:



Nombre del Trabajo de Investigación	
Impacto del Programa Nutricional "Nutri Lonchera" en Preescolares de la I.E. N° 252 Niño Jesús - Trujillo.	
Nombre del Programa Académico: Programa Académico de Nutrición	
Autor: Nombres y Apellidos Jenifer del Carmen Awa Arteaga Derby Lizbeth Sánchez Arteaga	DNI: 74658879 78548332

En caso de autorizarse, soy consciente que la investigación será alojada en el Repositorio Institucional de la UCV, la misma que será de acceso abierto para los usuarios y podrá ser referenciada en futuras investigaciones, dejando en claro que los derechos de propiedad intelectual corresponden exclusivamente al autor (s) del estudio.

Lugar y Fecha:

Firma:

(Titular o Representante legal de la Institución)

(* Código de Ética en Investigación de la Universidad César Vallejo-Artículo 8º, literal "c" Para difundir o publicar los resultados de un trabajo de investigación es necesario mantener bajo anonimato el nombre de la institución donde se llevó a cabo el estudio, salvo el caso en que haya un acuerdo formal con el gerente o director de la organización, para que se difunda la identidad de la institución. Por ello, tanto en los proyectos de investigación como en las tesis, no se deberá incluir la denominación de la organización, ni en el cuerpo de la tesis ni en los anexos, pero sí será necesario describir sus características.

Anexo 19. Constancia de traducción del Abstract

This document has been translated by the Translation and Interpreting Service of Cesar Vallejo University and it has been revised by the native speaker of English: Mark Stables.



Dr. Ana Gonzales Castañeda
Professor of the School of Translation
and Interpreting



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

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

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, VALDIVIEZO CAMPOS JUAN ERNESTO, docente de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de NUTRICIÓN de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Tesis titulada: "Impacto del programa nutricional "Nutri Lonchera" en preescolares de la I.E N° 252 "Niño Jesús"- Trujillo", cuyos autores son ALVA ARTEAGA JENIFER DEL CARMEN, SANCHEZ ARTEAGA DEYSY LIZBETH, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 14.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

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

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

TRUJILLO, 28 de Noviembre del 2023

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
JUAN ERNESTO VALDIVIEZO CAMPOS DNI: 46665222 ORCID: 0000-0002-8962-5810	Firmado electrónicamente por: JVALDIVIEZOCA01 el 08-12-2023 17:17:39

Código documento Trilce: TRI - 0669835