



**Universidad César Vallejo**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

Programa educativo “Niño sano, niño feliz” y preparación de loncheras saludables en madres de preescolares – institución educativa de Piura, 2024

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

Licenciada en Enfermería

**AUTORA:**

Alburqueque Peña, Kelinda Del Carmen ([orcid.org/0000-0002-8589-8643](https://orcid.org/0000-0002-8589-8643))

**ASESORA:**

Mg. Encalada Ruiz, Guadalupe Elizabeth ([orcid.org/0000-0002-8502-6247](https://orcid.org/0000-0002-8502-6247))

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Políticas en Gestión y Salud

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

Promoción de salud, nutrición y salud alimentaria

PIURA – PERÚ

2024

## Declaratoria de autenticidad del asesor



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

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

### Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, ENCALADA RUIZ GUADALUPE ELIZABETH, docente de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de ENFERMERÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - PIURA, asesor de Tesis titulada: "Programa educativo "Niño sano, niño feliz" y preparación de loncheras saludables en madres de preescolares – Institución Educativa de Piura, 2024", cuyo autor es ALBURQUEQUE PEÑA KELINDA DEL CARMEN, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 14%, 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.

PIURA, 30 de Octubre del 2024

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
ENCALADA RUIZ GUADALUPE ELIZABETH DNI: 48509869 ORCID: 0000-0002-8502-6247	Firmado electrónicamente por: GUADALUPEEN el 30-10-2024 22:58:23

Código documento Trílce: TRI - 0890326



## Declaratoria de originalidad del autor



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

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

### Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, ALBURQUEQUE PEÑA KELINDA DEL CARMEN estudiante de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de ENFERMERÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - PIURA, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "Programa educativo "Niño sano, niño feliz" y preparación de loncheras saludables en madres de preescolares – Institución Educativa de Piura, 2024", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que la Tesis:

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

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

Nombres y Apellidos	Firma
KELINDA DEL CARMEN ALBURQUEQUE PEÑA DNI: 75445241 ORCID: 0000-0002-8589-8643	Firmado electrónicamente por: DALBURQUEQUEPE el 30-10-2024 16:42:13

Código documento Trilce: TRI - 0890324

## **DEDICATORIA**

Este presente trabajo se lo dedico a mis padres Adan y Rosmery por ser mi pilar fundamental, por su amor, sacrificio y esfuerzo y por alentarme a que cumpla mis objetivos. Los amo infinitamente, este triunfo también es de ustedes. A mi ángel en el cielo mi mamita Reyna, en el que algún día le prometí llegar a ser una profesional y ahora lo estoy cumpliendo.

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios, por guiarme en todo el proceso de mi formación profesional, por brindarme sabiduría y fortaleza, a mis abuelos y a toda mi familia por enseñarme el valor de la perseverancia. A mi compañero de vida Jhan Marcos, por estar a mi lado en cada paso de este camino, gracias por tu apoyo incondicional y por creer en mí. A mi Mg Encalada Ruiz Guadalupe Elizabeth por ser mi guía brindándome su apoyo orientación y por su compromiso conmigo, ya que han sido fundamentales en todo este proceso.

## Índice de contenidos

Declaratoria de autenticidad del asesor.....	ii
Declaratoria de originalidad del autor .....	iii
DEDICATORIA.....	iv
AGRADECIMIENTO.....	v
Índice de contenidos.....	vi
Índice de tablas .....	vii
Resumen.....	viii
Abstract.....	ix
<b>I. INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>1</b>
<b>II. METODOLOGÍA .....</b>	<b>11</b>
<b>III. RESULTADOS .....</b>	<b>16</b>
<b>IV. DISCUSIÓN.....</b>	<b>19</b>
<b>V. CONCLUSIONES.....</b>	<b>23</b>
<b>VI. RECOMENDACIONES.....</b>	<b>24</b>
<b>REFERENCIAS .....</b>	<b>25</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>29</b>

## Índice de tablas

Tabla 1: <i>Nivel de Preparación de loncheras antes y después del programa “Niño sano, niño feliz”</i> .....	16
Tabla 2: <i>Nivel de Preparación de loncheras antes del programa educativo “Niño sano, niño Feliz”</i> .....	17
Tabla 3: <i>Nivel de Preparación de loncheras después del programa educativo “Niño sano, niño Feliz”</i> .....	18

## Resumen

El presente trabajo tuvo como objetivo general Determinar la efectividad del Programa educativo “Niño sano, niño feliz” en la preparación de loncheras saludables en madres de preescolares de una Institución Educativa de Piura, 2024. Asimismo, el estudio fue de tipo aplicada, de diseño experimental, pre experimental, con un pretest y postest. La población estuvo conformada por 50 madres de preescolares seleccionadas en base a criterios de inclusión y exclusión.

Los resultados fueron, El programa educativo “Niño sano, niño feliz” tuvo un impacto positivo en la mejora de preparación de loncheras en las madres de preescolares. Respaldado en la prueba estadística de Wilcoxon con un valor Sig = .000. Asimismo, se pudo evidenciar que el nivel de preparación en el pretest predominó el nivel deficiente en más del 60%. Sin embargo, en el postets se evidenció que más del 90% obtuvo una preparación de nivel buena. Se concluyó que el Programa educativo “Niño sano, niño feliz” fue efectivo para mejorar la preparación de loncheras en madres de preescolares.

**Palabras clave:** Madre, preparación de alimentos, niño en edad preescolar.

## **Abstract**

The general objective of this work was to determine the effectiveness of the educational program “Healthy child, happy child” in the preparation of healthy lunch boxes in mothers of preschoolers of an Educational Institution in Piura, 2024. Likewise, the study was of an applied type, of design experimental, pre-experimental, with a pretest and posttest. The population was made up of 50 mothers of preschoolers selected based on inclusion and exclusion criteria.

The results were, the educational program “Healthy child, happy child” had a positive impact on improving lunch box preparation in mothers of preschoolers. supported by the Wilcoxon statistical test with a value Sig = .000. Likewise, it was evident that the level of preparation in the pretest predominated the deficient level by more than 60%. However, in the posttests it was evident that more than 90% obtained a good level of preparation. It was concluded that the educational program “Healthy child, happy child” was effective in improving the preparation of lunch boxes in mothers of preschoolers.

**Keywords:** Mother, food preparation, preschool child.

## I. INTRODUCCIÓN

Proveer una alimentación saludable en niños preescolares es fundamental para lograr alcanzar un gran potencial en su crecimiento y desarrollo, permitiendo de una manera favorable crecer saludablemente y desarrollar habilidades motoras como también tener un adecuado peso para la edad. En esta etapa, los padres de familia tienen un rol importante de saber qué alimentos sanos pueden ser parte en las preparaciones de una lonchera saludable (1).

Ante ello, en el ámbito internacional, el Fondo de las Naciones Unidas para la infancia (UNICEF), menciona que la malnutrición durante la primera infancia se atribuye principalmente a una alimentación inadecuada. Se ha observado que un preocupante 44% de los niños de 2 años no consumen frutas ni verduras, mientras que el 59% no recibe los nutrientes necesarios de alimentos de origen animal en todo el mundo. Además, el 44% de los niños no incluyen frutas ni verduras en su lonchera escolar. Por otro lado, muchas madres reportan diversas dificultades al preparar las loncheras de sus hijos, como la resistencia de estos a ciertos alimentos (2).

A nivel nacional, se evaluaron 246 refrigerios de niños de 3, 4 y 5 años en Lima. De los alimentos que formaban parte de los refrigerios, el 18,6% eran cereales y el 15% eran frutas. Además, se notó en menor proporción la inclusión de comidas preparadas (0,4%), verduras y hortalizas (1,7%), carnes (2,1%), alimentos procesados (3%), tubérculos (7%), huevos (10%), leche y productos lácteos (10,1%) (3).

Según la Dirección Regional de Salud de Piura (DIRESA), menciona que los niños deben incorporar en su alimentación diaria, loncheras saludables que proporcionen las calorías y la energía necesarias para un óptimo desempeño escolar y para mantener un peso adecuado según su edad. Es importante evitar el consumo excesivo de alimentos procesados, ya que suelen contener altos niveles de azúcar y sodio. Además, es recomendable complementar la lonchera con alimentos naturales ricos en energía, como cereales, choclo o tortillas, y priorizar el envío de frutas frescas y verduras (4).

A nivel local en una institución educativa, centrada en la educación inicial de niños de 3,4 y 5 años, contando con un promedio de 50 niños. A inicios del año 2024, se ha evidenciado que los refrigerios escolares no cumplen con las necesidades específicas de cada etapa de desarrollo infantil, siendo muy pocas favorecedoras en el ámbito nutricional. Según las manifestaciones de las docentes de la I.E., el 70% de los padres de familia envían alimentos chatarra (cereales, yogurt, galletas, bombones, pulpín, frugos envasados y dulces) en las loncheras de los niños, siendo una preocupación por parte del personal de la I.E., donde se puede precisar que ante estas conductas alimentarias se puede ver alterado el rendimiento académico de cada preescolar. Asimismo, muy pocas madres envían alimentos nutritivos como pan con pollo, empanadas, jugos de fruta, ensaladas de fruta, entre otros.

Asimismo, el objetivo de salud y bienestar dentro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) busca asegurar un estilo de vida saludable y fomentar el bienestar en cada periodo de vida. Enfocándose en aspectos como la promoción de hábitos saludables. Por lo tanto, este objetivo busca aportar, promoviendo la conciencia sobre la importancia de la alimentación nutricional que conlleva un buen desarrollo en los niños. Teniendo una información confiable sobre nutrición y hábitos saludables, participando de programas educativos, que les ayuden a planificar loncheras equilibradas y nutritivas (5).

Teniendo en cuenta lo mencionado, se formula la siguiente pregunta de investigación, ¿Cuál es la efectividad del Programa educativo “Niño sano, niño feliz” en la preparación de loncheras saludables en madres de preescolares de una Institución Educativa de Piura, 2024?

Desde el punto de vista teórico, esta investigación se fundamenta considerando la influencia y las ideas de la teórica de enfermería Nola Pender, con su teoría de la promoción de la salud, donde hace hincapié a comprender y orientar conductas saludables relacionadas a la salud, enfatizando el compromiso que deben tener las madres de familia y la intención de conseguir cambiar conductas de alimentación que van a favorecer a sus niños y a su entorno, teniendo un resultado de salud

positivo. Asimismo, se buscará que las madres se comprometan a una correcta preparación de refrigerios nutritivos para que de esta manera beneficie a sus menores hijos teniendo un buen desempeño escolar y desarrollo cerebral ya que pasarán a un nivel más avanzado siendo la Primaria (6).

Por consiguiente, a nivel práctico, el efecto del programa de sensibilización a las madres de familia permitió extender el análisis para que la enfermera intervenga de una manera oportuna en la capacidad de fomentar prácticas saludables de alimentación. A nivel metodológico, se examinaron programas de alimentación como sustento en la creación y diseño del presente programa educativo, con lo cual el Estado peruano contribuye para mejorar hábitos los cuales las madres se comprometen a mejorar sus loncheras nutritivas.

A nivel social, se buscó tener un impacto positivo en las madres de familia, a tener responsabilidad y práctica en la elaboración de refrigerios nutritivos. Asimismo, conocimientos previos de que alimentos son los indicados que van a beneficiar principalmente a los preescolares de la Institución educativa, contribuyendo a un buen desarrollo cognitivo, evitando que exista un bajo desarrollo en el ámbito escolar, como la disminución en la participación activa y la deficiencia de actividades físicas y mentales en su etapa preescolar.

Para ello, se plantea el siguiente objetivo general: Determinar la efectividad del Programa educativo “Niño sano, niño feliz” en la preparación de loncheras saludables en madres de preescolares de una Institución Educativa de Piura, 2024.

Los objetivos específicos planteados son 1) Identificar el tipo de preparación de loncheras saludables en madres de preescolares de una Institución Educativa, en las dimensiones: prácticas higiénicas, contenido de lonchera, estructura de envase antes de aplicar el Programa educativo “Niño sano, niño feliz”.2) Describir el tipo de preparación de loncheras saludables en madres de preescolares de una Institución Educativa en las dimensiones: prácticas higiénicas, contenido de lonchera, estructura de envase después de aplicar el Programa educativo” Niño sano, niño feliz”.

Respecto a los precedentes del trabajo de investigación, se tomaron en cuenta a diferentes autores que han desarrollado estudios referentes a la investigación;

dicho así, a nivel internacional, en Ecuador, en el 2021, Ipial E buscó determinar el grado de conocimiento y práctica de preparación de loncheras en las madres de niños que cursan el nivel inicial. Siendo el estudio de tipo descriptivo, teniendo en cuenta a 63 madres. A efecto de la intervención en términos de conocimiento, la población mostró un nivel alto en la preparación de refrigerios saludables, con un 49,21%, seguido de un nivel medio con un 38,10%. Respecto a la práctica, predominó un nivel bueno con un 46,03%, y con un nivel de excelencia nuestra un 34,92%. Basándonos en la información recolectada, se puede notar que tienen un conocimiento bueno en cuanto a los preparativos de loncheras saludables. Y en la práctica hay un porcentaje de excelencia en la preparación de loncheras, por lo tanto, es importante que se promueva y amplíe talleres en madres de familia para aumentar más el grado de excelencia en preparación (7).

En México, en el 2020, Ángel J, buscó identificar si las metas y acciones que las madres tienen respecto a la alimentación pueden predecir el aumento del IMC en niños de etapa inicial. Siendo su estudio de tipo descriptivo, correlacional y transversal, participando 217 madres. Obteniendo que alrededor del 62.90% de los preescolares consumían alimentos poco saludables como Zucaritas y Froot Loops y Choco Krispis. En contraste, los lácteos y las gelatinas tenían un consumo menor, representando el 27.25%, mientras que las grasas saludables como la palta, nueces y almendras también presentaron un bajo índice de consumo. A partir de lo mencionado se destaca que hay poca práctica por parte de las madres en adecuar la buena alimentación a los menores (8).

Asimismo, en México, en el 2019, Alemán S, tuvo como objetivo determinar qué contiene cada refrigerio preparado en casa y evaluar el estado de nutrición. Su investigación fue transversal de tipo descriptivo. Con un total de 769 niños pertenecientes a 12 escuelas públicas. Obteniendo como resultado que los refrigerios consistían en un sándwich en un 50.0%, tacos en un 29.5%, y tortas en un 14.5%. Las bebidas azucaradas comprendían jugo en un 44% y agua saborizada en un 38.2%. Un 18.8% de los refrigerios incluían frutas, un 13.5% verduras, y un 31.6% agua. Ante lo mencionado, es fundamental implementar programas de educación nutricional en entornos escolares que proporcionan servicios de alimentación, con la meta de alcanzar un máximo consumo de nutrientes

saludables, ayudando de una manera progresiva a mejorar las dietas en los niños (9).

En Venezuela, en el 2019, Gonzales A, tuvo como objetivo analizar los resultados obtenidos al investigar la dieta de niños preescolares y escolares y compararla con la dieta balanceada recomendada para esa edad. La investigación fue de tipo descriptivo, con un estudio transversal y un diseño no experimental. Se encontró que, en las loncheras de estos niños el grupo de "Grasas y Aceites Vegetales" estaba representando el 88.07%, que principalmente se usaban para freír alimentos como arepas, tequeños, empanadas y nuggets de pollo. En el grupo de "Lácteos, Carnes y Huevos", los quesos (amarillo, blanco, de cabra y de untar) conformaban el 70.43% en promedio. Por último, en el grupo de "Azúcar, Miel, Papelón", predominaban las golosinas como caramelos, gomitas y chocolates, representando un promedio del 70.20%. A partir de lo mencionado, es fundamental que las charlas sean directamente a los progenitores para que de esta manera se eduquen y aprendan a llevar un mejor hábito en sus menores hijos (10).

A nivel nacional, en Lima, en el 2022, Carquin R, buscó evaluar cómo un programa de educación impactaba en el ámbito de los hábitos y conocimientos relacionados en madres de niños preescolares. Se empleó un enfoque preexperimental cuantitativo con un total de 65 madres. Los hallazgos indicaron que el 52,3% tenían un nivel bajo de conocimiento y práctica en alimentación saludable, mientras que el 47,7% mostraron un nivel medio. Ninguna madre demostró tener un nivel alto de conocimiento y práctica en alimentación saludable. En términos porcentuales, el 6,2% obtuvo un nivel alto, el 50,8% un nivel medio y el 43,1% obtuvo un nivel bajo en cuanto al conocimiento y la higiene en la preparación de alimentos. A partir de este estudio, se puede destacar que las intervenciones de programas educativos van a ayudar de manera beneficiosa en el conocimiento y la práctica de alimentación saludable, así como también a mejorar en las prácticas higiénicas en cada preparación de alimentos (11).

También en Lima, en el 2022, Mendieta J, su objetivo fue medir la eficacia de la Intervención Educativa "Loncheras Saludables" en el mejoramiento del entendimiento y la implementación práctica por parte de las madres de niños de edad preescolar que enfrentaban problemas nutricionales. Realizaron una

investigación de tipo cuantitativo-experimental, participando 150 madres. Los datos obtenidos muestran que en relación a la pregunta "¿Conoce Ud. sobre la preparación de alimentos?", el 11.1% respondieron afirmativamente, el 85.7% negativamente, y el 3.2% indicaron no saber. Después de la intervención se evaluó la preparación de la lonchera de su niño, donde se encontró que el 76.4% mostró tener buena preparación, el 20,5 obtuvo una preparación regular y el 3.1% no tenía una buena preparación(10). A partir de este estudio se encontró que antes de la intervención la gran parte de madres tenía una baja carencia en cuanto a la manipulación y preparación respectiva de los alimentos a preparar en la lonchera de sus menores hijos, después de ello se evidencio un cambio notable en las madres de familia. (12).

Asimismo, en Huánuco, en el 2022, Chaca S y Morales J. tuvieron como objetivo demostrar si hubo un impacto positivo en la intervención dirigida a madres de preescolares para mejorar la preparación de loncheras. La investigación fue longitudinal, analítico, prospectivo y experimental, teniendo en cuenta a 200 madres. Inicialmente, se mostró que el 66,7% de las madres no estaban al tanto de cómo preparar loncheras saludables, mientras que el 74,1% no tenían conocimientos sobre higiene alimentaria. Antes de la intervención, el 63,0% de las loncheras carecían de pan, queque casero o mazamorra, el 70,4% no incluían productos básicos, y el 59,3% no tenían ninguna fruta. Después de la intervención, el panorama cambió, el 74,1% de las loncheras contenían pan, queque casero o mazamorra, el 77,8% incluían al menos una fruta, el 63,0% contenían huevo, pollo o queso, y el 66,7% incluían tres productos básicos. Por lo dicho, se evidenció una mejora en los hábitos de preparación, que ha base de ello se deduce la importancia de intervenir de tal manera que se generen cambios positivos para el bien de los preescolares (13).

En Lima, en el 2019, López A. tuvo como objetivo establecer el grado de entendimiento que tenían las progenitoras de niños preescolares sobre cómo preparar loncheras saludables. Su indagación fue de método cuantitativo, descriptivo, observacional de corte transversal, con un total de 114 madres. Mostrando un resultado que el total de madres en la institución educativa estudiada estaban familiarizadas en un 76% con alimentos energéticos, un 75% con alimentos

constructores y un 80% con alimentos reguladores para preparar loncheras saludables. En resumen, el 77% de la población demostró tener conocimientos sobre cómo preparar loncheras saludables. Desde esa perspectiva se deduce que el uso de programas educativos ayuda de manera positiva en el conocimiento de qué alimentos intervienen en una lonchera saludable y la práctica de cómo saber preparar estos (14).

En ese mismo año, también en Lima, Espinoza M. tuvo como objetivo examinar la comprensión que tienen las progenitoras sobre cómo preparar la lonchera escolar para los niños de educación básica. El estudio fue cuantitativo y de corte transversal de tipo descriptivo. Los resultados mostraron que, de todas las madres encuestadas, el 60% no tenía experiencia en la preparación de los refrigerios nutritivos, mientras que solo el 40% estaba familiarizado con ello. Además, el 70% de las madres desconocía los alimentos constructores, el 60% no estaba al tanto de los alimentos reguladores y el 55% no tenía conocimiento sobre alimentos energéticos. Asimismo, el 55% de las madres no estaba informado sobre la importancia de la higiene al empacar la lonchera escolar, el 60% carecía de conocimientos sobre la correcta conservación de los alimentos destinados a los niños de 3 a 5 años. Es notable la falta de entendimiento en la preparación de refrigerios saludables, a partir de ello también se genera un déficit en la higiene ya sea antes y después de preparar las loncheras de los niños. Es por ello que se deben implementar más medidas de prácticas saludables en la preparación (15).

Sin embargo, a nivel local no se encontraron investigaciones respecto a las variables de estudio.

Respecto a las diferentes definiciones y teorías que sustentan el presente trabajo, tenemos a la Asociación de usuarios sanitas (AUS), los programas educativos se definen como un conjunto de actividades a realizarse en un lugar y tiempo determinado, se encargan de dirigir y estructurar actividades educativas con el fin de impactar de manera beneficiosa en el entendimiento y las acciones de personas y grupos en lo que respecta a su bienestar y salud. Incluyendo actividades, intervenciones y procedimientos ofreciendo guía sobre los temas a tratar y la manera de llevar a cabo el desarrollo de actividades, así como los logros que se deben alcanzar (16).

Un programa educativo consta de diversas etapas: 1) Evaluación de la situación educativa para identificar necesidades, causas y consecuencias. 2) Identificación y clarificación del problema, determinando si es viable su solución y si cuenta con respaldo institucional. 3) Establecimiento de objetivos relacionados con la problemática a resolver. 4) Justificación del proyecto, explicando las razones para su implementación. 5) Planificación de acciones mediante un cronograma detallado y actividades específicas. 6) Asignación de los recursos necesarios en términos de personal, equipo y financiamiento para ejecutar el plan. 7) Evaluación para comprobar el cumplimiento del cronograma y la relación entre los resultados obtenidos y los objetivos planteados. (17).

Según el Ministerio de Educación (MINEDU), los programas educativos son importantes porque brindan orientación a la población objetivo, fortaleciendo las capacidades desde las acciones de vida cotidiana con el fin de promover un desarrollo oportuno generando un cambio positivo en la salud de ellos mismos y su comunidad (18).

Según Yevilao A, menciona que las ventajas que tiene un programa educativo se enfocan en mejorar aptitudes, como también al desarrollo de habilidades para mejorar hábitos y conductas deficientes, promoviendo conocimiento y práctica que ayudarán de manera positiva a potenciar estilos de vida saludable (19).

Según Mallma, la merienda saludable en el preescolar comprende una selección de alimentos planificados para satisfacer los requerimientos alimenticios diarios de los niños, con el objetivo de brindarles la energía y los nutrientes esenciales para cumplir con las pautas nutricionales, así como para mantener un rendimiento físico e intelectual óptimo y fomentar su desarrollo y crecimiento adecuados durante esta etapa de su vida (20). Para Barreto A, el refrigerio es un aporte nutricional más en su vida diaria de los preescolares y escolares, no debe remplazar al desayuno, el almuerzo, la cena. Teniendo como características contener alimentos nutritivos, de fácil digestión y manipulación (21).

Según el Ministerio de salud (MINSA), destaca que el refrigerio debe incluir alimentos energéticos, los cuales proporcionan la energía necesaria. como: pan, olluco, maíz, quinua. Asimismo, alimentos constructores los cuales nos ayudan a

crecer, fortalecen los huesos y los músculos y son una fuente rica en proteína como: queso, pollo, leche, huevo etc. Por consiguiente, alimentos reguladores los que nos ayudan a estar sanos, ricos en vitaminas y proteínas como: frutas y verduras. Y por último los líquidos, que pueden ser agua para hidratarse o un refresco a base de fruta (22). Asimismo, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), menciona que para preparar una lonchera saludable es fundamental contar con nutrientes de origen animal, adicionar a un tubérculo más una fruta o verdura y complementar con una hidratación (23).

Según MINSA, los pasos para preparar una lonchera saludable son, primero, mantener una higiene adecuada antes de preparar los alimentos. Segundo, elegir un alimentos energético, constructor, regulador. Tercero, lavarlos y armar una lonchera creativa, como, por ejemplo: Pan de molde integral con huevo y espinaca, como líquido, refresco de naranja, y mandarina (24). Cuando se prepare la lonchera se debe emplear la selección de alimentos, la conservación de alimentos antes de prepararlos, en la preparación teniendo buena higiene y por último el consumo obteniendo los 4 grupos de alimentos y a la vez empleando envases seguros y apropiados para el estado de estos (25).

La teorista Nola Pender, permite la comprensión de actos de salud en las personas, al mismo tiempo orienta a la población a cambiar hábitos beneficiosos para la salud. implementando acciones y comportamientos de promoción de la salud, fomentando y ayudando no solo a los propios individuos sino también a la comunidad a crear estilos de vida saludable. Destaca la importancia de empoderar a las personas, fortalecer su autoeficacia y proporcionar un entorno que facilite la adopción de hábitos dietéticos beneficiosos para la salud. A la vez, implica que las personas deben tomar decisiones conscientes y participar en comportamientos saludables, el apoyo interpersonal puede influir significativamente en la adopción de comportamientos saludables. Esta teoría ofrece un marco sólido para comprender los determinantes de la salud y diseñar intervenciones efectivas para promover comportamientos saludables proporcionando un marco integral para comprender cómo las personas adopten comportamientos saludables y cómo el personal de salud puede intervenir promoviendo el bienestar con el fin de prevenir

enfermedades a través de intervenciones centradas en el individuo y su entorno social (26).

Por último, se plantean las siguientes hipótesis:

Hi: El Programa educativo “Niño sano, niño feliz” será efectivo en la preparación de loncheras saludables en madres de preescolares de una Institución Educativa de Piura, 2024.

H0: El Programa educativo “Niño sano, niño feliz” no será efectivo en la preparación de loncheras saludables en madres de preescolares de una Institución Educativa de Piura, 2024.

## II. METODOLOGÍA

La investigación fue de tipo aplicada porque se caracteriza por identificar las posibles aplicaciones de los hallazgos obtenidos en la investigación fundamental, implicando revisar y profundizar en todo el conocimiento hacia un objetivo o propósito específico práctico (27).

Se empleó un enfoque cuantitativo, para recopilar datos centrándose en la medición y análisis de datos numéricos para obtener conclusiones objetivas y generalizables sobre un fenómeno de estudio (28).

De diseño experimental, para establecer la planificación de cómo llevar a cabo nuestro experimento u observación. Implicando definir las variables en relación con los elementos, cómo se medirán las variables y cómo se llevará a cabo el análisis de los datos recolectados (29). De tipo preexperimental, porque se llevó a cabo una evaluación previa a la investigación para después confirmar si el proyecto impactaría en la población de estudio.

**G: O1 → X → O2**

**G: Grupo evaluable**

O1: Valoración previa (pretest)

X: Programa educativo “Niño sano niño feliz” (intervención).

O2: Observación posterior (postest)

Como primera variable independiente tenemos, al Programa educativo “Niño sano, niño feliz” definido conceptualmente como, una serie de actividades que se realizan teniendo en cuenta un lugar y período específico. Tienen como objetivo dirigir y estructurar procesos educativos para impactar de manera positiva en los conocimientos y prácticas de personas y comunidades en temas relacionados con la salud. Estos programas abarcan actividades, intervenciones y métodos que

guían sobre qué enseñar, cómo llevar a cabo la enseñanza y los objetivos a alcanzar (15).

Operacionalmente, el programa educativo se llevó a cabo en base a 5 sesiones educativas para un grupo de madres de familia de una Institución Educativa, en busca de mejorar la preparación de loncheras saludables en niños preescolares. Se abordarán 3 dimensiones con sus respectivos indicadores: prácticas higiénicas (Lavado de alimentos, conservación de alimentos), contenido de lonchera (Alimentos energéticos, Alimentos reguladores, Alimentos constructores y líquidos) estructura de envases (plástico, vidrio, biodegradables), representadas por 5 sesiones educativas. Se evaluará la efectividad en base a una escala nominal con 2 categorías: efectivo ( $p\text{-value}<0.05$ ) y no efectivo ( $p\text{-value}>0.05$ ), en relación a los cambios evidenciados en el pre test y post test.

Seguidamente se establece la variable dependiente: Preparación de loncheras saludables, definida conceptualmente como la organización de la lonchera en la que se debe emplear una adecuada selección de alimentos, la conservación de alimentos antes de prepararlos, la preparación teniendo buena higiene y por último el consumo obteniendo los 4 grupos de alimentos, empleando envases seguros y apropiados (30).

Operacionalmente, la variable se medirá en base a un cuestionario de 15 preguntas relacionadas a 3 dimensiones: prácticas higiénicas (lavado de alimentos y conservación de alimentos), contenido de lonchera (alimentos energéticos, alimentos reguladores, alimentos constructores y líquidos), estructura de envases (plástico, vidrio y biodegradables), que será evaluado en base a una escala ordinal de 3 niveles: Deficiente (15 a 20 puntos), Regular (21 a 26 puntos) y Buena (27 a 30 puntos).

La población seleccionada para este estudio estuvo compuesta por 50 madres de familia de niños menores de 5 años, pertenecientes a una Institución Educativa de Piura. Los criterios de inclusión fueron: madres de niños matriculados en el nivel de educación inicial, madres que deseen participar en el programa educativo previa firma del consentimiento informado, y madres de niños de ambos sexos. Los criterios de exclusión fueron: madres de niños que no están matriculados en el nivel

de educación inicial, madres que no deseen participar en el Programa educativo, y madres que no asistan con regularidad al Programa educativo.

Según Díaz, menciona que la muestra es una parte o porción que poseen las mismas características de la población (29). Por esta razón, la muestra utilizada será exhaustiva, ya que involucraría el mismo número de la población objetivo, que constará de 50 madres. Se utilizó un muestreo censal, ya que todos los elementos tenían la misma probabilidad de ser elegidos como muestra debido a sus características similares (31).

Las técnicas e instrumentos de recolección de datos son herramientas consideradas como la medición de una precondición para obtener el conocimiento científico, involucrando métodos y acciones que posibiliten la obtención de información esencial (32). La técnica utilizada será la encuesta, la cual posibilita la obtención y organización eficiente de datos, utilizando un conjunto de métodos de investigación estandarizados para obtener y estudiar datos de una muestra que sea fiel reflejo de toda una población (33).

El instrumento para la recolección de datos fue el cuestionario que consta de 15 preguntas, sencillas de marcar con la opción de a), b) y c), relacionadas a las 3 dimensiones, lo cual es utilizado para recopilar datos y que posibilita la formulación de un conjunto de interrogantes con el propósito de adquirir datos organizados sobre un conjunto de individuos (34).

El instrumento contendrá un corto preámbulo que describe el propósito de la investigación, sucesivo del título, ubicación y población de estudio. Posteriormente, se incluye una sección donde se recolectan datos generales de las madres de niños que asisten a la I.E. El cuestionario se inicia a partir de la sección de prácticas higiénicas, que consta de 6 preguntas numeradas del 1 al 6 con diferentes posibles respuestas. Luego sigue la sección sobre el contenido de la lonchera, que abarca 5 preguntas, del 6 al 11, con sus correspondientes posibles respuestas. Finalmente, se presenta la sección de estructura de envases, que contiene 4 preguntas de la 11 al 15.

Antes de iniciar el estudio, se buscará la autorización del comité de ética de la Universidad César Vallejo Piura. Asimismo, se solicitará permiso a la directora de la I.E para acceder a sus instalaciones y permitir la participación de las madres de familia en el programa. Además, se llevaron a cabo 5 sesiones educativas, una por semana en la I.E., donde se aplicará un pretest al inicio y un postest al finalizar las sesiones para evaluar los resultados que se obtuvieron. En el proceso de validación del instrumento, se contará con el respaldo de 5 expertos con experiencia para validar y aplicar el instrumento a la población de estudio. Para asegurar la confiabilidad en la investigación, se realizó una encuesta piloto a 20 madres de familia con niños menores de 5 años. Luego, los datos fueron procesados en una hoja de Excel para estimar la confiabilidad mediante el coeficiente alfa de Cronbach.

Para el método de análisis de datos se llevó a cabo un pre test y un pos test antes y después del programa educativo “Niño sano, niño feliz”. Previo estudio correspondiente, los datos obtenidos ingresaron al programa “Microsoft Excel”, utilizando también el programa “SPSS-V-28” para luego representar tablas de frecuencia con sus correspondientes gráficos para su análisis e interpretación.

Los aspectos éticos se refieren a un conjunto de normas y pautas que guían y orientan la creación, evolución, manejo, utilización y divulgación de información. Estas directrices están diseñadas para salvaguardar los derechos de las personas involucradas, y también asegurar la integridad y confiabilidad de los resultados obtenidos (35).

Respecto a la justicia: se garantizó un trato justo a todos los participantes, ofreciendo la misma información a cada uno, sin importar su situación económica, social o cultural, y demostrando el debido respeto.

La beneficencia, se implementó al trabajar con el grupo de estudio mediante sesiones educativas, utilizando los resultados para evidenciar mejoras en la salud de los participantes.

La no maleficencia, Se garantizó que los datos obtenidos se utilicen exclusivamente con propósitos de investigación y se mantengan en la más mínima reserva, evitando cualquier situación que pueda comprometer la salud de los participantes.

La autonomía, se respetó al permitir que los participantes tomen sus propias decisiones, expresen sus opiniones y planteen preguntas para aclarar dudas durante la encuesta y las sesiones educativas.

### III. RESULTADOS

**Tabla 1**

*Nivel de Preparación de loncheras antes y después del programa “Niño sano, niño Feliz”*

NIVEL	PRETEST		POSTEST		Test de Wilcoxon
	f	%	f	%	
BUENA	0	0%	46	92%	0,000
REGULAR	12	24%	4	8%	
DEFICIENTE	38	76%	0	0%	
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>	

Nota: esta tabla muestra el antes y el después y la prueba estadística del programa educativo.

En la tabla 1 se evidenció que la preparación de loncheras mostró un gran cambio entre el antes y el después de la aplicación del programa educativo “Niño sano, niño feliz”. Durante el pretest el 76% de las madres de familia mostraron tener prácticas deficientes en la preparación de loncheras. Sin embargo, en el postest se evidenció que la mayoría de las madres con un 92% tuvo una preparación buena de loncheras. Estos resultados se avalan en la prueba estadística de wilcoxon la cual se utilizó para evaluar la significancia estadística, arrojando un valor p 0,000 indicando que la prueba es altamente significativa.

Se evidenció que las madres al poseer prácticas deficientes en la preparación de loncheras, puede ocasionar diversos problemas de alimentación en cada niño, generando así deficiencias en el desarrollo psicomotor e intelectual, así como también desnutrición, sobrepeso. Sin embargo, una población con prácticas alimentarias buenas sabe que alimentos y como se debe emplear una lonchera saludable, fomentando hábitos que fortalezcan la práctica y reduzcan el índice de problema en los preescolares. Por consiguiente, se comprueba que el programa educativo “Niño sano, niño feliz” demostró un impacto positivo significativo sobre la preparación de loncheras saludables en madres de niños preescolares.

**Tabla 2**

*Nivel de Preparación de loncheras antes del programa educativo “Niño sano, niño Feliz”*

<b>NIVEL</b>	<b>PRÁCTICAS HIGIÉNICAS</b>		<b>CONTENIDO DE LONCHERA</b>		<b>ESTRUCTURA DE ENVASE</b>	
	f	%	f	%	f	%
<b>BUENA</b>	6	12%	1	2%	1	2%
<b>REGULAR</b>	30	60%	18	36%	20	40%
<b>DEFICIENTE</b>	14	28%	31	62%	29	58%
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

Nota: esta tabla muestra el nivel de preparación de loncheras en sus 3 dimensiones en el pretest.

De acuerdo a la tabla 2 se observó que, el nivel de preparación de loncheras del pretest resalta un nivel de regular a deficiente en las tres dimensiones. Específicamente, en la dimensión de prácticas higiénicas con un 60%, seguidamente de la dimensión contenido de lonchera con un 62% y, por último, la dimensión estructura de envases con un 58%. Por otra parte, se demostró que entre los porcentajes de un nivel bueno de preparación de loncheras varía entre el 2% y 12%. Al tener una comparación entre las frecuencias, existe un nivel deficiente de preparación de loncheras seguidamente del nivel regular.

Por lo cual, se reconoce que emplear actividades educativas a las madres de familia, favorece la educación y la práctica con la intención de mejorar hábitos saludables en cada uno de los niños y niñas, dando un impacto directamente al desempeño escolar y empoderar a las madres con información y buenas prácticas de alimentación para que fomenten experiencias saludables y eviten riesgos de padecer enfermedades.

**Tabla 3**

*Nivel de Preparación de loncheras después del programa educativo “Niño sano, niño Feliz”*

<b>NIVEL</b>	<b>PRÁCTICAS HIGIÉNICAS</b>		<b>CONTENIDO DE LONCHERA</b>		<b>ESTRUCTURA DE ENVASE</b>	
	f	%	f	%	f	%
<b>BUENA</b>	47	94%	45	90%	30	60%
<b>REGULAR</b>	3	6%	5	10%	18	36%
<b>DEFICIENTE</b>	0	0%	0	0%	2	4%
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

Nota: esta tabla muestra el nivel de preparación de loncheras en sus 3 dimensiones en el postest.

De acuerdo con los datos de la tabla 3, se observó que, tras la aplicación del postest, el nivel de preparación de loncheras que predominó fue de regular a bueno. Ya que la dimensión práctica higiénicas predominó un 94%, posterior a ello la dimensión contenido de lonchera con un 90% y finalmente estructura de envase con un 60%. Esto demuestra que la mayoría de las madres de familia lograron adquirir una buena habilidad en la preparación de loncheras saludables.

Es importante señalar que se halló muy poca evidencia de un nivel deficiente en la preparación, lo cual se logró determinar que el programa educativo “Niño sano, niño feliz” aportó de manera eficaz a mejorar prácticas de preparación de loncheras en las madres de niños preescolares. Adoptando prácticas que se hicieron base para lograr experiencias creando un impacto de aprendizaje beneficiando a los preescolares.

#### IV. DISCUSIÓN

A partir de los resultados de la investigación, se puede deducir que el programa educativo "Niño sano, niño feliz" tuvo un efecto significativo en la mejora de preparación de loncheras saludables en madres de prescolares de una institución educativa, Piura -2024. Este objetivo se alcanzó mediante la implementación de un programa que consistió en 5 sesiones educativas dirigidas específicamente a las madres.

En el objetivo general, se demostró que el programa educativo "Niño sano, niño feliz" tuvo un efecto notable en la mejora de la preparación de loncheras saludables en madres de niños en edad preescolar de una institución educativa en Piura, 2024. Esto se evidencia a través de los resultados obtenidos en el pretest y postest tras la implementación del programa. Durante el pretest, el 76% de las madres presentó un nivel deficiente de preparación, mientras que el 24% mostró un nivel regular. No obstante, en el postest se observó una mejora considerable, alcanzando un 92% de madres con una buena preparación y un 8% con nivel regular (tabla 1). Estos resultados se respaldaron con la prueba estadística de Wilcoxon, que arrojó un valor significativo de  $<0.000$ , inferior al nivel de significancia de la prueba 0.05 (5%), con un 95% de confianza.

Lo obtenido coincide con Mendieta J, quien en su investigación demostró que hubo un impacto positivo después de aplicar su programa ya que, se comprobó la gran diferencia entre el antes y después de su intervención logrando así mejoras en la preparación de loncheras (12). De igual forma, los resultados obtenidos guardan relación con el estudio realizado por Chaca S y Morales J, quienes desarrollaron un programa educativo dirigido a madres de niños preescolares. Este estudio mostró grandes cambios en la preparación de loncheras, evidenciando que tuvo una influencia positiva después de su intervención, logrando que las madres se adapten a estilos de alimentación saludable y mejoren sus hábitos de preparación de lonchera (13).

Según el Ministerio de Educación (MINEDU), los programas educativos son importantes porque brindan orientación a la población objetivo, fortaleciendo las capacidades desde las acciones de vida cotidiana con el fin de promover un

desarrollo oportuno generando un cambio positivo en la salud de ellos mismos y su comunidad (18).

También Yevilao A, menciona que las ventajas que tiene un programa educativo se enfocan en mejorar aptitudes como también al desarrollo de habilidades para mejorar hábitos y conductas deficientes, promoviendo conocimiento y práctica que ayudarán de manera positiva a potenciar estilos de vida saludable (19).

En el primer objetivo específico, se identificó que el nivel de preparación de loncheras en sus tres dimensiones durante el pretest fue de regular a deficiente. La dimensión de prácticas higiénicas presentó un alto porcentaje del 60%, seguida por la dimensión de contenido de lonchera con un 62%, y finalmente la dimensión de estructura de envases con un 58%. Estos datos indican que los niveles de preparación de loncheras antes de la implementación del programa educativo fueron catalogados como deficientes (tabla2).

Desde la perspectiva teórica, en esta investigación se consideran cambios de salud donde nos lleva a reflexionar sobre la importancia de optar por cambiar estilos de vida, ya que esto nos impulsa a tomar acciones y evitar futuras complicaciones (6). Estos resultados coinciden con Ángel J, quien evaluó acciones y prácticas de las madres indicando que solo un 27.25% de los preescolares siendo un bajo porcentaje de loncheras contenían alimentos nutritivos (8). De igual manera, Alemán S, quien en su investigación obtuvo que del total de loncheras preparadas por las madres solo el 18.8% contenían alimentos saludables entre ellos frutas y verduras (9). Del mismo modo, Espinoza M, concluyó que si más del 60% de madres carecía de prácticas para la correcta preparación de loncheras influiría el rango académico escolar en cada preescolar, afectando el interés por el aprendizaje (15).

De acuerdo a lo mencionado, se concluye que la falta de práctica en la preparación de loncheras en las 3 dimensiones, impulsó llevar a cabo un programa educativo con sesiones estructuradas, con el fin de mejorar prácticas que van a ayudar a cambiar estilos de vida y minimizar problemas nutricionales.

En relación con el objetivo específico 2, los resultados del postest revelaron un elevado índice en las tres dimensiones de la preparación de loncheras, calificadas

como buenas. La dimensión de prácticas higiénicas alcanzó un 94%, la dimensión contenido de loncheras un 90%, y por último la dimensión estructura de envase un 60%. De la misma manera, se evidenciaron niveles considerables de madres que tienen nivel de práctica regular, siendo la dimensión estructura de envase con un 36% y, por último, con un nivel deficiente mínimo representando el 4% (tabla 3).

Asimismo, los resultados se vinculan con el estudio de Ipial E, el cual demostró que la mayoría de las progenitoras mostró tener un nivel alto de práctica en la preparación de loncheras con un 46.21% y con un grado de excelencia del 34.92% deduciendo que después de su intervención las madres lograron tener un cambio positivo en su preparación (7). Del mismo modo, López A, en su estudio determinó que las madres de niños preescolares después de su intervención quedaron familiarizadas con cada tipo de alimento que debe consistir una lonchera así mismo más del 70 % de ellas demostró tener una buena práctica de preparación (14).

Según Mallma, La merienda saludable en el preescolar comprende una selección de alimentos planificados para satisfacer los requerimientos alimenticios diarios de los niños, con el objetivo de brindarles la energía y los nutrientes esenciales para cumplir con las pautas nutricionales, así como para mantener un rendimiento físico e intelectual óptimo y fomentar su desarrollo y crecimiento adecuados durante esta etapa de su vida (20).

Para Martínez E, Un programa educativo consta de diversas etapas: 1) Evaluación para identificar necesidades, causas y consecuencias. 2) Identificación y clarificación del problema. 3) Establecimiento de objetivos relacionados con la problemática a resolver. 4) Justificación del proyecto. 5) Planificación de acciones mediante un cronograma detallado. 6) Asignación de los recursos necesarios, y 7) Evaluación para comprobar el cumplimiento del programa (17).

Desde una perspectiva teórica, esta investigación se considera la influencia y las ideas de la teorista de enfermería Nola Pender, con su teoría de la promoción de la salud, donde hace hincapié a comprender y orientar conductas saludables relacionadas a la salud, enfatizando el compromiso que deben tener las madres de familia y la intención de conseguir cambiar conductas de alimentación que van a favorecer a sus niños y a su entorno, teniendo un resultado de salud positivo (6).

Por lo tanto, se validó que el programa educativo “Niño sano, niño feliz” mostró un efecto positivo en la mejora de las prácticas para la elaboración de loncheras saludables.

## **V. CONCLUSIONES**

El programa educativo “Niño sano, niño feliz” fue efectivo para mejorar la preparación de loncheras saludables en madres de niños preescolares. Sustentado por la prueba estadística Wilcoxon la cual arrojó un grado de significancia del 0,000.

Antes de llevar a cabo el programa educativo “Niño sano, niño feliz” se evidenció entre un 58% y 62% de nivel regular a deficiente en cuanto a la preparación de loncheras en las tres dimensiones: prácticas higiénicas, contenido de lonchera y estructura de envase.

Tras la implementación del programa educativo “Niño sano, niño feliz” se observó un incremento en el nivel de preparación de regular a buena en las diferentes dimensiones. La dimensión de prácticas higiénicas logró un 94% de nivel bueno, así como también la dimensión contenido de lonchera con un 90%, y por último la dimensión de estructura de envases con un 60%.

## **VI. RECOMENDACIONES**

Fomentar la participación del personal docente de las instituciones educativas en capacitaciones sobre alimentación y loncheras saludables. De esta manera podrán estar activos en la promoción de alimentos saludables, mejoren el entorno educativo y sean modelos de comportamientos saludables para los preescolares.

Realizar campañas educativas dirigidas a las progenitoras sobre la importancia de consumir alimentos saludables para que los incluyan diariamente en las loncheras y conozcan los beneficios fomentando la creatividad.

Desarrollar un monitoreo y evaluación habitual de las loncheras de los preescolares para dar seguimiento y potenciar más el interés por seguir mejorando prácticas que logren beneficiar a ellos mismos.

## REFERENCIAS

1. Mosquera G, De Jesus M. Alimentación saludable en preescolares: un tema de interés para la salud pública. Redalyc. 2019 Enero; 13(1). Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/5728/572860987008/572860987008.pdf>
2. UNICEF. [Online].; 2019. Available from: <https://www.unicef.org/media/61091/file/Estado-mundial-infancia-2019-resumen-ejecutivo.pdf>.
3. A V, conde Gutierrez C. Alimentos en las loncheras de preescolares de cuatro instituciones educativas públicas de Lima. scielo. 2018 diciembre; 79(4).disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6771175>
4. Piura: Nutricionista de la Diresa recomienda enviar loncheras saludables para prevenir la obesidad y el sobrepeso. Diario El Regional de Piura. 2022 Marzo.Disponible en: <https://www.elregionalpiura.com.pe/index.php/region-piura/150-piura/55763-piura-nutricionista-de-la-diresa-recomienda-enviar-loncheras-saludables-para-prevenir-la-obesidad-y-el-sobrepeso>
5. Gutierrez A. Informe de los Objetivos de Desarrollo Sostenible 2023. Naciones Unidas; 2023. Disponible en: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/health/>
6. Godoy O. Teorías y Modelos de Enfermería. Maestría. Argentina: Universidad Nacional de Rosario; 2023 disponible en: [https://fcm.unr.edu.ar/wpcontent/uploads/2023/05/TEORIAS-Y-MODELOS-2DA-PARTE\\_compressed.pdf](https://fcm.unr.edu.ar/wpcontent/uploads/2023/05/TEORIAS-Y-MODELOS-2DA-PARTE_compressed.pdf).
7. Ipiál E. “Conocimientos y práctica sobre lonchera saludable en madres de niños de nivel inicial en la. título de Maestría. Ecuador: UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE; 2021.
8. Angel J, Flores y. Metas maternas, prácticas y consumo de alimentos predictores del índice de masa corporal en preescolares. scielo. 2020 Enero; XVII(2). Disponible en: [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-70632020000200136](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632020000200136)
9. Aleman S, Castillo o, Bacardí M. Alimentos seleccionados por los padres para los refrigerios de sus hijos en etapa de educación básica en Reynosa, Tamaulipas. Sistema de Información Científica Redalyc. 2019 Julio; 14(1).disponible en: [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-78582019000200061](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-78582019000200061)

- 10 Gonzales A. ANÁLISIS DE LA DIETA CONSUMIDA POR NIÑOS Y NIÑAS EN EDUCACIÓN INICIAL DURANTE LA RUTINA DIARIA. Redalyc. 2019. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/5257/525756095001/html/>
- 11 Carquin Vargas R. INTERVENCIÓN EDUCATIVA, CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN MADRES DE PREESCOLARES INSTITUCIÓN EDUCATIVA FÉLIX BALOY CÁRDENAS N°21007 - 2019. Tesis de Maestría. Huacho: UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN; 2022.
- 12 MENDIETA CHIROQUE JE, CAMPOS SÁNCHEZ LD. "EFECTIVIDAD DEL PROGRAMA EDUCATIVO EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTO Y PRACTICA SOBRE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE PREESCOLARES CON PROBLEMAS NUTRICIONALES DE LA I.E.I N° 494 – CAÑETE 2019". Tesis de Maestría. Callao: UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO; 2022.
- 13 CHACA S, MORALES Y. INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN LA PREPARACIÓN DE LA LONCHERA, POR LAS MADRES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL PRIVADA FERNANDEZ GARRIDO – HUANUCO-2022. Tesis de segunda especialidad en enfermería. Huánuco: UNIVERSIDAD NACIONAL "HERMILIO VALDIZÁN", Huánuco; 2022.
- 14 Lopez Catro A, Nario Leiva M. CONOCIMIENTO DE LAS MADRES DE NIÑOS DE 03 A 05 AÑOS. Tesis de segunda especialidad. Huacho: UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN, FACULTAD DE BROMATOLOGIA Y NUTRICION; 2019.
- 15 Espinoza Salvador M. CONOCIMIENTO DE LAS MADRES SOBRE PREPARACIÓN. Tesis. Lima: UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA; 2019. Disponible en: <https://repositorio.upsjb.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/925264a7-a150-43f8-b100-a9f08fdad9d7/content>
- 16 De Silvestri G. Programas de Educación y Promoción de la Salud y Prevención de Enfermedades. Asociación de Usuarios Sanitas. .
- 17 Martinez E. Proyecto educativo. Maestría en Tecnología Educativa. ; 2019.
- 18 Salud Md. Loncheras Saludables. disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/587530-minsa-lonchera-escolar-saludable-contribuye-a-un-buen-rendimiento-fisico-e-intelectual-del-nino-en-tiempos-de-pandemia>
- 19 Yevalo A. PROGRAMAS EDUCATIVOS. INFAD Revista de psicología. 2019. Disponible en: <https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/1592>

- 20 Mallma I. Preparacion de la lonchera preescolar y escolar. Huancayo: Universisd nacional del centro del Perú; 2022.
- 21 Barreno A. LONCHERA SALUDABLE. ; 2015.disponible en: <https://crecermed.com/lonchera-saludable/>
- 22 MINSA. Loncheras escolares deben tener tres componentes para ser saludables. ; 2019.Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/26020-loncheras-escolares-deben-tener-tres-componentes-para-ser-saludables>
- 23 UNICEF. Conoce a sanita la lonchera saludable.disponible en: <https://www.unicef.org/peru/media/15296/file/Sanita,%20la%20lonchera%20saludable.pdf>
- 24 MINSA. A preparar Loncheras Saludables para el inicio del año escolar. 2019.Disponible: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/587530-minsa-lonchera-escolar-saludable-contribuye-a-un-buen-rendimiento-fisico-e-intelectual-del-nino-en-tiempos-de-pandemia>
- 25 MINSA. LONCHERAS SALUDABLES. lima sur.Disponible en: <https://www.dirislimasur.gob.pe/dia-mundial-de-la-salud-alimentos-que-deben-llevar-los-escolares-para-tener-un-refrigerio-saludable/>
- 26 Elizalde H, Gonzales E. REALIDAD DEL ESTUDIO DE LAS TEORIAS DE ENFERMERIA. Guayaquil: Centro de Investigación y Desarrollo Ecuador; 2021.
- 27 Frascati. GUÍA PARA LA RECOPIACIÓN Y PRESENTACIÓN DE INFORMACIÓN SOBRE LA INVESTIGACIÓN Y EL DESARROLLO EXPERIMENTAL. ; 2015.
- 28 Calle E. Diseños de investigación cualitativa y cuantitativa. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar. 2023 Julio; 7(4).
- 29 Llopis D. Metodología de la investigación.Disponible en: <https://goo.su/dleDsnC>
- 30 leon Dd. poblacion y muestra. Universidad Autonoma del estado de mexico.disponible en: <https://core.ac.uk/download/pdf/80531608.pdf>
- 31 Porras A. Tipos de muestreo. diplomado. Centro publico de investigacion CONACYT; 2019.
- 32 Hernandez S. Técnicas e instrumentos de recolección de datos. Boletin científico. Universidad Autonoma del Estado de Hidalgo; 2020.
- 33 Donaldo C. La encuesta como técnica de investigación. ELSEVIER. 2019; 31(8).disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27->

[articulo-la-encuesta-como-tecnica-investigacion-elaboracion-cuestionarios-13047738](#)

- 34 Meneses J. El cuestionario. ; 2018. Disponible en: <https://femrecerca.cat/meneses/publication/cuestionario/cuestionario.pdf>
- 35 Mager F. Ética de la Investigación: Una guía práctica. , Red de Investigación de Oxfam; 2020. Disponible en: <https://oxfamilibrary.openrepository.com/bitstream/handle/10546/621092/gd-research-ethics-practical-guide-flowchart-091120-es.pdf?sequence=9&isAllowed=y>

## ANEXOS

### Anexo 1. Tabla de operacionalización de variables o tabla de categorización

VARIABLE INDEPENDIENTE	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA
Programa educativo “Niño sano, niño feliz”	Los programas educativos se definen como una serie de actividades que se realizan teniendo en cuenta un lugar y período específico. Tienen como objetivo dirigir y estructurar procesos educativos para impactar de manera positiva en los conocimientos y prácticas de personas y comunidades en temas relacionados con la salud. Estos programas abarcan actividades, intervenciones y métodos que guían sobre qué enseñar, cómo llevar a cabo la enseñanza y los objetivos a alcanzar (15).	Se llevará a cabo en base a 5 sesiones educativas para un grupo de madres de familia de una Institución Educativa, en busca de mejorar la preparación de loncheras saludables en niños preescolares. Se evaluará la efectividad de estas sesiones mediante un pre test y un post test.	Prácticas higiénicas	Sesión educativa N°1 Sesión educativa N°2	Nominal <ul style="list-style-type: none"> <li>Efectivo p-value&lt;0.05</li> <li>No efectivo p-value&gt;0.05</li> </ul>
			Contenido de lonchera	Sesión educativa N°3 Sesión educativa N°4	
			Estructura de envases	Sesión educativa N°5	

<b>VARIABLE DEPENDIENTE</b>	<b>DEFINICION CONCEPTUAL</b>	<b>DEFINICION OPERACIONAL</b>	<b>DIMENSIONES</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>ITEMS</b>	<b>ESCALA</b>
Preparación de loncheras saludables	Según MINSA, La organización de la lonchera es aquella que debe emplear una adecuada selección de alimentos, la conservación de alimentos antes de prepararlos, la preparación teniendo buena higiene y por último el consumo obteniendo los 4 grupos de alimentos, empleando envases seguros y apropiados (30).	Se creará un cuestionario con 15 preguntas relacionadas a las 3 dimensiones: prácticas higiénicas, contenido de lonchera y estructura de envases, para un grupo de madres de familia de una Institución Educativa. Este cuestionario será evaluado utilizando una escala de estimación con 3 niveles, deficiente, regular y buena.	Prácticas higiénicas	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lavado de alimentos</li> <li>•Conservación de alimentos</li> </ul>	1,2,3,4,5,6	Ordinal Deficiente (15 a 20 puntos) Regular (21 a 26 puntos) Buena (27 a 30 puntos).
			Contenido de lonchera	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentos energéticos</li> <li>• Alimentos reguladores</li> <li>• Alimentos constructores</li> <li>• Líquidos</li> </ul>	7,8,9,10,11	
			Estructura de envases	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plástico</li> <li>• Vidrio</li> <li>• Biodegradables</li> </ul>	12,13,14,15.	

## Anexo 2. Instrumentos de recolección de datos



# Universidad César Vallejo

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

## CUESTIONARIO

**Título de investigación:** Programa educativo “Niño sano, niño feliz” y preparación de loncheras saludables en madres de preescolares – Institución Educativa de Piura, 2024.

**Objetivo:** Determinar la efectividad del Programa educativo “Niño sano, niño feliz” en la preparación de loncheras saludables en madres de preescolares de una Institución Educativa de Piura, 2024.

**INSTRUCCIONES:** Estimado(a) reciba usted un cordial saludo, marque con una “X” la respuesta de acuerdo a su criterio, asimismo le hacemos de conocimiento que será para fines educativos. agradecemos su comprensión y disposición de tiempo.

**Código:**

**Edad:**

Enunciado	
Dimensión 1: Practicas Higiénicas	
<b>1. ¿Por qué cree usted que es necesario lavar frutas y verduras antes de prepararlas?</b>	
a)	Porque puede ayudar a eliminar bacterias
b)	Porque reducimos el riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos
c)	Porque eliminamos el sabor natural de las frutas y verduras, haciendo que sean más frescas.

<b>2. ¿Cuáles son los pasos adecuados para lavar los alimentos correctamente antes de prepararlos?</b>	
a)	Lavarse las manos con agua y jabón, limpiar el área de preparación y desinfectar los alimentos a preparar.
b)	Lavarse las manos con agua y jabón, desinfectar el área de preparación, lavar los alimentos, y armar una lonchera creativa y saludable.
c)	Lavarse las manos con agua y jabón, desinfectar el área de preparación, elegir los alimentos a preparar, lavar los alimentos, armar una lonchera creativa y saludable.
<b>3. ¿Cuál es la duración recomendada para el lavado de manos antes de preparar una lonchera?</b>	
a)	Máximo 40 a 60 segundos
b)	Máximo 2 a 5 minutos
c)	Máximo 1 a 3 minutos
<b>4. ¿Cómo se debe almacenar correctamente los alimentos después de lavarlos para mantener su frescura y evitar la contaminación?</b>	
a)	Utilizar recipientes limpios y adecuados para el tipo de alimento que se almacena.
b)	Tener un lavado, secado, envase y refrigeración adecuada de los alimentos.
c)	Lavar los alimentos y conservarlos en zonas frescas.
<b>5. ¿Cómo deben mantenerse los alimentos?</b>	
a)	En sus envolturas originales
b)	En envases tapados
c)	Ninguna de las anteriores

<b>6. Las características para una conservación de alimentos debe ser:</b>	
a)	En un lugar fresco
b)	En un ambiente húmedo
c)	En ambiente luminoso
Dimensión 2: Contenido de Lonchera	
<b>7. ¿qué es una lonchera saludable?</b>	
a)	Es aquella que incluye principalmente alimentos en grasas ya que proporcionan energía duradera para el día.
b)	Es aquella que proporcionan a los niños un contenido nutricional adecuado.
c)	Es aquella que no necesita variar, se puede incluir el mismo tipo de alimentos todos los días.
<b>8. ¿cuáles son los alimentos energéticos?</b>	
a)	Pan, plátano, avena, huevo, arroz
b)	Pepino, melón, cereales, carnes rojas
c)	Manzana, tortillas, almendras, galletas
<b>9. ¿Qué son los alimentos reguladores?</b>	
a)	Son aquellos que nos ayuda a estar sanos, ricos en grasas saturadas que nos brindan energía duradera.
b)	Son los alimentos procesados que están enriquecidos con vitaminas y minerales esenciales para la salud.
c)	Son los que nos ayudan a fortalecer el sistema inmunológico y facilitan el proceso digestivo.
<b>10. Los alimentos constructores son aquellos que:</b>	

a)	Nos ayudan a crecer; fortalecen los huesos y los músculos y son una fuente rica en proteína.
b)	Nos ayudan a estar sanos y fuertes
c)	son necesarios para el funcionamiento celular, el crecimiento y el desarrollo.
<b>11. ¿Qué bebida es la ideal para lograr que la lonchera sea saludable?</b>	
a)	Yogurt
b)	Agua
c)	Jugos de fruta natural
Dimensión 3: Estructura de Envase	
<b>12. ¿Qué material de envase sería el ideal para acomodar una lonchera saludable?</b>	
a)	Envases de plástico
b)	Envases de vidrio
c)	Envases biodegradables
<b>13. ¿Qué característica ideal tendría que tener el envase para una lonchera?</b>	
a)	Fácil de abrir y conservador
b)	Muy resistente y fácil de lavar
c)	Conservador y resistente
<b>14. ¿Por qué cree usted que es importante elegir el tipo adecuado de envase para una lonchera saludable?</b>	
a)	Para la conservación de alimentos
b)	para facilitar el transporte de la lonchera
c)	para mantener la seguridad de los alimentos

**15. ¿El envase apropiado para la lonchera de su niño o niña debe ser según:**

a) El tamaño

b) La forma

c) El diseño

### Anexo 3. Fichas de validación de instrumentos para la recolección de datos

#### VALIDACIÓN DE CONTENIDO DEL CUESTIONARIO PARA MEDIR LA PRÁCTICA EN LA PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES

INSTRUCCIÓN: A continuación, se le hace llegar el presente cuestionario que permitirá recoger los datos para la investigación: Programa educativo "Niño sano, niño feliz" para mejorar la preparación de loncheras saludables en madres de niños menores de 5 años de la I.E. Inmaculada Concepción-Sullana, 2024.

Por lo que se le solicita que tenga a bien evaluar este instrumento, haciendo, de ser caso, las sugerencias para realizar las correcciones pertinentes. Los criterios de validación de contenido son:

Criterios	Detalle	Calificación
Suficiencia	El ítem pertenece a la dimensión y basta para obtener la medición de esta	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Claridad	El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Coherencia	El ítem tiene relación lógica con el indicador que está midiendo	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Relevancia	El ítem es esencial o importante, es decir, debe ser incluido	1: de acuerdo 0: en desacuerdo

Nota. Criterios adaptados de la propuesta de Escobar y Cuervo (2008).

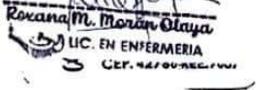
#### MATRIZ DE VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO DE LA VARIABLE PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES

Definición de la variable: Según MINSA, cuando se prepare la lonchera se debe emplear la selección de alimentos, la conservación de alimentos antes de prepararlos, en la preparación teniendo buena higiene y por último el consumo obteniendo los 4 grupos de alimentos y a la vez empleando envases seguros y apropiados para el estado de estos.

Instrumento elaborado en base a los aportes de la teorista de enfermería Nola pender, con su teoría de la promoción de la salud, donde hace hincapié a comprender y orientar conductas saludables relacionadas a la salud, enfatizando el compromiso que deben tener las madres de familia y la intención de conseguir cambiar conductas de alimentación que van a favorecer a sus niños y a su entorno, teniendo un resultado de salud positivo.

Dimensión	Indicador	Ítem o enunciado	Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observación
Prácticas Higiénicas	Lavado de alimentos	Pregunta 1, 2, 3	1	1	1	1	
	Conservación de alimentos	Pregunta 4, 5, 6	1	1	1	1	
Contenido de Lonchera	Alimentos energéticos	Pregunta 7, 8	1	1	1	1	
	Alimentos reguladores	Pregunta 9	1	1	1	1	
	Alimentos constructores	Pregunta 10	1	1	1	1	
	Líquidos	Pregunta 11	1	1	1	1	
Estructura de envases	Plásticos	Pregunta 12	1	1	1	1	
	Vidrio	Pregunta 13	1	1	1	1	
	Biodegradables	Pregunta 14, 15.	1	1	1	1	

### FICHA DE VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO

Nombre del instrumento	Cuestionario para medir la práctica en la preparación de loncheras saludables a madres de niños menores de 5 años de la I.E Inmaculada Concepción, Sullana 2024.
Nombres y apellidos del experto	Roxana Maribel Moran Olaya
Documento de identidad	40400569
Años de experiencia laboral	15 años
Máximo grado académico	Maestría
Nacionalidad	Peruana
Institución laboral	Hospital de Apoyo 11-2 Sullana
Labor que desempeña	Enfermera Instrumentista
Número telefónico	988190199
Correo electrónico	Chayne700@outlook.es
Firma	 
Fecha	08/04 / 2024

Graduado	Grado o Título	Institución
<p><b>MORAN OLAYA, ROXANA MARIBEL DNI 40400569</b></p>	<p><b>SEGUNDA ESPECIALIDAD EN: ENFERMERIA EN CUIDADOS QUIRURGICOS</b></p> <p>Fecha de diploma: 18/07/2013 Modalidad de estudios: -</p> <p>Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)</p>	<p><b>UNIVERSIDAD SAN PEDRO</b> <i>PERU</i></p>
<p><b>MORAN OLAYA, ROXANA MARIBEL DNI 40400569</b></p>	<p><b>LICENCIADA EN ENFERMERIA</b></p> <p>Fecha de diploma: 11/03/2005 Modalidad de estudios: -</p>	<p><b>UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES</b> <i>PERU</i></p>
<p><b>MORAN OLAYA, ROXANA MARIBEL DNI 40400569</b></p>	<p><b>BACHILLER EN ENFERMERIA</b></p> <p>Fecha de diploma: 02/07/2004 Modalidad de estudios: -</p> <p>Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)</p>	<p><b>UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES</b> <i>PERU</i></p>
<p><b>MORAN OLAYA, ROXANA MARIBEL DNI 40400569</b></p>	<p><b>MAESTRO EN GESTION DEL CUIDADO DE ENFERMERIA</b></p> <p>Fecha de diploma: 06/03/19 Modalidad de estudios: PRESENCIAL</p> <p>Fecha matrícula: 04/03/2017 Fecha egreso: 31/12/2017</p>	<p><b>UNIVERSIDAD SAN PEDRO</b> <i>PERU</i></p>

Dimensión	Indicador	Ítem o enunciado	S u f i c i e n c i a	C l a r i d a d	C o h e r e n c i a	R e l e v a n c i a	Observación
Prácticas Higiénicas	Lavado de alimentos	Pregunta 1, 2, 3	1	1	1	1	
	Conservación de alimentos	Pregunta 4, 5, 6	1	1	1	1	
Contenido de Lonchera	Alimentos energéticos	Pregunta 7, 8	1	1	1	1	
	Alimentos reguladores	Pregunta 9	1	1	1	1	
	Alimentos constructores	Pregunta 10	1	1	1	1	
	Líquidos	Pregunta 11	1	1	1	1	
Estructura de envases	Plásticos	Pregunta 12	1	1	1	1	
	Vidrio	Pregunta 13	1	1	1	1	
	Biodegradables	Pregunta 14, 15.	1	1	1	1	

### FICHA DE VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO

Nombre del instrumento	Cuestionario para medir la práctica en la preparación de loncheras saludables a madres de niños menores de 5 años de la I.E Inmaculada Concepción, Sullana 2024.
Nombres y apellidos del experto	Katherine Arlet Merino Morales
Documento de identidad	46677660
Años de experiencia laboral	12
Máximo grado académico	Magister
Nacionalidad	Peruana
Institución laboral	Hospital de Apoyo II - 2 Sullana
Labor que desempeña	Coordinadora de Uci
Número telefónico	955500534
Correo electrónico	alka_07_07@hotmail.com
Firma	 
Fecha	11 - 04 - 2024

Graduado	Grado o Título	Institución
<b>MERINO MORALES, KATHERINE ARLET</b> DNI 46677660	<b>LICENCIADO EN ENFERMERIA</b>  Fecha de diploma: 18/07/2013 Modalidad de estudios: -	<b>UNIVERSIDAD SAN PEDRO</b> <i>PERU</i>
<b>MERINO MORALES, KATHERINE ARLET</b> DNI 46677660	<b>BACHILLER EN ENFERMERIA</b>  Fecha de diploma: 25/02/2013 Modalidad de estudios: -  Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	<b>UNIVERSIDAD SAN PEDRO</b> <i>PERU</i>
<b>MERINO MORALES, KATHERINE ARLET</b> DNI 46677660	<b>Maestra en Gestión de los Servicios de la Salud</b>  Fecha de diploma: 08/05/2023 Modalidad de estudios: PRESENCIAL  Fecha matrícula: 31/08/2021 Fecha egreso: 01/02/2023	<b>UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO</b> <b>S.A.C.</b> <i>PERU</i>

Dimensión	Indicador	Ítem o enunciado	S u f i c i e n c i a	C l a r i d a d	C o h e r e n c i a	R e l e v a n c i a	Observación
Prácticas Higiénicas	Lavado de alimentos	Pregunta 1, 2, 3	1	1	1	1	
	Conservación de alimentos	Pregunta 4, 5, 6	1	1	1	1	
Contenido de Lonchera	Alimentos energéticos	Pregunta 7, 8	1	1	1	1	
	Alimentos reguladores	Pregunta 9	1	1	1	1	
	Alimentos constructores	Pregunta 10	1	1	1	1	
	Líquidos	Pregunta 11	1	1	1	1	
Estructura de envases	Plásticos	Pregunta 12	1	1	1	1	
	Vidrio	Pregunta 13	1	1	1	1	
	Biodegradables	Pregunta 14, 15.	1	1	1	1	

**FICHA DE VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO**

Nombre del instrumento	Cuestionario para medir la practica en la preparación de loncheras saludables a madres de niños menores de 5 años de la I.E Inmaculada Concepción, Sullana 2024.
Nombres y apellidos del experto	Mg Victor Luis Sobrevilla Navano.
Documento de identidad	48327502
Años de experiencia laboral	7 años
Máximo grado académico	Maestro
Nacionalidad	Peruano.
Institución laboral	Hospital de Apoyo II-2 Sullana.
Labor que desempeña	Enfermero Asistencial - UCI ADULTO.
Número telefónico	983994012
Correo electrónico	Navano.vic@gmail.com
Firma	
Fecha	19 de Abril 2024.

Graduado	Grado o Título	Institución
<b>SOBREVILLA            NAVARRO,            VICTOR LUIS</b> DNI 48327502	<b>BACHILLER EN ENFERMERIA</b>  Fecha de diploma: 25/11/15 Modalidad de estudios: -  Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	<b>UNIVERSIDAD            CATÓLICA LOS            ÁNGELES DE            CHIMBOTE</b> <i>PERU</i>
<b>SOBREVILLA            NAVARRO,            VICTOR LUIS</b> DNI 48327502	<b>LICENCIADO EN ENFERMERIA</b>  Fecha de diploma: 03/03/16 Modalidad de estudios: PRESENCIAL	<b>UNIVERSIDAD            CATÓLICA LOS            ÁNGELES DE            CHIMBOTE</b> <i>PERU</i>
<b>SOBREVILLA            NAVARRO,            VICTOR LUIS</b> DNI 48327502	<b>Maestro en Gestión de los Servicios de la Salud</b>  Fecha de diploma: 08/05/2023 Modalidad de estudios: PRESENCIAL  Fecha matrícula: 31/08/2021 Fecha egreso: 01/02/2023	<b>UNIVERSIDAD CÉSAR            VALLEJO S.A.C.</b> <i>PERU</i>
<b>SOBREVILLA            NAVARRO,            VICTOR LUIS</b> DNI 48327502	<b>TÍTULO DE POSGRADO "LATO SENSU" – SEGUNDA ESPECIALIDAD            PROFESIONAL EN ENFERMERÍA EN UCI DE NEONATOLOGÍA            (TÍTULO DE SEGUNDA ESPECIALIDAD PROFESIONAL)</b>  Fecha de Diploma: 05/12/2019 TIPO: <ul style="list-style-type: none"> <li>• RECONOCIMIENTO</li> </ul> Fecha de Resolución de Reconocimiento: 22/12/2021  Modalidad de estudios: Presencial Duración de estudios: 11 Meses	<b>UNIVERSIDADE            CIDADE DE SÃO            PAULO – UNICID</b> <i>BRASIL</i>

Dimensión	Indicador	Ítem o enunciado	Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observación
Prácticas Higiénicas	Lavado de alimentos	Pregunta 1, 2, 3	1	1	1	1	
	Conservación de alimentos	Pregunta 4, 5, 6	1	1	1	1	
Contenido de Lonchera	Alimentos energéticos	Pregunta 7, 8	1	1	1	1	
	Alimentos reguladores	Pregunta 9	1	1	1	1	
	Alimentos constructores	Pregunta 10	1	1	1	1	
	Líquidos	Pregunta 11	1	1	1	1	
Estructura de envases	Plásticos	Pregunta 12	1	1	1	1	
	Vidrio	Pregunta 13	1	1	1	1	
	Biodegradables	Pregunta 14, 15.	1	1	1	1	

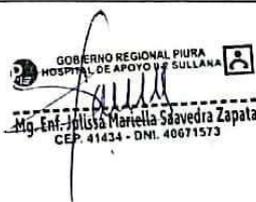
### FICHA DE VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO

Nombre del instrumento	Cuestionario para medir la practica en la preparación de loncheras saludables a madres de niños menores de 5 años de la I.E Inmaculada Concepción, Sullana 2024.
Nombres y apellidos del experto	Maribel Brigida Gutierrez Soto
Documento de identidad	23963929
Años de experiencia laboral	20 años
Máximo grado académico	Magister
Nacionalidad	Peruana
Institución laboral	Hospital de Sullana - II
Labor que desempeña	Enfermera Instrumentista.
Número telefónico	942278956
Correo electrónico	pan0218@hotmail.com.
Firma	 Lic. Enf. Maribel B. Gutierrez Soto CEP 33766
Fecha	25 / 04 / 2024

Graduado	Grado o Título	Institución
<p><b>GUTIERREZ SOTO, MARIBEL BRIJIDA DNI 23963929</b></p>	<p><b>SEGUNDA ESPECIALIDAD EN ENFERMERIA EN CENTRO QUIRURGICO</b></p> <p>Fecha de diploma: 27/03/2013 Modalidad de estudios: -</p> <p>Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)</p>	<p><b>UNIVERSIDAD SAN PEDRO</b> <i>PERU</i></p>
<p><b>GUTIERREZ SOTO, MARIBEL BRIJIDA DNI 23963929</b></p>	<p><b>LICENCIADO EN ENFERMERIA</b></p> <p>Fecha de diploma: 09/08/1999 Modalidad de estudios: -</p>	<p><b>UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE LOS ANDES</b> <i>PERU</i></p>
<p><b>GUTIERREZ SOTO, MARIBEL BRIJIDA DNI 23963929</b></p>	<p><b>BACHILLER EN ENFERMERIA</b></p> <p>Fecha de diploma: 11/08/1998 Modalidad de estudios: -</p> <p>Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)</p>	<p><b>UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE LOS ANDES</b> <i>PERU</i></p>
<p><b>GUTIERREZ SOTO, MARIBEL BRIJIDA DNI 23963929</b></p>	<p><b>MAESTRO EN GESTION DEL CUIDADO DE ENFERMERIA</b></p> <p>Fecha de diploma: 21/12/18 Modalidad de estudios: PRESENCIAL</p> <p>Fecha matrícula: 04/03/2017 Fecha egreso: 31/12/2017</p>	<p><b>UNIVERSIDAD SAN PEDRO</b> <i>PERU</i></p>

Dimensión	Indicador	Ítem o enunciado	S u f i c i e n c i a	C l a r i d a d	C o h e r e n c i a	R e l e v a n c i a	Observación
Prácticas Higiénicas	Lavado de alimentos	Pregunta 1, 2, 3	1	1	1	1	
	Conservación de alimentos	Pregunta 4, 5, 6	1	1	1	1	
Contenido de Lonchera	Alimentos energéticos	Pregunta 7, 8	1	1	1	1	
	Alimentos reguladores	Pregunta 9	1	1	1	1	
	Alimentos constructores	Pregunta 10	1	1	1	1	
	Líquidos	Pregunta 11	1	1	1	1	
Estructura de envases	Plásticos	Pregunta 12	1	1	1	1	
	Vidrio	Pregunta 13	1	1	1	1	
	Biodegradables	Pregunta 14, 15.	1	1	1	1	

### FICHA DE VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO

Nombre del instrumento	Cuestionario para medir la práctica en la preparación de loncheras saludables a madres de niños menores de 5 años de la I.E Inmaculada Concepción, Sullana 2024.
Nombres y apellidos del experto	Julissa Mariella Saavedra Zapata.
Documento de identidad	40671573
Años de experiencia laboral	16 a.
Máximo grado académico	Maestra.
Nacionalidad	Peruana.
Institución laboral	Hospital de Apoyo 11-2 Sullana.
Labor que desempeña	Lic. Enfermera - Docente.
Número telefónico	985972075.
Correo electrónico	Saavedramariella34@gmail.com.
Firma	 <p>GOBIERNO REGIONAL PIURA HOSPITAL DE APOYO 11-2 SULLANA</p> <p>Mg. Ent. Julissa Mariella Saavedra Zapata CEP: 41434 - DNI: 40671573</p>
Fecha	25-04-2024.

Graduado	Grado o Título	Institución
<b>SAAVEDRA ZAPATA, JULISSA MARIELLA DNI 40671573</b>	<b>SEGUNDA ESPECIALIDAD EN ENFERMERIA EN CENTRO QUIRURGICO</b>  Fecha de diploma: 18/07/2013 Modalidad de estudios: -  Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	<b>UNIVERSIDAD SAN PEDRO</b> <i>PERU</i>
<b>SAAVEDRA ZAPATA, JULISSA MARIELLA DNI 40671573</b>	<b>LICENCIADA EN ENFERMERIA</b>  Fecha de diploma: 02/07/2004 Modalidad de estudios: -	<b>UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES</b> <i>PERU</i>
<b>SAAVEDRA ZAPATA, JULISSA MARIELLA DNI 40671573</b>	<b>BACHILLER EN ENFERMERIA</b>  Fecha de diploma: 31/10/2003 Modalidad de estudios: -  Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	<b>UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES</b> <i>PERU</i>
<b>SAAVEDRA ZAPATA, JULISSA MARIELLA DNI 40671573</b>	<b>MAESTRO EN GESTION DEL CUIDADO DE ENFERMERIA</b>  Fecha de diploma: 12/12/18 Modalidad de estudios: PRESENCIAL  Fecha matrícula: 04/03/2017 Fecha egreso: 31/12/2017	<b>UNIVERSIDAD SAN PEDRO</b> <i>PERU</i>

## Anexo 4. Resultados del análisis de consistencia interna

### → **Fiabilidad**

#### **Escala: ALL VARIABLES**

##### **Resumen de procesamiento de casos**

		N	%
Casos	Válido	20	100,0
	Excluido <sup>a</sup>	0	,0
	Total	20	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

##### **Estadísticas de fiabilidad**

Alfa de Cronbach	N de elementos
,803	15

La prueba de confiabilidad según alfa de Cronbach arrojó un resultado de 0,803 que significa que está en un nivel de confiabilidad Aceptable.

 <b>UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO</b>	<b>FORMATO DE REGISTRO DE CONFIABILIDAD DE LOS EVALUADORES</b>	<b>ÁREA DE INVESTIGACIÓN</b>
--	--	------------------------------

**I. DATOS INFORMATIVOS**

1.1. ESTUDIANTE:	Kelinda Del Carmen Alburqueque Peña
1.2. TÍTULO DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN:	Programa educativo "Niño sano, niño feliz" para mejorar la preparación de loncheras en madres de niños menores de 5 años en una I.E.I de Piura, 2024
1.3. ESCUELA PROFESIONAL:	Enfermería
1.4. TIPO DE INSTRUMENTO:	Ficha de recolección de datos - Cuestionario
1.5. COEFICIENTE DE CONFIABILIDAD EMPLEADO:	Alfa de Cronbach
1.6. FECHA DE APLICACIÓN:	19 – 20 de abril
1.7. MUESTRA APLICADA:	20 madres de familia

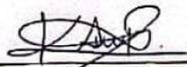
**II. CONFIABILIDAD**

ÍNDICE DE CONFIABILIDAD ALCANZADO	0,803
-----------------------------------	-------

**III. DESCRIPCIÓN BREVE DEL PROCESO**

Se aplicó el índice de alfa de Cronbach, que probó la concordancia de los resultados de la prueba inter examinador entre Ing. Sistemas Darwin Alonso Rojas Rivera y la investigadora Kelinda Del Carmen Alburqueque Peña, obteniéndose un valor de 0,803.

Conclusión: se observa una concordancia buena, por lo tanto, se puede confiar en los datos recolectados por la investigadora.



Estudiante: Kelinda del Carmen Alburqueque Peña  
DNI: 75445241



Ing. Sistemas: Darwin Alonso Rojas Rivera

## **Anexo 5. Consentimiento informado UCV**

### **Consentimiento Informado**

Título de la investigación: Programa educativo “Niño sano, niño feliz” y preparación de loncheras saludables en madres de preescolares - Institución Educativa de Piura, 2024.

Investigadora: Kelinda del Carmen Alburqueque Peña

#### **Propósito del estudio**

Le invitamos a participar en la investigación titulada Programa educativo “Niño sano, niño feliz” y preparación de loncheras saludables en madres de preescolares - Institución Educativa de Piura, 2024, cuyo objetivo es determinar la efectividad del Programa educativo “Niño sano, niño feliz” en la preparación de loncheras saludables en madres de preescolares de una Institución Educativa de Piura, 2024. Esta investigación es desarrollada por la estudiante del programa de estudio de [Enfermería], de la Universidad César Vallejo del campus Piura, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la institución [I.E./ Inmaculada Concepción].

Describir el impacto del problema de la investigación.

[El efecto del programa de sensibilización a las madres de familia va a permitir extender el análisis para que la enfermera intervenga de una manera oportuna en la capacidad de fomentar prácticas saludables de alimentación. Por lo tanto, se buscará tener un impacto positivo en las madres de familia, a tener responsabilidad y práctica en la preparación de loncheras saludables. Asimismo, conocimientos previos de que alimentos son los indicados que van a beneficiar principalmente a los alumnos de la Institución educativa, contribuyendo a un buen desarrollo cognitivo, evitando que exista un bajo desarrollo en el ámbito escolar, como la disminución en la participación activa, y la deficiencia de actividades físicas y mentales en su etapa preescolar.

## **Procedimiento**

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

Se realizará una encuesta donde se recogerán datos personales y algunas preguntas

Esta encuesta tendrá un tiempo aproximado de 5 minutos y se realizará en el patio de la institución *J.E.I Inmaculada Concepción*.

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

### **Participación voluntaria (principio de autonomía):**

se respetará al permitir que los participantes tomen sus propias decisiones, expresen sus opiniones y planteen preguntas para aclarar dudas durante la encuesta y las sesiones educativas.

### **Riesgo (principio de No maleficencia):**

Se garantizará que los datos obtenidos se utilicen exclusivamente con propósitos de investigación y se mantengan en la más mínima reserva, evitando cualquier situación que pueda comprometer la salud de los participantes.

### **Beneficios (principio de beneficencia):**

se aplicará al trabajar con la población de estudio mediante sesiones educativas, utilizando los resultados para evidenciar mejoras en la salud de los participantes.

### **Confidencialidad (principio de justicia):**

se garantizará un trato justo a todos los participantes, ofreciendo la misma información a cada uno, sin importar su situación económica, social o cultural, y demostrando el debido respeto.

### **Problemas o preguntas:**

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con la Investigadora [*Kelinda del Carmen Alburquerque Peña*] email: \_\_\_\_\_

[[dalburquequepe@ucvvirtual.edu.pe](mailto:dalburquequepe@ucvvirtual.edu.pe)] y asesora [Guadalupe Elizabeth Encalada Ruiz] email: [[guadalupeen@ucvvirtual.edu.pe](mailto:guadalupeen@ucvvirtual.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: [\_\_\_\_\_].

Firma(s):

Para garantizar la veracidad del origen de la información: en el caso que el consentimiento sea presencial, el encuestado y el investigador deben proporcionar sus nombres y firma. En el caso que sea cuestionario virtual, se debe solicitar el correo desde el cual se envía las respuestas a través de un formulario Google

## Anexo 6. Reporte de similitud en software Turnitin

feedback studio KELINDA DEL CARMEN ALBURQUEQUE PEÑA Programa educativo "Niño sano, niño feliz" y preparación de loncheras saludables en madres de preescolares ... /100 15 de 52

**Universidad César Vallejo**  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**  
Programa educativo "Niño sano, niño feliz" y preparación de loncheras saludables en madres de preescolares – Institución Educativa de Piura, 2024  
TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:  
Licenciada en Enfermería  
AUTORA:  
Alburquerque Peña, Kelinda Del Carmen (orcid.org/0000-0002-8589-8643)  
ASESORA:  
Mg. Encalada Ruiz, Guadalupe Elizabeth (orcid.org/0000-0002-8502-6247)  
LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:  
Políticas y Gestión En Salud  
LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:  
Promoción de Salud, nutrición y salud alimentaria  
PIURA – PERÚ

**Resumen de coincidencias**

**14 %**

Se están viendo fuentes estándar

Ver fuentes en inglés

Coincidencias

1	Entregado a Universida...	5 %
2	repositorio.uns.edu.pe	2 %
3	repositorio.ucci.edu.pe	2 %
4	hdl.handle.net	1 %
5	core.ac.uk	1 %
6	repositorio.udl.edu.pe	<1 %
7	cybertesis.unmsm.edu...	<1 %
8	repositorioacademico...	<1 %
9	Entregado a ITESM: Ina...	<1 %
10	Entregado a Corporaci...	<1 %
11	repositorio.uns.edu.pe	<1 %

Página: 1 de 25 Número de palabras: 6836 Versión solo texto del informe Alta resolución Activado

## Anexo 7. Análisis complementario

**Pruebas de normalidad**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
PRETEST	,174	50	,001	,952	50	,041
POSTEST	,217	50	,000	,884	50	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

### Plantear la hipótesis de normalidad

H<sub>0</sub>: los datos siguen una distribución normal

H<sub>i</sub>: los datos no siguen una distribución normal

### Nivel de significancia

Nivel de confianza 95%

0.05 (margen de error) (5%)

### Prueba de normalidad

Si  $n > 50$  es mayor se aplica kolmogorov – Smirnov

Si  $n \leq 50$  se aplica Shapiro – wilk

### Criterio de decisión

Si P-value < 0.05 Rechazar la H<sub>0</sub> y acepto la H<sub>i</sub>

Si P-value > 0.05 acepto la H<sub>0</sub> y rechazo la H<sub>i</sub>

### **Conclusión:**

Como  $P=0.001 < a 0.05$  se rechazó la H<sub>0</sub> y se aceptó la H<sub>a</sub>, es decir, los datos no tienen una distribución normal, por lo tanto, aplicó pruebas no paramétricas para la contrastación de hipótesis, siendo seleccionada la prueba estadística Wilcoxon.

## Anexo 8. Autorizaciones para el desarrollo del proyecto de investigación

### Solicitud de autorización para realizar la investigación en institución

Piura, 25 de Abril de 2024

Señor:

Isabel del pilar Palacios Nole

Directora

I.E.I Inmaculada concepción N°529, Santa Cruz

Presente. -

Es grato dirigirme a usted para saludarlo, y a la vez manifestarle que dentro de mi formación académica en la experiencia curricular de investigación del IX ciclo, se contempla la realización de una investigación con fines netamente académicos para la obtención de mi título profesional al finalizar mi carrera (X ciclo).

En tal sentido, considerando la relevancia de su organización, solicito su colaboración, para que pueda realizar mi investigación en su representada y obtener la información necesaria para poder desarrollar la investigación titulada: **"Programa educativo "Niño sano, niño feliz" y preparación de loncheras saludables en madres de preescolares - Institución Educativa de Piura, 2024"**. En dicha investigación me comprometo a mantener en reserva el nombre o cualquier distintivo de la empresa, salvo que se crea a bien su socialización.

Se adjunta la carta de autorización de uso de información en caso que se considere la aceptación de esta solicitud para ser llenada por el representante de la empresa.

Agradeciéndole anticipadamente por vuestro apoyo en favor de mi formación profesional, hago propicia la oportunidad para expresar las muestras de mi especial consideración.

Atentamente,



Alburqueque Peña Kelinda del Carmen

DNI: N°75445241

Autorización de uso de información de empresa

Yo, Isabel del Pilar Palacios Nole, identificado con DNI N° 03641086, en mi calidad de Directora, del área de \_\_\_\_\_, de la empresa I.E.T. Inmaculada Concepción N° 529 con código modular N° 1137819, ubicada en la ciudad de Piura.

OTORGO LA AUTORIZACIÓN,

A la señorita Albuquerque Peña Kelinda del Carmen, identificada con DNI: N° 75445241 de la Carrera profesional Enfermería para que utilice la siguiente información de la empresa: I.E.T. Inmaculada Concepción N° 529 y lleve a cabo su investigación denominada Programa educativo "Niño Sono, niño feliz" y preparación de brocheros Saludables en madres de Preescolares - Institución educativa de Piura, 2024. con la finalidad que pueda desarrollar su Tesis para optar el Título profesional.

Indicar si el Representante que autoriza la información de la empresa, solicita mantener el nombre o cualquier distintivo de la empresa en reserva, marcando con una "X" la opción seleccionada.

- ( ) Mantener en Reserva el nombre o cualquier distintivo de la empresa; o  
 Mencionar el nombre de la empresa.

  
Firma y sello del Representante Legal<sup>6</sup>  
DNI: 03641086

El Estudiante declara que los datos emitidos en esta carta y en la Tesis son auténticos. En caso de comprobarse la falsedad de datos, el Estudiante será sometido al inicio del procedimiento disciplinario correspondiente; asimismo, asumirá toda la responsabilidad ante posibles acciones legales que la empresa, otorgante de información, pueda ejecutar.

  
Alburquerque Peña Kelinda Del Carmen  
DNI: N° 75445241

<sup>6</sup>Este documento es firmado por el representante legal de la institución o a quien este delegue.

## **Anexo 9. Otras evidencias**

**Programa educativo “Niño sano, niño feliz” y preparación de loncheras saludables en madres de preescolares – Institución Educativa de Piura, 2024**

## Programa educativo “Niño sano, niño feliz”

### I. DATOS GENERALES

1.1. **Denominación:** “Niño sano, niño feliz”

1.2. **Lugar:** I.El Inmaculada concepción

1.3. **Beneficiarios:** Madres de familia con niños de menores de 5 años

1.4. **Responsables:**

- Alburqueque Peña Kelinda Del Carmen

1.5. **Duración:**

5 sesiones

1.6. **Fecha:**

Del 9 de agosto al 28 de agosto

### II. PROBLEMÁTICA

¿Cuál es el efecto del Programa Educativo: “Niño sano niño feliz” para mejorar la preparación de loncheras saludables en madres de preescolares de la Institución Educativa Inmaculada concepción de Piura, 2024?

### III. JUSTIFICACIÓN

**a) Teórica:** se basa en la teoría de Nola Pender, con su teoría de la promoción de la salud, donde hace hincapié a comprender y orientar conductas saludables relacionadas a la salud, enfatizando el compromiso que deben tener las madres de familia y la intención de conseguir cambiar conductas de alimentación que van a favorecer a sus niños y a su entorno, teniendo un resultado de salud positivo. Asimismo, se buscará que las madres se comprometan a una correcta preparación de refrigerios nutritivos para que de esta manera beneficie a sus menores hijos teniendo un buen desempeño escolar y desarrollo cerebral ya que pasarán a un nivel más avanzado siendo la Primaria.

**b) Social:** este estudio busca tener un impacto positivo en las madres de familia, a tener responsabilidad y práctica en la elaboración de refrigerios nutritivos. Asimismo, conocimientos previos de que alimentos

son los indicados que van a beneficiar principalmente a los preescolares de la Institución educativa, contribuyendo a un buen desarrollo cognitivo, evitando que exista un bajo desarrollo en el ámbito escolar, como la disminución en la participación activa y la deficiencia de actividades físicas y mentales en su etapa preescolar.

**c) Práctica:** el efecto del programa de sensibilización a las madres de familia va a permitir extender el análisis para que la enfermera intervenga de una manera oportuna en la capacidad de fomentar prácticas saludables de alimentación.

**d) Metodológico:** A nivel metodológico, se examinarán programas de alimentación como sustento en la creación y diseño del presente programa educativo, con lo cual el Estado peruano contribuye para mejorar actos de compromiso en las madres de familia en la deficiencia de loncheras nutritivas.

#### **IV. OBJETIVOS**

- **General:** Determinar la efectividad del Programa educativo “Niño sano, niño feliz” en la preparación de loncheras saludables en madres de preescolares de una Institución Educativa de Piura, 2024
- **Específicos:**
- Identificar el tipo de preparación de loncheras saludables en madres de preescolares de una Institución Educativa, en las dimensiones: practicas higiénicas, contenido de lonchera, estructura de envase antes de aplicar el Programa educativo “Niño sano, niño feliz”.
- Describir el tipo de preparación de loncheras saludables en madres de preescolares de una Institución Educativa en las dimensiones: practicas higiénicas, contenido de lonchera, estructura de envase después de aplicar el Programa educativo” Niño sano, niño feliz.

## V. ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES

### SESIÓN EDUCATIVA N°1

#### a) DATOS GENERALES

- 1.1. Unidad Académica: conociendo mi lonchera
- 1.2. Modalidad de estudio: Presencial
- 1.3. Semestre académico: 2024 II
- 1.4. Ciclo: X
- 1.5. Fecha: 9 de agosto del 2024
- 1.6. Hora: 10 am
- 1.7. Duración: 40 min
- 1.8. Docente / Tutor virtual: Guadalupe Encalada Ruiz

#### b) RESULTADO DE APRENDIZAJE

RESULTADO DE APRENDIZAJE	CONTENIDO / TEMÁTICA	EVIDENCIA DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTO
Madres de familia de niños menores de 5 años que logren mejorar la preparación de loncheras saludables.	Exposición acerca de la definición practicas higiénicas al preparar alimentos.	Muestran actitudes participativas, respeto, motivación acerca del tema planteado.	Cuestionario

#### c) RECURSOS Y MATERIALES

- ✓ Trípticos
- ✓ Afiches informativos
- ✓ Rotafolio

<b>ACTIVIDADES DE INICIO</b>	<b>ESTRATEGIAS</b>	<b>TÉCNICAS</b>	<b>DURACIÓN</b>
Se iniciará la sesión con mi presentación y la presentación de mi programa educativo “Niño sano, Niño feliz”, luego se realiza una presentación de imágenes referidas al tema para que las madres adivinen el tema a tratar.	Exposición	Rotafolio	10 min
	Diálogo simultaneo	Preguntas Intercaladas	
<b>ACTIVIDADES DE PROCESO</b>	<b>ESTRATEGIAS</b>	<b>TÉCNICAS</b>	<b>DURACIÓN</b>
Se procede a la exposición del tema, se dan a conocer los beneficios de una lonchera saludable.	Exposición	Palabra Facilitadores Rotafolio	15min
<b>ACTIVIDADES DE CIERRE</b>	<b>ESTRATEGIAS</b>	<b>TÉCNICAS</b>	<b>DURACIÓN</b>
Se realizan preguntas referentes al tema posterior a ellos se reparte refrigerio saludable.	Evaluación	demostrativa	15min

## SESIÓN EDUCATIVA N°2

### a) DATOS GENERALES

- 1.9. Unidad Académica: practicas higiénicas
- 1.10. Modalidad de estudio: Presencial
- 1.11. Semestre académico: 2024 II
- 1.12. Ciclo: X
- 1.13. Fecha: 14 de agosto del 2024
- 1.14. Hora: 10 am
- 1.15. Duración: 40 min
- 1.16. Docente / Tutor virtual: Guadalupe Encalada Ruiz

### b) RESULTADO DE APRENDIZAJE

RESULTADO DE APRENDIZAJE	CONTENIDO / TEMÁTICA	EVIDENCIA DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTO
Madres de familia de niños menores de 5 años que logren mejorar la preparación de loncheras saludables.	Exposición acerca de la definición practicas higiénicas al preparar alimentos.	Muestran actitudes participativas, respeto, motivación acerca del tema planteado.	Cuestionario

### c) RECURSOS Y MATERIALES

- ✓ Trípticos
- ✓ Afiches informativos
- ✓ Rotafolio
- ✓ Tina
- ✓ Jabón liquido
- ✓ Papel toalla
- ✓ Agua

#### d) SECUENCIA METODOLÓGICA

ACTIVIDADES DE INICIO	ESTRATEGIAS	TÉCNICAS	DURACIÓN
<p>Se iniciará la sesión con mi presentación y la presentación de mi programa “Niño sano, Niño feliz”, luego se realizará una presentación de imágenes referidas al tema para que las madres adivinen el tema que se tratará con las siguientes con las siguientes preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Cuál creen ustedes que es el tema a tratar?</li> <li>2. ¿Saben cómo empezar a preparar una lonchera?</li> <li>3. ¿Qué medidas hay que usar antes de manipular los alimentos?</li> </ol>	Exposición	Rotafolio	10 min
	Diálogo simultaneo	Preguntas Intercaladas	
ACTIVIDADES DE PROCESO	ESTRATEGIAS	TÉCNICAS	DURACIÓN
<p>Se aplicará la técnica de lluvia de ideas para la definición, luego mostraremos un rotafolio con imágenes donde las madres mencionaran lo que saben sobre el correcto lavado de manos, para proceder con la exposición del tema</p>	Exposición	Palabra Facilitadores Rotafolio	15min
ACTIVIDADES DE CIERRE	ESTRATEGIAS	TÉCNICAS	DURACIÓN
<p>Se utilizará, los materiales para la demostración del correcto lavado de manos antes de preparar una lonchera, para luego pedir la participación de algunas madres de familia que deseen realizarlo.</p>	Evaluación	Tina Agua Jabón Papel premio	15min

## SESIÓN EDUCATIVA N°3

### a) DATOS GENERALES

- 1.17. Unidad Académica: Clasificación de alimentos
- 1.18. Modalidad de estudio: Presencial
- 1.19. Semestre académico: 2024 II
- 1.20. Ciclo: X
- 1.21. Fecha: 19 de agosto del 2024
- 1.22. Hora: 11 am
- 1.23. Duración: 40 min
- 1.24. Docente / Tutor virtual: Guadalupe Encalada Ruiz

### b) RESULTADO DE APRENDIZAJE

RESULTADO DE APRENDIZAJE	CONTENIDO / TEMÁTICA	EVIDENCIA DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTO
Madres de familia de niños menores de 5 años que logren mejorar la preparación de loncheras saludables.	Exposición sobre la clasificación de los alimentos	Muestran actitudes participativas, respeto, motivación acerca del tema planteado.	Cuestionario

### c) RECURSOS Y MATERIALES

- ✓ Afiches informativos
- ✓ Rotafolio
- ✓ Frutas

<b>ACTIVIDADES DE INICIO</b>	<b>ESTRATEGIAS</b>	<b>TÉCNICAS</b>	<b>DURACIÓN</b>
se iniciará la sesión donde las Participantes responderán a preguntas ¿Qué conocen de los alimentos reguladores? ¿Qué alimentos constructores consumen? ¿Qué alimentos son energéticos?	Exposición	Rotafolio	10 min
	Diálogo simultaneo	Preguntas Intercaladas	
<b>ACTIVIDADES DE PROCESO</b>	<b>ESTRATEGIAS</b>	<b>TÉCNICAS</b>	<b>DURACIÓN</b>
Se mostrará un rotafolio con imágenes para proceder con la exposición del tema, donde las madres conocerán sobre la clasificación de estos alimentos y la importancia de agregarlos a la lonchera.	Exposición	Palabra Facilitadores Rotafolio	15min
<b>ACTIVIDADES DE CIERRE</b>	<b>ESTRATEGIAS</b>	<b>TÉCNICAS</b>	<b>DURACIÓN</b>
Se creará grupos de madres y se repartirá dibujos de alimentos para que luego las madres los clasifique en reguladores, constructores y energéticos.	Evaluación	Palabras Tarjetas con imágenes	15min

## SESIÓN EDUCATIVA N°4

### a) DATOS GENERALES

- 1.1. Unidad Académica: Envases adecuados
- 1.2. Modalidad de estudio: Presencial
- 1.3. Semestre académico: 2024 II
- 1.4. Ciclo: X
- 1.5. Fecha: 23 de agosto del 2024
- 1.6. Hora: 11 am
- 1.7. Duración: 40 min
- 1.8. Docente / Tutor virtual: Guadalupe Encalada Ruiz

### b) RESULTADO DE APRENDIZAJE

RESULTADO DE APRENDIZAJE	CONTENIDO / TEMÁTICA	EVIDENCIA DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTO
Madres de familia de niños menores de 5 años que logren mejorar la preparación de loncheras saludables.	Exposición sobre la clasificación de los alimentos	Muestran actitudes participativas, respeto, motivación acerca del tema planteado.	Cuestionario

### c) RECURSOS Y MATERIALES

- ✓ Afiches informativos
- ✓ Rotafolio
- ✓ Trípticos
- ✓ Internet
- ✓ celular

<b>ACTIVIDADES DE INICIO</b>	<b>ESTRATEGIAS</b>	<b>TÉCNICAS</b>	<b>DURACIÓN</b>
se iniciará la sesión donde las participantes escogerán una imagen de lonchera y describirán porque es la adecuada	Exposición	Rotafolio	10 min
	Diálogo simultaneo	Preguntas Intercaladas	
<b>ACTIVIDADES DE PROCESO</b>	<b>ESTRATEGIAS</b>	<b>TÉCNICAS</b>	<b>DURACIÓN</b>
Se mostrará un rotafolio describiendo las características de una lonchera ideal	Exposición	Palabra Facilitadores Rotafolio	15min
<b>ACTIVIDADES DE CIERRE</b>	<b>ESTRATEGIAS</b>	<b>TÉCNICAS</b>	<b>DURACIÓN</b>
Cada una de las madres de familia diseñarán y describirán el envase apropiado para una lonchera del niño	Evaluación	Palabras Hojas lápiz	15min

## SESIÓN EDUCATIVA N°5

### a) DATOS GENERALES

- 1.1. Unidad Académica: Armando mi lonchera ideal
- 1.2. Modalidad de estudio: Presencial
- 1.3. Semestre académico: 2024 II
- 1.4. Ciclo: X
- 1.5. Fecha: 28 de agosto del 2024
- 1.6. Hora: 12 pm
- 1.7. Duración: 40 min
- 1.8. Docente / Tutor virtual: Guadalupe Encalada Ruiz

### b) RESULTADO DE APRENDIZAJE

RESULTADO DE APRENDIZAJE	CONTENIDO / TEMÁTICA	EVIDENCIA DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTO
Madres de familia de niños menores de 5 años que logren mejorar la preparación de loncheras saludables.	Exposición sobre la clasificación de los alimentos	Muestran actitudes participativas, respeto, motivación acerca del tema planteado.	Cuestionario

### c) RECURSOS Y MATERIALES

- ✓ Afiches informativos
- ✓ Trípticos
- ✓ Rotafolio

<b>ACTIVIDADES DE INICIO</b>	<b>ESTRATEGIAS</b>	<b>TÉCNICAS</b>	<b>DURACIÓN</b>
se iniciará la sesión mostrando un rotafolio con imágenes de pequeñas recetas como modelo a preparar	Exposición	Rotafolio	10 min
	Diálogo simultaneo	Preguntas Intercaladas	
<b>ACTIVIDADES DE PROCESO</b>	<b>ESTRATEGIAS</b>	<b>TÉCNICAS</b>	<b>DURACIÓN</b>
Se expone tips de recetas para emplearlas en el día a día en la lonchera del niño o niña.	Exposición	Palabra Facilitadores Rotafolio	15min
<b>ACTIVIDADES DE CIERRE</b>	<b>ESTRATEGIAS</b>	<b>TÉCNICAS</b>	<b>DURACIÓN</b>
Cada madre dirá un ejemplo de receta y su preparación, se brinda refrigerio saludable y se agradece la participación.	Evaluación	Palabras	15min

## Anexo 10: evidencias





