



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS**

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**PRÁCTICAS COTIDIANAS ALIMENTICIAS Y EDUCACIÓN  
NUTRICIONAL EN MADRES ADOLESCENTES DE PREESCOLARES  
DE 2-5 AÑOS EN EL PROGRAMA NO ESCOLARIZADO “JOSE  
OLAYA” INDEPENDENCIA, LIMA 2018**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL  
DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

**AUTORA:**

JOSELYN MONTALBÁN FERNÁNDEZ

**ASESORA:**

DRA. KELLY MYRIAM JIMÉNEZ DE ALIAGA

**LÍNEA DE INVESTIGACION:**

SALUD PERINATAL E INFANTIL

**LIMA – PERÚ**

**2018**



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

"Año del Diálogo y Reconciliación Nacional"

**DICTAMEN DE SUSTENTACIÓN DE DESARROLLO DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN  
N°199-2018-UCV-LIMA NORTE/EP-ENFERMERIA.**

El Presidente y los miembros del Jurado Evaluador, designados con Resolución Directoral N°813-2018-UCV-Lima Norte/EP-ENFERMERIA de la Escuela Profesional de Enfermería acuerdan:

**PRIMERO.- Aprobar por SOBRESALIENTE**

El Desarrollo de Proyecto de Investigación presentada por el (la) estudiante:

**MONTALBAN FERNANDEZ, JOASELYN PATRICIA**

Con el Tema denominado:

**PRÁCTICAS COTIDIANAS ALIMENTICIAS Y EDUCACION NUTRICIONAL EN MADRES DE  
ADOLESCENTES DE PRE-ESCOLARES DE 2 A 5 AÑOS PRONOI JOSE OLAYA INDEPENDENCIA 2018**

**SEGUNDO.- Al culminar la sustentación, el (la) estudiante MONTALBAN FERNANDEZ, JOASELYN PATRICIA, obtuvo el siguiente calificativo:**

NUMERO	LETRAS	CONDICIÓN
19	DIECINUEVE	APROBADO

Presidente : Dra. Kelly Mynara Jiménez de Hoga

Secretario : Mgtr. Dennis Herrera Diaz

Vocal : Mgtr. Lucy Tani Escobedo Medina

Los Oficios, 10 de diciembre de 2018



**Mgtr. Zaira María De Los Angeles Rojas Yanco**  
Coordinadora de la Escuela Profesional de Enfermería  
Lima Norte

### **Dedicatoria:**

A mis padres, a mis hermanos y aquella persona especial que es mi asesora Dr. Kelly Jiménez que siempre me brindó su apoyo incondicional; quienes me enseñaron a crecer y a levantarme en cada caída, por ellos y la voluntad de Dios llegó hasta aquí.

**Agradecimiento:**

A Dios y a mi familia por la gran ayuda que me brindan día a día, donde siempre estuvieron en los días difíciles como estudiante.

Agradecer también a mi asesora Dra. Kelly Jiménez de Aliaga por ser un gran ejemplo, brindándome siempre su apoyo incondicional, paciencia y dedicación para hacer de esta investigación la mejor, encontré en ella una amiga muy sincera e incondicional.

## DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD

Yo, **MONTALBAN FERNANDEZ JOSELYN** con **DNI N°48304928**, a efecto de cumplir con las disposiciones vigentes consideradas en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Cesar Vallejo, Facultad de Ciencias Médicas, Escuela de Enfermería, declaro bajo juramento que toda la documentación que acompaño en veraz y autentica.

Así mismo, declaro también bajo juramento que todos los datos e información que se presenta en la presente tesis son auténticos y veraces.

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 de la Universidad Cesar Vallejo.

Lima, 19 de noviembre del 2018



**MONTALBAN FERNANDEZ JOSELYN**

**DNI: 48304928**

## **PRESENTACIÓN:**

En cumplimiento del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Cesar Vallejo presento antes ustedes la Tesis titulada Prácticas cotidianas alimenticias y educación nutricional en madres adolescentes de preescolares de 2-5 años en el programa no escolarizado “JOSE OLAYA” Independencia, Lima 2018

La misma que someto a vuestra consideración y espero que cumpla con los requisitos de aprobación para obtener el título Profesional de Enfermería.

MONTALBAN FERNANDEZ JOSELYN

## **INDICE**

Caratula .....	i
Índice .....	x
<b>II.- INTRODUCCION.....</b>	<b>1</b>
1.1 Realidad Problemática.....	1
1.2 Trabajos Previo .....	6
1.3 Teorías relacionadas al tema .....	12
1.4 Formulación del problema.....	34
1.5 Justificación de estudio.....	34
1.6 Supuestos.....	36
1.7 Objetivos .....	37
<b>II.- METODO .....</b>	<b>38</b>
2.1 Diseño de investigación .....	38
2.2 Variables, operacionalización.....	39
2.3 Población y muestra .....	41
2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos, Validez y confiabilidad.....	45
2.5 Métodos de análisis de datos .....	45
2.6 Aspectos éticos... ..	46
<b>III. RESULTADOS .....</b>	<b>48</b>
<b>IV. DISCUSION... ..</b>	<b>49</b>
<b>V. CONCLUSIONES .....</b>	<b>58</b>
<b>VI. RECOMENDACIONES.....</b>	<b>59</b>
<b>VII. REFERENCIAS .....</b>	<b>63</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>71</b>

## RESUMEN

**El objetivo** del presente estudio fue : Determinar las prácticas cotidianas alimenticias y la educación nutricional en madres adolescentes de preescolares de 2-5 años **Métodos:** estudio cualitativo, descriptivo los sujetos de estudio fueron 8 madres adolescente se utilizó un muestreo por saturación de información, los instrumentos utilizado fueron la entrevista semi estructurada y la observación participante, el análisis se desarrolló por medio de la triangulación de los datos obtenidos mediante las entrevistas abiertas, los estudios previos y la teoría de Promoción de la Salud. **Resultados:** Se constató que las madres adolescentes tienen la alimentación balanceada en sus niños, en la elaboración de la loncheras nutritivas se toman su tiempo para preparar y se constató que cumplen con la higiene en la manipulación de los alimentos que garantiza la seguridad alimentaria. **Conclusión:** Las madres adolescentes tienen responsabilidad en establecer una alimentación balanceada favoreciendo en el crecimiento, desarrollo y limitando actividades del sedentarismo

Palabras Clave: Prácticas cotidianas, Educación nutricional, Enfermería

## ABSTRACT

The objective of the present study was: to determine the daily food practices and the nutritional education in adolescent mothers of preschoolers of 2-5 years methods: Qualitative study, descriptive the subjects of study were 8 adolescent mothers were It used a sampling by saturation of information, the instruments used were the semi-structured interview and the participant observation, the analysis was developed by means of the triangulation of the data obtained by the Open interviews, previous studies and the Theory of health promotion. Results: It was found that adolescent mothers have balanced feeding in their children, in the elaboration of nutritious lunchboxes they take their time to prepare and it was found that they comply with hygiene in the manipulation of food that guarantees the Food safety. Conclusion: Adolescent mothers have the responsibility to establish a balanced diet by favoring Growth, development and limiting sedentary activities.

Keywords: daily practices, nutritional education, nursing

## **I.- INTRODUCCION**

### **1.1 APROXIMACION TEMATICA:**

La presente investigación sobre las prácticas cotidianas alimenticias y educación nutricional en madres adolescentes de preescolar tiene como base las siguientes observaciones, los niños hoy en día en el mundo según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2017) son presas del hambre y de desnutrición, siendo los países en vías de desarrollo los que presentan mayor incidencia con un 70%, reporta que 155 millones de infantes menores de cinco años presentan retraso en el crecimiento, lo que significa estatura demasiado baja para su edad; de esta población, 52 millones sufren de emaciación (peso es demasiado bajo para su estatura), se estima además que 41 millones de niños presentan sobrepeso; estas estadísticas son el resultado no solo de los conflictos y el cambio climático, sino también de cambios alarmantes en los hábitos alimentarios.<sup>1</sup>

En el escenario de estudio las profesoras manifiestan que la gran mayoría de preescolares no tienen una lonchera saludable para un óptimo crecimiento y desarrollo.

Ahora bien, los niños en la edad preescolar están en proceso de crecimiento y desarrollo, por lo que es imprescindible que exista una correcta alimentación y nutrición, tal como coincide el estudio de Peña L, Ros L, Gonzales D, Rial R. (2015) que concluye que la alimentación balanceada en un preescolar tiene como objeto asegurar el crecimiento y el desarrollo del niño, adecuándose a su estado físico y también a la prevención de enfermedades que se presentaran en la etapa adulta y con base nutricional desde la infancia.

Los hábitos alimentarios sin conocimiento nutricional son causantes de desnutrición en esta etapa de vida, estos hábitos se observan en el quehacer cotidiano de preparación de alimentos por parte de madres adolescentes que envían a los niños para la alimentación de los preescolares en loncheras. En el escenario de estudio se observa que los preescolares llevan en la lonchera alimentos como: caramelos, chocolates, gaseosas, galletas, jugos envasados, adquiridos de una manera rápida, desfavorable para los preescolares, ¿será que las madres de familia desconocen la preparación de una lonchera saludable? ¿Será que los preescolares están acostumbrados a comer comida rápida? ¿Sera que las madres no disponen de tiempo para realizar una lonchera saludable? <sup>2</sup>

Moliní M. (2014) “afirma que la comida rápida, hoy en día es muy consumida gracias a sus intensos sabores y su facilidad para adquirirla, si bien este tipo de alimento conlleva una serie de características nutricionales, que hacen que no sea aconsejable su consumo habitual. Entre estas características destaca la abundancia en grasas saturadas y colesterol”, lo cual la población infantil y los adolescentes son los que más la consumen, ya que, además de los motivos anteriores, les resulta muy atrayente en cuanto a textura, color, sabor y aspecto.<sup>3</sup>

En el campo de estudio, lo alarmante más allá que las loncheras carecen de los alimentos base para tener un día de energía, se suma que las profesoras no muestran el interés suficiente para orientar el uso de loncheras saludables. Gugliotti M. (2015) refiere que el creciente consumo de comida chatarra, se debe a la inclusión de la mujer en el mundo laboral y a los kioscos escolares, en donde existe una amplia oferta de este tipo de comidas; la publicidad masiva de alimentos de baja calidad nutricional, muchas de ellas dirigidas a los niños; y sencillamente por sus sabores, olores y texturas, lo cual resulta muy atractivo, principalmente en los preescolares. Ante lo mencionado ¿Sera que en el quiosco del PRONOI José Olaya, solo exhibe alimentos de bajo valor nutricional? ¿Sera que las madres adolescentes envían dinero a sus hijos para que ellos adquieran sus propios alimentos? ¿Será la facilidad con la que se adquieren los productos chatarra? <sup>4</sup>

En el escenario de estudio las loncheras de los preescolares no cumplen con una dieta nutritiva, lo cual ingieren refrescos edulcorantes, pan con mermelada, grasas saturadas afectando a su salud.

Según Reyes K. (2014) Informa que la lonchera es la cajita portadora de nutrientes que contiene una dieta balanceada y nutritiva para el preescolar donde debe contener alimentos energéticos, reguladores y constructores lo cual es suficiente para una reserva durante el día de clases donde se crea hábitos alimenticios saludables. ¿Será que en el PRONOI, no existe una vigilancia en las lonchera escolar? ¿Será que las madres incumplen la normativa del PRONOI, en cuanto a la lonchera saludable? <sup>5</sup>

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) (2016), promueve la incorporación de alimentos saludables, nutritivos e higiénicos en las loncheras escolares elaboradas en casa. Este hecho afirma la importante participación de las Instituciones Educativas en cuanto a la alimentación de sus

alumnos, la cual se debe aplicar con mayor énfasis si se trata de los alumnos que se encuentran en edad preescolar. Esta problemática en cuanto a las deficientes loncheras observadas cuestiona, ¿Será que no existe ningún tipo de capacitación y seguimiento por parte del Centro de Salud más cercano? ¿Será que no hay colaboración por parte del PRONOI, para los profesionales de salud? O ¿Será que las sesiones educativas son inefectivas debido a la metodología con las que se llevan a cabo? <sup>6</sup>

Según Laporta D. (2016) manifiesta que los profesionales de la salud que laboran en el primer nivel de atención deben priorizar la correcta alimentación escolar, enfáticamente en la promoción de refrigerios y kioscos escolares saludables, los niños si tienen una alimentación saludable tendrán un buen nivel de aprendizaje y menos porcentaje de abandono de la escuela; y a su vez un futuro más productivo en la edad adulta por lo que nos cuestionamos ¿Será que el desganado en el aprendizaje es debido a esta incorrecta nutrición? ¿Será que las madres están desinformadas en cuanto al nivel de aprendizaje que presentan sus hijos? o ¿Será que están inmersos otros factores para que los preescolares presenten una competencia de aprendizaje baja? <sup>7</sup>

Por otro lado, Instituto Nacional de Salud (INS) (2017) informa que la lonchera escolar brinda la energía requerida para desarrollarse correctamente atribuyendo a un rendimiento no solo físico, sino mental durante el horario escolar; cubriendo alrededor de entre el 10-15% de sus necesidades calóricas diarias. <sup>8</sup>

## **1.2 . MARCO TEÓRICO**

### **TRABAJOS PREVIOS**

Nacionales:

El presente estudio de investigación considera de gran importancia conocer los aportes de otras investigaciones, en relación con las prácticas cotidianas alimenticias y educación nutricional en madres adolescentes en preescolares de 2 -5 años en el PRONOI “José Olaya, Independencia”.

Mozombite R. (2017) realizó un estudio titulado “efectividad de la educación sanitaria en la mejora de conocimientos y prácticas en Alimentación Nutritiva dirigida a madres del programa de vaso de leche”. Fue un estudio preexperimental; cuyo objetivo fue demostrar la “efectividad de la educación sanitaria en la mejora de conocimientos y prácticas en alimentación nutritiva”, la muestra conformada por 25 madres, para la

recolección de datos se utilizó una guía de entrevista y una escala. Los resultados evidenciaron, después de la educación sanitaria, 96,0% lograron conocimiento bueno y 84,0% obtuvieron prácticas efectivas y 80,0% alcanzaron conocimiento bueno sobre requerimientos por nutrientes. El autor concluye que la educación sanitaria es efectiva en la mejora de conocimientos y prácticas en alimentación nutritiva dirigida a madres del programa de vaso de leche.<sup>9</sup> Este estudio demuestra que en la presente investigación se debe realizar un abordaje en cuanto a la alimentación del preescolar, las estrategias deben incluir también a los programas sociales, ya que al brindar alimentos este debe contener los nutrientes necesarios y deben ser brindados por las madres de la mejor manera.

Ledesma N, Herrera D. (2016) en el artículo “ingesta de energía y nutrientes en niños de 2 a 4 años que asisten al programa Buen Comienzo”. El estudio fue descriptivo, el objetivo es identificar la “ingesta de alimentos, energía y nutrientes en los niños”. La muestra estuvo conformada por 111 niños con obesidad, que fueron separados por sexo, edad y tipo de atención con un niño clasificado con estado nutricional normal. Los resultados fueron el 30% de los niños consumen poca verdura y el 70% favorece el consumo de fruta. La conclusión del autor evidencio que los niños están sometidos a una dieta obesa génica caracterizada por un mayor consumo de frutas y un mínimo en verduras y una elevada ingesta de grasas saturadas y carbohidratos concentrados, lo que genera una ganancia de peso no deseado.<sup>10</sup> Este artículo contribuye en el presente estudio ya que indica la importancia que tienen los alimentos reguladores en nuestro organismo como son las frutas y verduras, además alerta sobre el sedentarismo y los hábitos alimentarios que juntos conllevan a desarrollar a temprana edad enfermedades como la obesidad y la diabetes.

Hernández A, Santero M. (2016) publicaron un estudio titulado “Prevalencia de obesidad que influye en las capacidades cognitivas en menores de 5 años en el Perú”. El tipo de estudio descriptivo, “el objetivo fue conocer la prevalencia de obesidad infantil en Perú según sexo, muestra obtenida es el sistema de información del estado nutricional del número de casos de obesidad en 2.336.791, en los establecimientos de salud. El resultado evidencio que la prevalencia en las zonas urbanas (niñas: 1,5% y niños: 1,9%) y en la región costera (niñas: 1,9% y niños: 2,5%). Las prevalencias más altas se encontraron en Tacna (niñas: 3,2% y niños: 3,9%), Moquegua (niñas: 2,4% y niños: 3,1%) y Callao (niñas: 2,3% y niños: 2,8%). Los autores concluyen que la

obesidad infantil predomina en la costa y áreas urbanas del Perú, especialmente entre los niños. Las regiones con mayor prevalencia son Tacna, Moquegua y Callao” <sup>11</sup>. Contribuyendo en la presente investigación que al no tener una alimentación saludable los preescolares estará propenso a desarrollar problemas como la obesidad que va afectar a la salud de ellos.

Arrunátegui V. (2016) realizó una investigación titulada “Estado nutricional en relación con el aprendizaje de niños en menores de 5 años del distrito de San Marcos, Ancash el tipo de estudio descriptivo transversal, el objetivo Evaluar el estado nutricional de niños menores de 5 años que viven en el centro poblado de Carhuayoc y dos de sus caseríos, su muestra es 178 niños atendidos entre mayo y diciembre del 2011. Se emplearon las variables: peso y talla para medir indicadores antropométricos, los resultados mostraron una prevalencia alta de desnutrición moderada o grave en la mayoría de los niños estudiados. El parámetro se observó en 46% de los niños de Carhuayoc, 60% de los niños de Pujun y 62% de los niños Huaripampa”. El autor concluye que los “resultados demuestran el alto índice de desnutrición en la población rural de la sierra de Ancash, debido a diferentes factores negativos en esta zona. Una identificación personal de desnutridos graves y seguimiento suplementario con alimentos nutritivos, debería ser necesario” <sup>12</sup>. Esta investigación contribuye a la motivación del proyecto a realizar no solo en la capital existe la desnutrición sino también en las provincias.

Sobrino M, Gutiérrez C. (2014) publicaron un estudio titulado “Desnutrición infantil en menores de 5 años en Perú”, el tipo de estudio fue descriptivo. El objetivo “analizar las tendencias en materia de desnutrición y anemia en menores de 5 años peruanos y su asociación con algunos factores determinantes”, la muestra fue la encuesta demográfica de salud familiar 2011 lo cual obtuvo como resultado que la anemia en menores de 5 años ha descendido entre 2000 y 2014. Tal disminución de 50,4% a 43,6% para anemia. Los autores concluyeron que el Perú ha logrado disminuir sus tasas de anemia, manteniéndose en cifras generales más bien bajas, y afecta en mayor medida a zonas y colectivos muy localizados del país <sup>13</sup>. Este estudio contribuye en la presente investigación que existen tasas de desnutrición y anemia siguen siendo muy altas lo cual constituye a un desafío en el gobierno para erradicar lo que sucede en el país.

Fernández A, Troncoso L. (2013) realizaron una investigación titulada “Estado de nutrición en hierro en una población de 4 a 14 años, el tipo de estudio es descriptivo, observacional. El objetivo fue determinar el estado de nutrición en hierro en una

población de 4 a 14 años. La muestra que utilizo es de 349 niños, 170 de sexo masculino y 179 de sexo femenino el resultado obtenido fue el 68,8% no presentó alteración en el estado de nutrición en hierro ante el 31,2% que sí lo presentó”. Los autores concluyen que el elevado porcentaje de infantes con alteración en el estado de nutrición en hierro, estadio I, identifica a una población en riesgo de anemia ferropénica<sup>14</sup>. Contribuye en el presente estudio que la deficiencia en hierro se restrinja a preescolares en estadio I, con el fin de llevar a cabo políticas de participación ciudadana y establecer alianzas sectoriales, para la promoción de la nutrición infantil.

Internacionales:

Por otro lado, Chancay I, Uvidia M. (2017) en Ecuador, realizaron una investigación titulada “Influencia del factor nutricional en el aprendizaje significativo en niños y niñas de 4 a 5 años de la unidad educativa “Sarah Flor Jiménez” zona: 8, el tipo de estudio fue cualitativo de tipo descriptivo y no experimental; cuyo objetivo fue analizar la influencia del factor nutricional en el aprendizaje significativo; la muestra estuvo conformada por los 100 niños quienes fueron entrevistados. Los resultados evidenciaron que los niños consumen en sus loncheras Jugos naturales 13%, leche, colada, avena un 6%, gaseosa, jugos artificiales 32% y Snacks 39%, en cuanto al rendimiento escolar es de 48% regular, 29% bueno y un 23% deficiente. Concluyeron que existen estudiantes con malos hábitos alimenticios, reflejándose un ausentismo escolar constante por enfermedades, falta de atención en clase, cansancio déficit en su crecimiento y disminución en su aprendizaje<sup>15</sup>. Esta investigación aporta la relación que existe entre las aproximaciones temáticas del presente proyecto de investigación, además señala la importancia que tiene el aprendizaje significativo en los estudiantes de preescolar, y las repercusiones posteriores en cuanto al déficit educativo.

Suarez N, García C. (2017) en Colombia, publicaron un estudio titulado implicaciones de la desnutrición en el desarrollo psicomotor de los menores de cinco años, el tipo de estudio es descriptivo transversal, el objetivo fue describir el nivel de desarrollo psicomotriz de niños con desnutrición crónica, que asisten a recuperación nutricional, la muestra estuvo conformada por 60 niños y niñas menores de 5 años que se obtuvo por método no probabilístico; el instrumento fue el cuestionario. Los resultados evidenciaron una nula asociación entre el grado de desnutrición crónica con el riesgo del retraso en el desarrollo psicomotriz, sin embargo, la prevalencia del riesgo de retraso del 38,3%. Concluye esta investigación que un

óptimo estado nutricional determina el desarrollo psicomotriz de los niños, dado que tiene efectos neurofisiológicos positivos <sup>16</sup>. Contribuye en el presente proyecto de investigación porque la desnutrición afecta a los niños y niñas es su crecimiento, desarrollo y vulnerabilidad lo cual conlleva a repercusiones significativas como bajo coeficiente intelectual y rendimiento escolar deficiente a largo plazo.

Gonzales C. (2017), en Chile, publicó el estudio titulado “Análisis de los alimentos publicitados entre la audiencia infantil en la televisión chilena”. El tipo de estudio descriptivo-transversal. El objetivo fue examinar la publicidad de los alimentos dirigida a la audiencia infantil en la televisión chilena, la muestra fueron 4 canales de televisión de señal abierta, durante 12 horas diarias, en 12 días aleatoriamente. Los resultados muestran que en 144 horas de grabación aparecieron 530 avisos, concluye que en la televisión chilena se publicitan alimentos ultra procesados que superan los límites de azúcares libres <sup>17</sup>. El estudio aporta en el presente proyecto de investigación que la publicidad va en dirección contraria a las metas de salud para los preescolares lo que se requiere es que deben monitorizar la legislación de los alimentos publicitarios, así como el estado nutricional de los preescolares para así evitar una morbimortalidad en la población.

Cruz E. (2015) en Brasil realizó un estudio “titulado La educación alimentaria, nutricional en la educación inicial”. “El estudio de naturaleza cualitativo y método comparativo, el objetivo fue integrar un abordaje de alimentación y nutrición en la educación; la muestra fueron 4 expertos de nutrición y educación. Los resultados muestran que la escuela, sobre todo la de formación inicial, tiene un papel fundamental en la formación de hábitos de alimentación correctos, su énfasis, entonces, es erradicar las prácticas incorrectas y los mitos en torno a los alimentos, y promover un mayor sentido crítico en relación con la alimentación. El estudio tuvo como conclusión que el recurso para lograr estos propósitos lo constituye la alimentación del niño en la escuela, las prácticas y las estrategias educativas que se desarrollan en torno a ella, su reforzamiento permanente”<sup>18</sup>.El estudio aporta en la presente investigación la importancia de los docentes en la vigilancia y monitoreo que se debe tener en los alimentos que se llevan los preescolares y en educar las prácticas alimenticias en las madres adolescentes.

Vega P. (2015) en México realizó una investigación titulada “Estilo de vida y estado de nutrición en niños escolares”. “El tipo de estudio es correlacional el objetivo

fue relacionar el estilo de vida y el estado de nutrición en escolares, la muestra fueron 260 niños. Se utilizó cuestionario sobre estilos de vida en la niñez y se valoró peso y talla, respecto al estado de nutrición 5 niños se encuentran en peso normal, 2 en sobrepeso y uno de cada 10 en obesidad y peso bajo. La conclusión de los autores muestra indicios de que los aspectos vinculados con la dimensión psicocorporal que ubican a los escolares en riesgo medio y alto”<sup>19</sup>. Este estudio contribuye en el presente proyecto de investigación que en la actualidad los índices de obesidad infantil se han incrementado en los últimos años en el país.

Domínguez B. (2015) en España realizó una investigación titulada “Estado nutricional de la población infantil en Asturias”. “El tipo de estudio fue descriptivo transversal. Su objetivo es valorar el estado de nutrición de los niños menores de quince años. La muestra fueron todos los niños menores de 15 años nacidos desde el 1 de enero de 1995 hasta marzo del 2012 que acuden a las consultas de los centros de salud de Asturias. Los resultados fueron el 50,98% niños y el 49,02% niñas presentaron baja talla, el 1,8% normo peso el 66,56% sobrepeso el 22,5% obesidad, el 10,9% obesidad grave y el 1,9% delgadez. Su conclusión fueron que las diferencias de prevalencia de exceso de peso entre las 68 zonas básicas estudiadas llegan hasta 20 puntos; su conocimiento permitirá establecer las zonas prioritarias de intervención”<sup>20</sup>. El estudio aporta en la investigación que no solo se presenta en países en desarrollo la baja ingesta de nutrientes, sino que también sucede en los países desarrollados, realizar intervenciones que muestren la importancia de una correcta nutrición para la salud del niño.

Gálvez C. (2015) realizó un estudio en España titulado “Estado nutricional y calidad de vida relacionada con la salud en escolares”. “El tipo de estudio fue descriptivo transversal el objetivo fue analizar el nivel de calidad de vida en relación con el estado nutricional. La muestra fueron 298 participantes, los resultados del estado nutricional se relaciona de forma significativa con la calidad de vida. Los escolares con un estado nutricional de normo-peso mostraron índices superiores de calidad de vida con respecto a los escolares con sobrepeso. Las conclusiones fueron que los resultados indican que el estado nutricional se muestra como un elemento diferenciador en el nivel de calidad de vida, que puede favorecer a su vez la mejora de otros indicadores de calidad de vida y salud mental”<sup>21</sup>. El estudio contribuye en la presente investigación lo

importante de tener un estilo de vida saludable para poder obtener una condición física favorable para una salud buena en los preescolares.

Ochoa G, (2015), realizo un estudio en México titulado “Validez e invariancia factorial de un modelo socio ecológico para explicar el consumo de fruta en niños escolares mexicanos” el tipo de estudio realizado es descriptivo, tiene como objetivo estimar la bondad de ajuste del modelo Motivación, Habilidad, Oportunidad a fin de evaluar la preferencia para comer frutas. La muestra obtenida es de 1434 niños escolares en 6 ciudades del estado de chihuahua. <sup>22</sup>. El resultado explico que el 39% de la varianza en las preferencias para comer fruta. Lo cual muestran evidencias de validación cruzada. Contribuye en la investigación que los preescolares deben consumir en las loncheras variedad de frutas.

Acosta L. (2014) publicó En Argentina un estudio titulado “Características de la dieta de niños de 2 a 5 años según recepción de programas alimentarios en el hogar en Argentina”, “el tipo de estudio es probabilístico, estratificado. El objetivo es analizar las características de la dieta en niños argentinos de 2 a 5 años que reciben intervenciones alimentarias en el hogar. La muestra se utilizó de grupos comparables de niños que reciben y no reciben intervenciones alimentarias en el hogar lo cual se analizó el consumo de macro y micronutrientes Los resultados fueron que el 25,5% de los niños recibieron una intervención alimentaria en el hogar. La modalidad de entrega más utilizada de alimentos (21,7%), seguida de la entrega de vales de alimentos (4,2%), y un bajo porcentaje (1,0%) recibió la intervención alimentaria con otro tipo de modalidad. La conclusión de la investigación fue que la cobertura de programas alimentarios en la población infantil vulnerable es baja, por lo que se debería mejorar en cumplimiento del derecho a alimentación” <sup>23</sup>. Aporta en la presente investigación ya que nos recalca la importancia de promover en el consumo de las vitaminas en los preescolares.

Díaz X, Mena C, Chavarría P, Rodríguez A, Valdivia P. (2014) realizaron una investigación “estado nutricional de escolares según su nivel de actividad física, alimentación y escolaridad”; “el estudio fue descriptivo; el objetivo es determinar el estado nutricional de niños y niñas según su nivel de actividad física, calidad de su alimentación y nivel educativo. La muestra estuvo conformada por 257 niños de escuelas públicas, el instrumento fue el cuestionario. Los resultados evidenciaron que el 50% tenía exceso de peso; por otra parte, el estado nutricional se relacionó significativamente con la actividad, pero no con la calidad alimentaria ni con el nivel

educativo de los padres. Los autores concluyen que el alto porcentaje de exceso de peso en los estudiantes podría explicarse más bien por la falta de actividad física que por el consumo de alimentos, a pesar de que la mayoría dice tener buena calidad alimentaria”<sup>24</sup>. El aporte para la presente investigación es que el estado nutricional está afectado directamente por la falta de actividad física y no a la desinformación que tiene los padres en cuanto a la alimentación balanceada; lo que enriquece el presente trabajo de investigación, no dando por hecho la correlación entre las variables de estudio.

Fernández M, Lagrutta F, Sanabria M, Sánchez S, Castillo C. (2015), en Latinoamérica (Chile, Colombia, Panamá, Asunción y El Salvador) realizaron un estudio para determinar las diferencias en la variedad de alimentos consumidos por los preescolares en comunidades de bajos ingresos; fue un estudio de corte transversal, de tipo descriptivo. La población lo constituyeron 249 madres con niños preescolares. Los resultados mostraron que en la ciudad de Santiago y Asunción la prevalencia de niños preescolares con sobrepeso fue mayor. En Panamá y Barranquilla los preescolares presentaron desnutrición. En conclusión, en América Latina existe una prevalencia de preescolares con problemas nutricionales<sup>25</sup>. El presente trabajo de investigación contribuye que en las familias de bajo recursos económicos están expuestas a tener una alta incidencia de desnutrición y sobrepeso en sus hijos.

Hernández J, Rodríguez M, Bolaños P, Ruiz I, Jáuregui I. (2015), en Madrid, realizaron un estudio para autopercepción del peso y los hábitos alimentarios; el estudio estuvo constituido por 87 alumnos. Los resultados del estudio revelaron que un 29% de alumnos presentó sobrepeso y un 9% obesidad. Respecto al peso, el 27% de alumnos auto percibía su peso<sup>26</sup>. En conclusión, se obtiene una mayor frecuencia de control del peso a medida que la autopercepción de este aumenta. Este estudio muestra la necesidad de implementar labores de educación nutricional tras analizar sus hábitos alimentarios

### **Base teórica**

El estudio tiene como base el concepto de promoción de la salud de la teoría de Nola Pender que explica las relaciones entre los factores que influyen en las modificaciones de la conducta sanitaria. Por lo tanto, este modelo se basa en la educación de las personas sobre cómo cuidarse y llevar una vida saludable.

- Pender N. (1975) refiere que promover la vida saludable es primordial y esencial dentro del cuidado ya que de ese modo hay menos madres adolescentes y preescolares que puedan presentar alguna patología, se usan menos recursos, se les da dependencia a los pacientes y se mejora el futuro.<sup>27</sup>

Conceptos:

Analiza en el ser humano factores perceptuales y cognitivos comprendidos como aquellas costumbres, pensamientos que poseen los individuos ante la salud que provocan comportamientos y conductas determinados y que a su vez se relacionan con las decisiones o conductas en favor del bienestar del mismo.

El modelo contiene 3 teorías:

1. Acción Razonada: Se refiere a que el determinante mayor de la conducta es el propósito y la intención que tiene la conducta de la persona es llevar a cabo una conducta si se plantea tener un resultado.
2. Acción Planteada: la conducta de una persona se realiza el tener seguridad y control sobre las propias conductas.
3. Teoría Social-cognitiva: la cual se tiene referencia a la autoeficacia y confianza que tiene una persona frente a su habilidad para lograr éxito en dicha tarea.<sup>27</sup>

Metaparadigmas desarrollados en la teoría

Salud: el concepto de salud es muy esencial que cualquier otro enunciado general, siendo descrito como un estado altamente positivo.

Persona: Está compuesta de una manera única por su mismo patrón perceptual cognitivo y sus factores cambiantes.

Entorno: Se representan las interacciones entre los factores preceptuales, cognitivo y los factores variables que intervienen sobre la aparición de conductas promotoras de bienestar.

Enfermería: Ha tenido impacto durante el último decenio; responsabilidad en las atenciones sanitarias de los ciudadanos; la enfermera encargada de incentivar a los pacientes a su bienestar personal.

**TEORIA DE NOLA PENDER (1975)**



**MODELO DE PROMOCIÓN DE SALUD DE PENDER**



**Basa sus modelos en 3 teorías:**

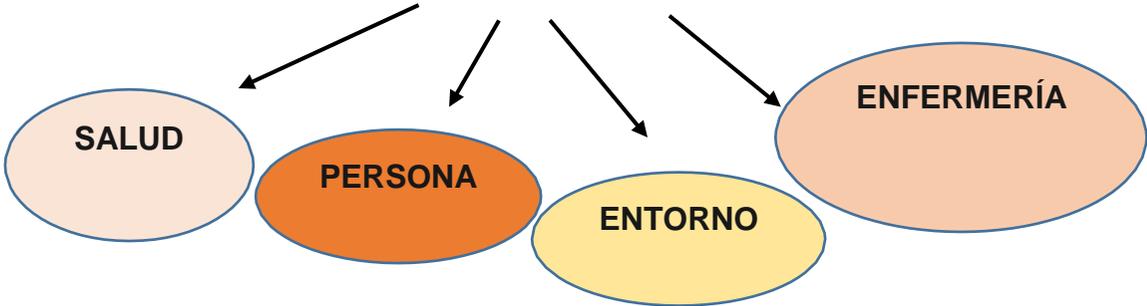
**Acción Razonada.**

**Acción Planteada.**

**.Teoría Social-cognitiva**



**METAPARADIGMA**



**Determinante es la intención o el propósito**

**Seguridad y control**

**Autoeficacia y Confianza**

## **Unidades Temáticas:**

### A) Prácticas cotidianas alimenticias del preescolar:

Para empezar a describir la Unidad Temática, el conocer el concepto de alimentación y alimentación saludable es básico, según el Ministerio de Salud (MINSA), (2017) la alimentación es el conjunto de procesos que satisface las necesidades de energía y nutrientes en todas las etapas de la vida considerando su estado fisiológico y velocidad de crecimiento. Las características deben ser completas, es decir debe contener los macro, micronutrientes, agua y fibra.<sup>28</sup>

#### Control del crecimiento y desarrollo del niño:

Los niños crecen y se desarrollan adecuadamente si están sanos, se alimentan de acuerdo a sus requerimientos y se encuentran en un ambiente de protección y amor. Una de las maneras de asegurar el crecimiento y desarrollo adecuado en los niños es realizar controles frecuentes con personal calificado, que puede identificar problemas de forma oportuna y alentar a los padres o personas encargadas de su alimentación.

Martínez N. (2017) define que la alimentación saludable se caracteriza por ser equilibrada y variada, se refiere a preparar comidas nutritivas que requiere el cuerpo para para promover el bienestar y prevenir las enfermedades nutricionales.<sup>29</sup>

Ahora bien, Poma J. (2014) refiere en cuanto a las prácticas de alimentación, son las conductas específicas que forman parte de las interacciones durante la alimentación, estas interacciones tienen que ver con la alimentación, como, por ejemplo, la forma como se preparan las comidas, la frecuencia de cada comida, los horarios que se establecen, la cantidad, también influye el entorno donde se encuentran, los hábitos y con los alimentos que se encuentran en la zona donde habita; para que la alimentación no solo sea placentera y agradable, si no también sea saludable debe basarse en el equilibrio y la variedad, así como adaptarse a los requerimientos personales.<sup>29</sup>

Pérez D. (2015) define que una mala práctica alimentaria tiene como consecuencias principal a la obesidad que significa tener una gran cantidad de grasa en el organismo que se desiguala al aumento de peso; donde este puede ser producto de la masa muscular, los huesos, la grasa y/o la cantidad de líquido en el cuerpo. Ambos conceptos significan que el peso de un preescolar es superior de lo que se considera saludable según su talla antropométrica. Este problema es generado con el transcurso del tiempo, cuando se consumen más calorías de lo establecido. La estabilización entre la deglución

de calorías y las que se eliminan son diferentes en cada individuo. Entre los factores que aumentan su peso, el alto consumo de comidas, la ingesta excesiva de alimentos ricos en grasas y la inactividad física.<sup>30</sup>

Para Realpe F. (2014) la práctica alimentaria se refiere como la conducta sobre la selección de alimentos y las cantidades ingeridas por los individuos; en la forma de alimentarse lo cual se relacionan con experiencias vividas en los cinco primeros años de vida de cada ser humano.<sup>31</sup>

Kliksberg B. (2014) especifica que las prácticas alimentarias tienen como objetivo cambiar la salud y la vida en valores esenciales con responsabilidad de la persona ante la sociedad, que generan los cambios de valores y creencias que detallan las indicaciones de las prácticas.<sup>32</sup>

La Organización Mundial de la Salud (OMS) (2014) define que los malos hábitos alimenticios intervienen en el bienestar de forma peligrosa teniendo como ejemplo claro la mal nutrición. Por otro lado menciona que más del 50% de los preescolares de los países desarrollados ejecutan ejercicios insuficientemente. El sedentarismo en los preescolares aumenta el peligro de desarrollar patologías de sobre peso.<sup>33</sup>

Factores determinantes de las prácticas alimenticias

Según Padilla C. (2017) manifiesta que existen factores determinantes de las prácticas alimenticias y son:

Los factores culturales, se refiere a que las madres y cuidadores, muestran prácticas alimenticias que son aprendidas de otros individuos dentro del ámbito social, en la comunidad local. De hecho, la alimentación es el primer aprendizaje social de la persona, a su vez, aplican distintas técnicas de preparación en el consumo y conservación.

Los factores sociales, se refiere a aquellos que son de gran relevancia, a la hora de analizar las creencias y las prácticas de alimentación mediante el proceso de socialización.

Los factores religiosos, existen limitaciones de las cantidades de alimentos que se pueden comer, por lo que se restringe o prohíbe algunos tipos de alimentos, disminuir el placer de comer, sea permanente o en algunas ocasiones, dependiendo de la religión que pertenecen.<sup>34</sup>

## Prácticas Alimenticias Saludables

### Horarios de comida

Mata C. (2014) define que los niños deben ser incluidos en la mesa familiar iniciando en horarios establecidos de los integrantes de la familia, por lo que corresponde ofrecer al infante que coma cinco veces al día en mínimas cantidades, para que pueda adaptarse paulatinamente al horario que se le establecerá en un futuro y así regular la ingestión de los nutrientes. Es muy importante en el crecimiento de los niños es enseñarles cosas buenas, entre ellas, buenos hábitos alimenticios. Una buena alimentación en los niños no solamente implica que reciban todos los nutrientes y vitaminas que necesitan para su crecimiento, sino que también coman a las horas que deben. Establecer hábitos con horarios fijos les ayuda a sentirse seguros y a crear rutinas. Así aseguramos una correcta separación entre comida y comida, de esta manera no las evitarán por no tener apetito y se alimentarán de manera correcta.

Una buena alimentación comienza con un buen desayuno, es trascendental en la reactivación de las funciones cerebrales aletargadas durante el sueño y es básico para tener energía y ánimo para enfrentar el día que comienza ya que si no desayuna estará menos atento y fatigado, lo que provocará falta de concentración.

El hábito de tomar desayuno se fomenta desde pequeños, explicándoles la importancia de la primera comida del día, también dejándolos participar en la elección de la comida y la preparación de este, otra cosa que ayuda es no dejar nunca pasar el desayuno, a pesar de a veces no levantarse temprano. Como padres debemos darnos el tiempo necesario para desayunar junto a nuestros hijos, comer y compartir cual es el plan del día, así será una costumbre que perdurará siempre en ellos.

El desayuno aporta el 20% a 25% de los nutrientes diarios que necesita un niño, lo que ayuda a disminuir su ansiedad y aumenta su capacidad de atención para sus actividades diarias. Por eso incluye leche, cereales y frutas a esta comida y asegúrate que tu hijo tenga todo lo necesario para tener un buen día. Un menú ideal de desayuno sería: 1 taza de leche de 200ml, 2 cucharadas de cereales y media fruta trozada.

¿Cómo distribuir las comidas?

El desayuno y el almuerzo deben ser las ingestas más energéticas del día, deben tener un aporte de 20 a 45% de calorías diarias, realizar las tres comidas principales es muy importante que el preescolar, lo saludable de consumir alimentos energéticos se desarrollara satisfactoriamente en lo escolar y en su crecimiento.<sup>35</sup>

Requerimientos nutricionales del preescolar

Las necesidades energéticas de cada persona son específicas y muchas veces están condicionadas por el gasto calórico, determinada por el desarrollo, la asimilación basal de las funciones fisiológicas y la actividad física que realiza cada individuo. Incidiendo que la etapa del preescolar es una etapa de crecimiento y desarrollo, donde la fase de anabolismo es importante, y demanda una gran cantidad de energía<sup>31</sup>

Técnicas de Alimentación

Para Estrada J, García I, Matos A. (2014) es relevante tener en cuenta las técnicas que se requieren llevar a cabo para brindar los alimentos a los menores y que no los rechacen, en base en las capacidades y habilidades que tienen los niños de 2 a 5 años.<sup>36</sup>

Evitando algún tipo de dilema entre el menor y el cuidador es requerido preparar al infante previo al horario de la alimentación, y luego dar un momento de juego para que repose y así pueda alimentarse con mayor predisposición.

Asimismo, el autor afirma que para llevar a cabo la degustación, masticación y la deglución de los alimentos el menor necesita un tiempo mayor a comparación del adulto, debido a ello, es importante que el infante ingiera bocados mínimos y que no se le apesure, además que se respete su tiempo al alimentarse. También recomienda que lo ideal es comer 5 comidas al día. De todas formas ayudará saber que los alimentos más saciantes son los ricos en proteínas, fibra y agua. Y los más sabrosos como chocolate helado y pasteles son menos saciantes y facilitan su consumo en exceso.

Introducción de nuevos alimentos

En relación con la introducción de nuevos alimentos, para Nava M. (2014) es usual que los infantes en primera instancia rechacen los nuevos alimentos, dado que recién los están incluyendo en su dieta, siendo un algo natural el miedo a lo extraño. Por lo que

existen estrategias que son base en el instante de promover alimentos nuevos, y que intervendrá en la aceptación para que el infante pueda ingerir una comida balanceada en esta edad.<sup>37</sup>

En la edad preescolar, la que corresponde al periodo de 3 a 6 años, el niño ya ha alcanzado una madurez completa de los órganos y sistemas que intervienen en la digestión, absorción y metabolismo de los nutrientes.

#### Selección y Consumo del Alimento

Se puede manifestar que los infantes experimentan aceptación por los alimentos dulces y salados, por otro lado, con los sabores como el amargo y ácido tienen un grado de rechazo, por esto se puede decir que existe una preferencia.

“En la elección de la comida, intervienen también los factores genéticos, aunque tiene mayor importancia los procesos de observación e imitación. Además, la disponibilidad de dinero permite al sujeto a poseer mayor accesibilidad a todo tipo de alimentos en cantidad y calidad.

La nueva alimentación industrial ha desarrollado patrones alimenticios hasta ahora desconocidos para los lactantes de la especie humana, como el hecho de que muchos niños comen casi exclusivamente alimentos preparados industrialmente en la introducción de nuevos alimentos en la infancia y a cómo evitar alimentos desarrollados por la industria, que no han sido testados por ninguna entidad que pueda certificarnos su uso para los lactantes humanos”

Un estudio de Zambrana J. (2015) Hace énfasis que la selección alimentaria de los infantes tiende a los alimentos fuentes de energía como grasas y azúcares, ya que se asocian con sentimientos de saciedad y placer, debido a que los relacionan con un ambiente de fiesta.<sup>38</sup>

#### Presentación y métodos de alimentación

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2015) los niños viven en una etapa en donde van descubriendo su independencia; por lo que es esencial que el infante comprenda la necesidad de nutrirse y obtenga el gusto por los alimentos. Para incentivar las correctas prácticas alimenticias y lograr que los niños ingieran los alimentos requeridos para su excelente desarrollo, se presenta a continuación algunas indicaciones: el primero es brindarle un momento suficiente para cada comida, y así este

proceso se dará en un entorno de tranquilidad; brindar al niño porciones pequeñas para que no se sienta forzado a terminar el plato. <sup>39</sup>

#### Higiene y Manipulación de Alimentos

Para Realpe F. (2014) “la higiene y la manipulación de los alimentos es uno de los temas más esenciales que se requiere para poder garantizar la seguridad alimentaria, esto aparentemente se logra de forma más fácil a nivel de la industria ya que los alimentos y la comida en si tiene que pasar por procesos específicos para estar aptos para el consumo”, el instante en el que se podría manifestar que se rompe la cadena de seguridad es en el momento que los alimentos ya ingresan al hogar; por esto es el énfasis el conocimiento en la manipulación de los alimentos en el hogar. <sup>40</sup>

La higiene es seguridad de consumo y que constituyen las primeras exigencias sobre la que hay que insistir y trabajar, tanto a nivel individual como de la comunidad. Así mismo tiene una función

Nutritiva: es rico en determinadas sustancias y deficitario en otras.

Física: sus características organolépticas, color, olor, sabor, consistencia, forma, etc., este factor condicionan la aceptación del sujeto.

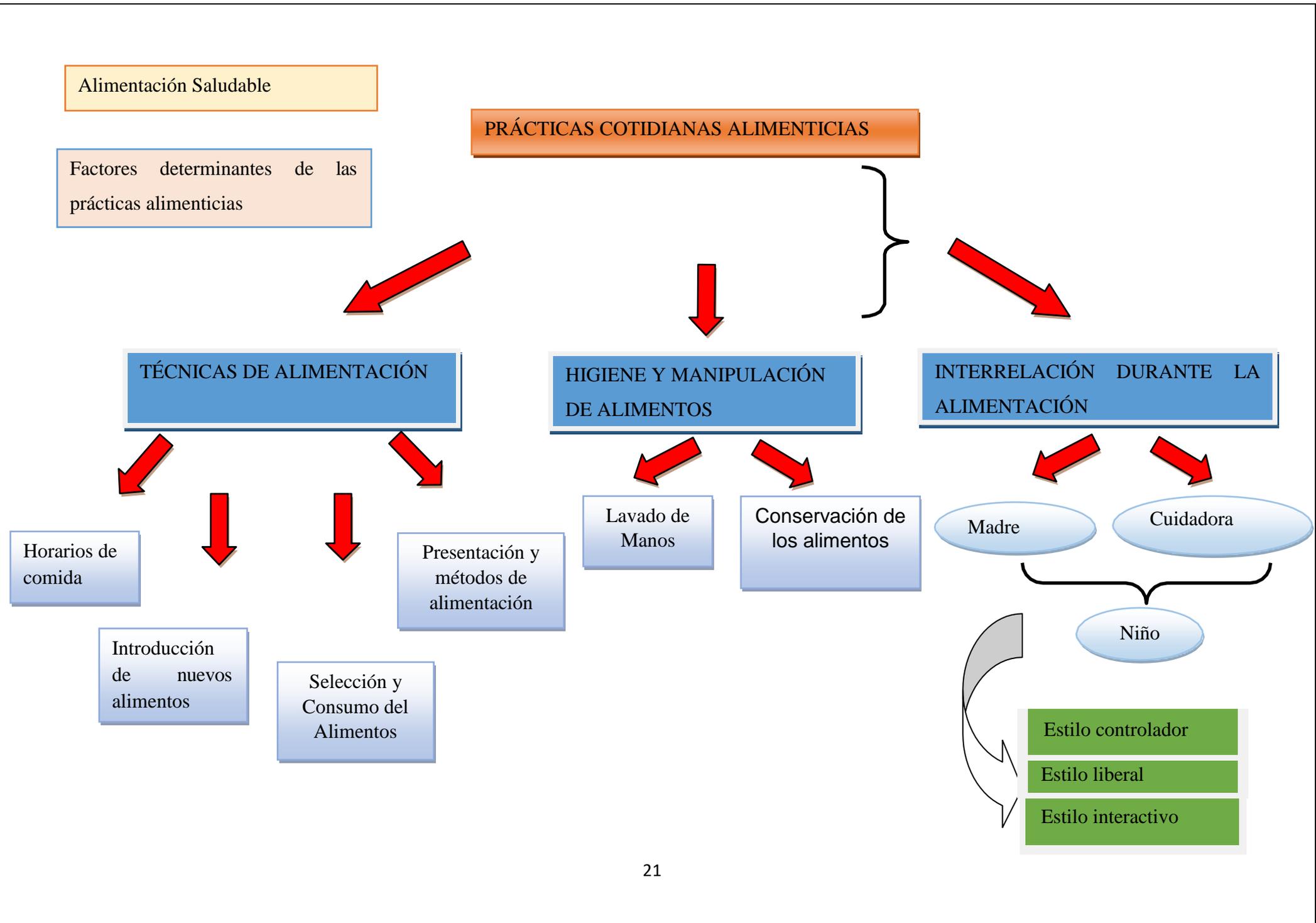
Según la León A, Terry B, Quintana I. (2014) define que lo primordial que debe hacer los individuos al llegar a casa, es lavarse las manos con abundante agua y jabón; de igual forma se debe volver a realizar la higiene de manos en el momento de cocinar y el aseo personal en general de los cuidadores, si no se realiza, las medidas de limpieza básicas se estarán introduciendo microorganismos en los alimentos paulatinamente, siendo estos potencialmente patógenos. <sup>41</sup>

Salinas J. (2015) define la importancia de tener las comidas cubiertas y servir las con rapidez posteriormente de prepararlos, usar utensilios limpios para preparar y servir los alimentos, consumir agua hervida y consérvalas en recipientes limpios, tapados y en lugares frescos, almacenar los alimentos en lugares seguros, libres de polvo, insectos, roedores y otros animales para impedir la contaminación por ello deben ser consumidos al instante. <sup>42</sup>

## Interrelación entre el niño(a) y la madre o cuidadora durante la alimentación

Según el Consenso Nacional sobre Alimentación (CNA) (2014) “la interrelación entre el niño(a) y la mamá o cuidadora durante la comida puede ser crítica e influir sobre el consumo de nutrientes; se describe un estilo controlador, en el cual la mamá o cuidadora decide cuando y como come el niño. Este estilo es frecuente en nuestra población, donde incluye comportamientos que permiten una óptima interrelación mamá – niño”.<sup>43</sup>

La “interacción” también la define como “la acción que se ejerce recíprocamente entre dos o más agentes”; en física se utiliza como sinónimo de “acción a distancia”; y en sociología como el proceso por el que los individuos se estimulan unos a otros. Podemos simplificar diciendo que la interacción no es otra cosa que “la interrelación de las acciones de los individuos”, “los líderes en este campo estudian dos dimensiones básicas del temperamento, que interactúan una con otra: de una parte, la reactividad emocional y atencional (intensidad y contenido de las respuestas del niño a los estímulos internos y externos) y, de otra, las capacidades de autorregulación (cómo el niño maneja o modula su reactividad para adaptarse a las demandas de la situación). Esta interesante capacidad de regulación puede manifestarse ya en un bebé como la habilidad para inhibirse a la sobre estimulación o para auto consolarse succionando su puño y en un niño más mayor puede mostrarse como su habilidad para manejar sentimientos de ira, miedo o situaciones de frustración.”



## B) Educación nutricional de las madres adolescentes:

Según Solano L, Landaeta M, Portillo Z, Fajardo Z, Barón M, Patiño E. (2015) la educación nutricional permite la información en los laboratorios de investigación y de desarrollo; su objetivo final es la promoción de hábitos alimentarios correctos y la educación que forman parte de la nutrición. <sup>44</sup>

Por otro lado, Bunge M. (2016) señala que la educación alimentaria es una evolución en virtud de las condiciones que refleja y reproduce en el conocimiento de las madres; consiste en el aprovechamiento de la situación, necesaria para la práctica, en el proceso en el cual se crean los conceptos y las teorías, este aprovechamiento se refleja de forma creadora, razonable y activa. <sup>45</sup>

Ministerio de Salud (MINSA) (2014) refiere que la nutrición es la ciencia que estudia los procesos fisiológicos y metabólicos que ocurren en el organismo con la ingesta de alimentos, por otro lado una alimentación nutritiva la define como aquella que permite alcanzar y mantener un funcionamiento óptimo del organismo. <sup>46</sup>

Peña L. (2016) define la desnutrición infantil pueden ser prevenidas brindando educación nutricional, mejorando la nutrición de los preescolares complementando micronutrientes y creando un ambiente sano en el preescolar. <sup>47</sup>

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) (2016) promueve un enfoque de “escuela integral” para la educación nutricional, estimulan y empoderan a las madres de familia para que se adueñen de sus propias dietas y elijan sus alimentos, y se conviertan en agentes del cambio en las prácticas cotidianas alimenticias de los preescolares con actitudes y habilidades positivas para un buen óptimo crecimiento y desarrollo. <sup>48</sup>

### Nutrición en el niño preescolar (2-5 años)

Suarez N, García C. (2017) aporta sobre las necesidades energéticas del preescolar debe ser suficiente para asegurar el crecimiento y evitar que se recurra a la proteína para obtener energía. Las proporciones sugeridas de energía son de 50-60% de carbohidratos, de 25-35% de grasas y 10-15% de proteínas. <sup>49</sup>

## Requerimientos según grupo de Alimentos

Bocanegra M, Ramos R. (2016) por grupo de alimentos tienen las siguientes funciones específicas y son:

### Proteínas:

Este macronutriente es esencial en el preescolar, inicialmente en la edad de 12 meses a 5 años, en cuanto a la proteína de origen animal ya que tienen una elevada conglomeración de proteína.

### Vitaminas

Las vitaminas se obtienen como en las verduras de hojas verdes, en la yema de huevo, el germen de cereales e hígado que pertenecen al complejo B y C. Así como ingestión en los cítricos, antioxidantes que pertenecen a la vitamina C, en cuanto a los minerales son los micronutrientes que se recomienda consumir entre 500 y 800 mg de calcio al día.<sup>50</sup>

### Agua

Según Plazas M. (2014) es un elemento indispensable que “cumple funciones importantes como la regulación de la temperatura del cuerpo, la deficiencia de este elemento altera todas las funciones normales del cuerpo”.<sup>51</sup>

Normas dietéticas específicas en la alimentación del niño de 2 a 5 años.

Para Perales R. (2016) se debe incluir a diario los siguientes alimentos y cumplir con la cantidad específica: leche y derivados; ingesta de 500-1.000 ml al día; importante fuente de calcio como; carnes, pescados, huevos y legumbres. Limitar la deglución de embutidos ricos en grasa saturada, colesterol y sal, en cuanto a las frutas consumir, verduras y hortalizas; incluir cada día frutas maduras 2 a 3 piezas y verduras frescas si es posible.<sup>52</sup>

### Loncheras saludables en niños preescolares

La lonchera forma parte de las 5 comidas que debe consumir los preescolares, por lo que es suma importancia conocer el contenido correcto de alimentos.

Chunga C. (2017) manifiesta que una lonchera nutritiva tiene por finalidad proveer a los preescolares la energía necesaria donde se mantiene sus potencialidades en la etapa de desarrollo y crecimiento correspondiente.<sup>53</sup>

Según el Gonzales M. (2017). Aporta resguardar las necesidades nutricionales, para un apropiado desempeño corporal y mental. La lonchera del estudiante forma parte de las cinco comidas importantes, ya sea almuerzo, comida o cena. <sup>54</sup>

#### Contenido básico de una lonchera saludable

Reyes S. (2015) define “una lonchera saludable como aquella que contiene alimentos que aportan los nutrientes necesarios y que no suponen riesgos para la salud. Desde el punto de vista nutricional estará integrada por alimentos energéticos, constructores y reguladores; además de líquidos”. Como por ejemplo quinua, huevo sancochado, manzana y agua para una buena hidratación.

La lonchera debe contener los tres grupos de alimentos que son:

#### Energéticos:

Alimentos ricos en carbohidratos que actúan como combustibles para el cuerpo: pan, galletas, cereales, maní, pecanas, nueces, etc.

#### Formadores:

Aquellos ricos en proteínas que favorecen el crecimiento de los niños: queso, yogurt, carnes, pollo, huevo, conserva de pescado (filete)

#### Reguladores:

Estos son ricos en vitaminas y minerales que nos protegen de las enfermedades: frutas enteras, o en tajadas. Además no debemos dejar de lado el consumo de agua, ya que así evitamos la deshidratación o el cansancio luego de varias horas de estudio, agua o refrescos de frutas naturales. <sup>55</sup>

#### Características de una lonchera saludable

Para Reyes S. (2015) debe tener las “siguientes características: Inocuidad, es decir todos los alimentos deberán de ser manipulados con practicidad, en la preparación de alimentos con buena higiene para promover el consumo de alimentos saludables y

nutritivos es la creatividad y variedad en las presentaciones enviadas, tanto en colores, como texturas y combinaciones”.<sup>56</sup>

#### Beneficios de la lonchera saludable

“Una lonchera saludable promueve la concientización de una alimentación saludable, brinda nutrientes necesarios para un adecuado crecimiento, fomenta el consumo de alimentos saludables y nutritivos, previene enfermedades ya que va activar las defensas y evita el ayuno prolongado, brinda energía para realizar las actividades diarias y aplaca el hambre aliviando la fatiga.

Las loncheras saludables aseguran un buen rendimiento escolar y es por ello, recomendó que estas meriendas deben tener tres tipos de alimentos: los energéticos (carbohidratos), los formadores (de origen animal) y los protectores (verduras y frutas).

Los beneficios deber ser:

Simple:

Una lonchera no debe ser complicada para las madres o cuidadoras. Deben ser prácticas y fáciles de preparar

Ejemplos de loncheras nutritivas:

- Leche, huevo duro, galletas y mandarina.
- Pan con pollo, yogurt y manzana.
- Pan con queso, agua de manzana y mandarina.
- Pan con mermelada, leche con azúcar y plátano.
- Dulce de leche, manzana y limonada.
- Leche con azúcar, queque y manzana.

- Pan con pollo, leche y uvas.
- Pan con hígado frito, leche y naranja.
- Pan con tortilla de huevo, leche y plátano.
- Pan con mantequilla, leche y plátano.
- Cereal sin azúcar, yogurt y refresco de fruta sin azúcar.
- Medio choclo chico, queso fresco pasteurizado, refresco chicha morada.

#### Económica:

Comer sano puede ser muy económico si se planifica, por ejemplo: compre frutas de temporada, en este país tropical tenemos fruta todo el año, lo que baja los costos de forma significativa.

#### Divertida:

Para que los preescolares la coman sin problema, no basta con que un alimento sea bueno, debe ser divertido, debe competir visualmente con los paquetes que se venden en la calle. Acomode los alimentos de forma ordenada y atractiva en la lonchera.

#### Alimentarias:

Los alimentos no solo llenan estómagos, nutren cuerpos. En especial los cuerpos de los preescolares necesitan no solo calorías, sino también vitaminas y minerales que no se pueden encontrar en abundancia en productos envasados que ofrecen las tiendas o los kioscos escolares, cuando compre piense bien si eso nutre al niño.”<sup>57</sup>

#### Estado de conservación de la lonchera

Alvarado P. (2017) refiere que existen tres aspectos vitales a tomar en cuenta, y son el tipo de comida: Las carnes, productos lácteos, frutas, verduras picadas, se debe asegurar de empacar para que se encuentre en buen estado a la hora de comer.<sup>58</sup>

La selección de los alimentos hasta el consumo final de la lonchera, se deben seguir ciertas recomendaciones de higiene y conservación para evitar enfermedades

estomacales. Recomienda aprender a conservar los alimentos para economizar a la hora de hacer las compras, para variar los menús en la mesa familiar o bien sea para garantizar una buena salud mediante la correcta selección, compra y manipulación higiénica de los alimentos, pasos anteriores a la preservación de lo que comemos.

Refrigeración y congelación: El frío hace que las bacterias y hongos crezcan más despacio o, si es muy intenso, que detengan su actividad casi por completo. De ahí que utilicemos la refrigeración y la congelación como técnicas de conservación de alimentos.

- La refrigeración (en neveras) permite conservar los alimentos unos días.
- La congelación, por debajo de  $-10\text{ }^{\circ}\text{C}$  en los congeladores domésticos, nos permite conservar los alimentos mucho más tiempo (nunca indefinidamente), siempre que no se rompa la cadena del frío.

Los aditivos alimentarios: son sustancias que se añaden a los alimentos para que estos mantengan sus cualidades, o para potenciar o recuperar algunas que se han perdido durante el proceso de elaboración. Los aditivos que nos interesan, en el contexto de la seguridad alimentaria, son los conservantes. Se trata de sustancias que dificultan o impiden el desarrollo de los microorganismos.

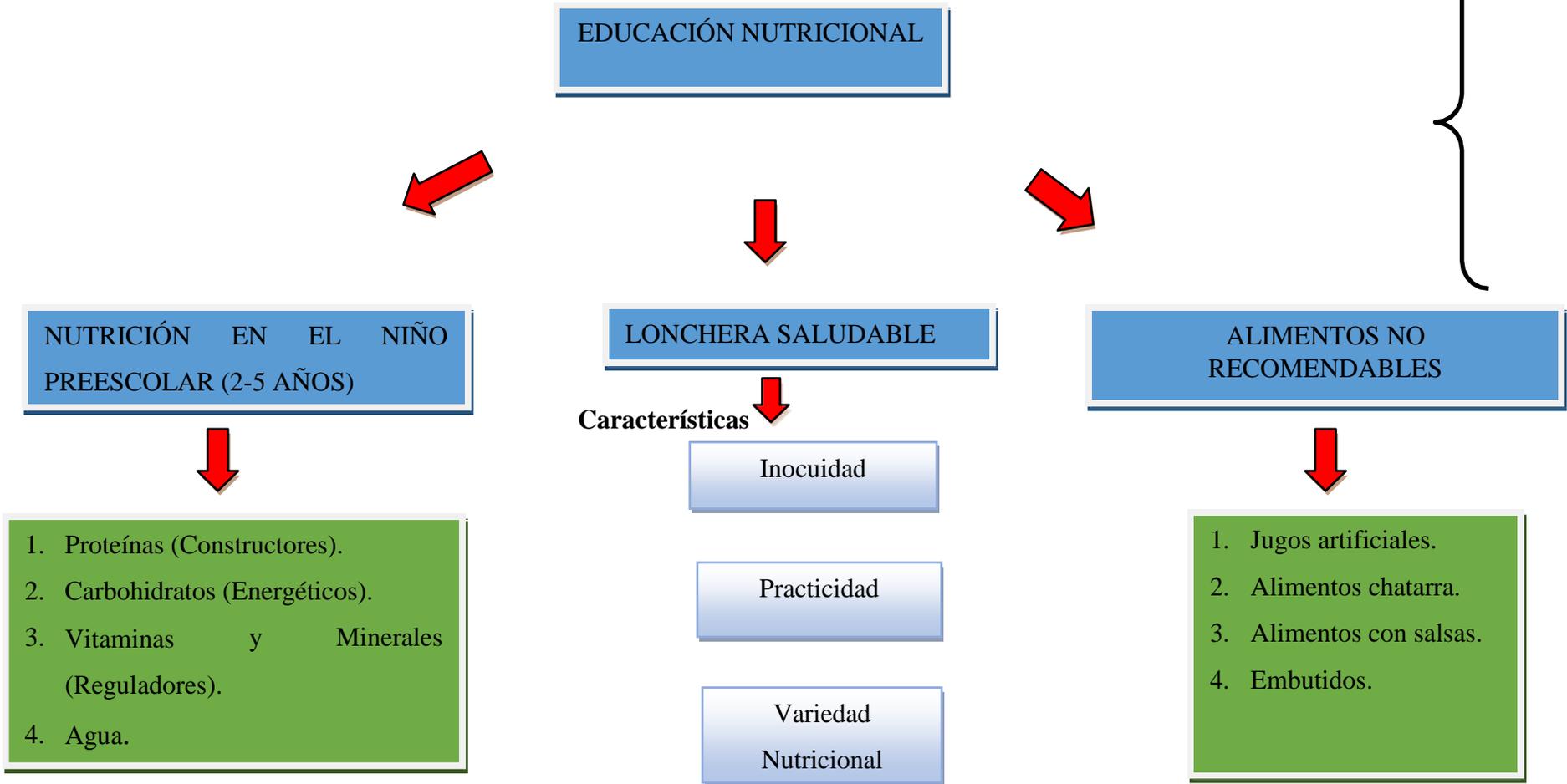
Además pueden servir para dar color, sabor, textura, volumen y evitar que se oxiden los alimentos.

Pasteurización:

La pasteurización tiene por objeto destruir los agentes patógenos y evitar por tanto el deterioro del alimento. Este tratamiento térmico debe ser seguido por un repentino enfriamiento, ya que de este modo todos los microorganismos son eliminados y no es necesario para frenar el desarrollo de los gérmenes que siguen presentes. Una vez pasteurizados los alimentos, son generalmente mantenidos en frío ( $4\text{ }^{\circ}\text{C}$ ).

### Alimentos no recomendables

Según Peterson S. (2014) no deben incluir los siguientes grupos de alimentos en una lonchera escolar, caramelos, gaseosas, jugos artificiales, huevo frito estos no aportan ningún valor nutricional, solo aportan cantidades elevadas de azúcar y grasa que causan alergias y obesidad en los niños, afectando su salud. <sup>59</sup>



## **MARCO LEGAL:**

Esta investigación se está realizando a la luz de las leyes del trabajo del enfermero peruano que es el que rige las prácticas de la enfermero profesional donde refiere que la Ley 30021, de “promoción de la alimentación saludable para niños, niñas y adolescentes tiene por objeto la protección y promoción del derecho a la salud pública, para reducir y eliminar enfermedades relacionadas con el sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles”, la ley promueve a una alimentación saludable y realización de deportes físicos que permiten que los preescolares se desarrollen saludablemente, lo cual se han visto opacados por empresas transnacionales que generan su publicidad engañosa afectando a los preescolares del país ,donde se debería contrarrestar el incumplimiento de las empresas que no cumplen con una publicidad nutricional saludable.<sup>60</sup>

### **1.3 . FORMULACIÓN DEL PROBLEMA:**

Dada la situación problemática expuesta, se plantea el presente objeto de estudio:

Prácticas cotidianas alimenticias y educación nutricional en madres adolescentes de preescolares de 2 -5 años en el programa no escolarizado José Olaya, Independencia, Lima 2018

### **1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO:**

Teórica

Esta investigación se realiza con el fin de obtener la información real de que alimentos consumen los preescolares, la investigadora indago estudios sobre las prácticas cotidianas alimenticias y son muy escasos y lo que quiere lograr es brindar educación en la mejoría de una alimentación saludable.

Practica

Al observar en el campo de estudio se ve a muchas madres adolescentes con niños que tienen problemas de nutrición y la consecuencia a futura es que un niño desnutrido no va tener un buen rendimiento.

## Metodológica

Porque existen pocos proyectos cualitativos sobre esta temática con análisis interpretativo y descriptivo de las informaciones recibidas por los sujetos de estudio que describan la situación actual de las prácticas cotidianas alimenticias y la educación nutricional en las madres adolescentes de los preescolares.

## Social:

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) (2017) la población infantil menor de cinco años se encuentra con retrasos en el crecimiento (señal de desnutrición crónica) es de 155 millones y con una prevalencia del 22,9 %; ante esta alarmante realidad este estudio se sumara a la lucha continua contra la desnutrición.<sup>61</sup>

Según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) (2018) “refiere que la anemia infantil sigue siendo una de las principales tareas pendientes donde el 43,6% de niños menores de 6 a 35 meses padece esta afección en todo el país, de acuerdo con la encuesta demográfica de salud familiar efectuada el año pasado, es decir, la cifra no se ha reducido al respecto. Siendo la mayor proporción de este mal en Puno (75,9%) y El menor índice se registra en Arequipa (34,2%)”.<sup>62</sup>

## Relevancia:

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2017) “considera que alrededor del 45% de las muertes de menores de 5 años tienen que ver con la desnutrición. En su mayoría se registran en los países de ingresos bajos y medianos. Al mismo tiempo, en esos países están aumentando las tasas de sobrepeso y obesidad en la niñez”, lo que hace relevante realizar este estudio.<sup>63</sup>

## CONTRIBUCIÓN:

Esta investigación intervendrá al 100% de las madres de los preescolares de 2 -5 años del PRONOI José Olaya, para que tomen conciencia de la alimentación saludable, loncheras ricas en hierro, frutas, y no solo las madres, sino también a las cuidadoras, autoridades de este centro educativo, para que se den cuenta de la gran relevancia que

tiene una alimentación balanceada y la relación que tiene con el desarrollo de las competencias de los infantes.

Este proyecto de investigación, además, logra contribuir en las cuatro áreas en las cuales se desarrolla el profesional de Enfermería, las cuales son:

#### Investigación:

La investigadora en esta área sustenta y aplica el proceso de investigación científica donde les permite tomar decisiones basadas en las prácticas cotidianas y educación nutricional basadas en la realidad.

#### Docencia:

Plantea actividades educativas que brindan los conocimientos y prácticas basadas en la nutrición para un óptimo crecimiento y desarrollo en el preescolar.

#### Asistencial

La enfermera orienta, aplica y desarrolla las actividades para que las madres adolescentes realicen una lonchera nutritiva para una óptima salud en los preescolares.

#### Administrativa

La enfermera debe de enfatizar el enfoque gerencial estratégico de la ejecución que está en la búsqueda de la eficacia y eficiencia

### **1.5 SUPUESTOS / OBJETIVOS DEL TRABAJO DE INVESTIGACION**

1. El profesional de Enfermería busca optimizar educación nutricional en las madres adolescentes, mediante la mejora de las prácticas cotidianas alimenticias las cuales expresan el propio potencial de la salud de los preescolares
2. Las madres adolescentes tienen la capacidad de poseer una autoconciencia reflexiva, lo que permite la correcta práctica alimentaria de los preescolares, demostrando la educación nutricional en la preparación de una lonchera saludable.
3. La enfermera valora el crecimiento en la edad preescolar en direcciones observadas de educación nutricional positiva y el intento de conseguir correctas prácticas cotidianas alimenticias en las madres adolescentes en beneficio del preescolar.

4. las madres adolescentes de los preescolares del Programa no escolarizado José Olaya buscan regular de forma activa de la educación nutricional en beneficio de los preescolares.

5. El profesional de Enfermería interactúa con las madres adolescentes teniendo en cuenta toda su complejidad biopsicosocial, transformando progresivamente en la educación nutricional a lo largo del tiempo.

6. Las docentes del PRONOI forman parte del entorno interpersonal, que ejerce la educación nutricional en las prácticas cotidianas alimenticias en las madres adolescentes de los preescolares del Programa no escolarizado José Olaya.

7. La reconfiguración iniciada de las pautas interactivas de la educación nutricional en las madres adolescentes es esencial para unas buenas prácticas alimenticias en el preescolar.

## **1.6 OBJETIVOS:**

### **GENERAL**

Determinar las prácticas cotidianas alimenticias y la educación nutricional en madres adolescentes de preescolares de 2-5 años en el programa no escolarizado José Olaya, Independencia, Lima, 2018.

### **ESPECÍFICOS**

Describir las prácticas cotidianas alimenticias en madres adolescentes de preescolares de 2 -5 años en el programa no escolarizado José Olaya distrito, Independencia, Lima, 2018.

Analizar la educación nutricional en madres adolescentes de preescolares de 2 -5 años en el programa no escolarizado José Olaya, distrito Independencia, Lima, 2018.

## **II. METODO**

### **2.1 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN**

La investigación es de diseño interpretativo, enfoque cualitativo, estudio de caso, sustentados en bases teóricas fundamentadas por los siguientes autores:

Según Schettini P, Cortazzo I. (2015) “la investigación cualitativa tiene un potencial muy importante para el estudio de la sociedad; manifiesta que es un tipo de metodología que ha ganado espacio en los círculos académicos y que una de las tareas cruciales de este tipo de investigación es el manejo de la información que nos permite la construcción de datos, esa tarea que llamamos el análisis”.<sup>64</sup>

Gil R. (2015) define a la investigación cualitativa, como un procedimiento de investigación usado principalmente en las ciencias sociales donde existen cortes metodológicos basados en principios teóricos utilizando métodos de acumulación de información que son no cuantitativos. Con el fin de indagar las correlaciones sociales, como la experimentan sus personajes. Esta investigación busca demostrar las razones de las distintas apariencias de las conductas.<sup>65</sup>

Suarez R, Hernández C. (2014) refieren que el investigador cualitativo es referente y sólo puede ser entendido por los entrevistados; el diseño que presenta es abierto, flexible, que se construye durante el desarrollo del estudio y en cuanto a la muestra solo se entrevistan a pocos casos porque buscan analizarlo.<sup>66</sup>

Es de importancia también citar la investigación de Meléndez M. (2015) define que la investigación cualitativa es un procedimiento exploratorio que se utiliza para averiguar y demostrar comportamientos y descubrir las causas principales. Por otro lado, está más vinculada a lo subjetivo y se basa en fortalecer el conocimiento relacionado al objeto de estudio. Teniendo en cuenta que todos los datos que se adquiere de cada entrevistado son más largos y nos favorece en descubrir los problemas más complejos, dotándolos de comprensión y significado.<sup>67</sup>

Lo descrito anteriormente se concluye que el método cualitativo es un enfoque más minucioso, ya que la recolección de datos se realiza de forma directa y específica a cada unidad de análisis, y sin límites de las respuestas que miden la variable, lo que hace más extensa la investigación.

## **2.2 MÉTODOS DE MUESTREO**

### **POBLACIÓN Y MUESTRA**

Escenario y Sujeto de Estudio

Escenario: La presente investigación será desarrollada en Programa no escolarizado (PRONOI) José Olaya, Independencia, Lima.

Reseña Histórica:

El programa no escolarizado “José Olaya”, cuenta con 30 años, fundado por una ONG del país de Inglaterra quien habilita construyendo con esteras 3 salones de enseñanza para los preescolares de 2-5 años, cual fue inaugurada con los directivos de la zona el 27 de noviembre de 1988 siendo ubicada en av.20 de diciembre de la zona de payet S3, lo cual se inició con 3 aulas y 2 colaboradoras de nacionalidad de Inglaterra que hablaban el idioma castellano perfectamente.

En el año 2000 la Ugel 02 Rímac Lo inscribe como PRONOI, es un programa no escolarizado porque es pequeño cuenta con profesoras capacitadas en el rubro de educación inicial, el Cargo de supervisora lo Tiene la Señora Mercedes Moreno Cayro , ya contando con 4 salones de material noble, con la cantidad de 130 preescolares de 2 – 5 años.

### **Muestra**

La muestra fue elegida a discernimiento del investigador de manera deliberada ya que conoce el contexto real y los objetivos del estudio, con informantes idóneos; cuyas unidades de muestreo serán en relación con los conceptos descritos en el marco teórico. En este caso la muestra será los sujetos de estudio conformada por las Madres adolescentes de los preescolares de 2 a 5 años del programa no escolarizado José Olaya y la unidad de análisis serán los preescolares.

Para el presente estudio se logró la saturación de testimonio en la octava entrevista abierta

### **Caracterización de sujetos**

Las madres adolescentes oscilan entre los 17 y 18 años del 100% 6 son convivientes y 2 madres solteras. 50% terminaron estudios secundarios y la otra mitad no terminaron, la gran mayoría es ama de casa, solo una es cobradora de servicio de transporte publico, en la preparación de lonchera la mitad se demora 15 minutos en la preparación y la mayoría cuenta con seguro integral de salud.

Cuadro de caracterización de sujetos de estudios							
Entrevistados	Edad	N° de hijos	Estado Civil	Grado de instrucción	Ocupación	Tiempo para la preparación de la lonchera.	Con que seguro de salud cuenta
A	18	1	conviviente	Secundaria completa	Ama de casa	20 minutos	SIS
B	17	1	conviviente	4to Secundaria	Ama de casa	20 minutos	SIS
C	18	1	conviviente	Secundaria completa	Cobrador de transporte publico	15 minutos	SIS
D	18	1	conviviente	Secundaria completa	Ama de casa	15 minutos	ESSALUD
E	17	1	conviviente	Secundaria completa	Ama de casa	15 minutos	NINGUNO
G	17	1	soltera	Secundaria incompleta	estudiante	15 minutos	SIS
E	18	1	soltera	Secundaria completa	Ama de casa	20 minutos	SIS
F	17	1	Conviviente	Secundaria incompleta	Ama de casa	15 minutos	SIS
.....							

### 2.3. Plan de trayectoria

El desarrollo de la presente investigación es de diseño cualitativo, usando técnicas de entrevista abierta y la observación participante.

#### La entrevista abierta

Este trabajo de investigación utiliza como instrumento técnico la entrevista abierta, según Bravo L, García T. (2015) es definida como la función de conversar mediante preguntas de forma abierta, con un fin predeterminado y de forma específica, el entrevistado podrá responder con la mejor libertad para que después el entrevistador pueda escoger las mejores respuestas con mejor índice de información. <sup>68</sup>

Por su lado Calderón D. (2014) expresa que entrevista abierta es considerada como una técnica de recojo de datos mediante el dialogo como mejor modo de poder llegar a ellos. Sus características principales están en interactuar el entrevistado con entrevistador y la realidad que construyen en una experiencia dando un nuevo conocimiento. <sup>69</sup>

De la misma manera Peláez A, Rodríguez J, Gonzales L. (2014) definen que la entrevista abierta es el instrumento mediante el cual se recoge la información que se desea conseguir, se realizan preguntas abiertas y se le brinda toda la facilidad al entrevistado de poder responder, su atención que brinda como entrevistador es muy importante pues servirá para poder delimitar temas de la investigación. <sup>70</sup>

De los autores citados se pueden definir que la investigación cualitativa permite realizar preguntas abiertas, donde tiene facilidad el entrevistado de poder expresarse, permite tener un buen nivel de interacción entre el entrevistado y el entrevistador para después obtener la información de mucha importancia lo cual servirá para poder delimitar temas de la investigación muy importantes y donde se gestiona la mayor participación del entrevistador y del entrevistado para obtener datos.

#### La observación participante

Definida Almeida A, Dos Santos C. (2014) como una técnica originaria de la antropología y la sociología, que en Enfermería fue empleada por los estudios de Lehniger, primera enfermera antropóloga, esta estrategia el instrumento tiene el

contacto directo del investigador aproximándose a una situación estudiada donde se pueda recopilar la mayor información.<sup>71</sup>

Así mismo para poder reforzar el concepto antes mencionado Guber R. (2012), considera que la observación participante es un proceso de registro de datos mediante el cual el investigador recolecta información en tiempos y espacios relevantes para la investigación.<sup>72</sup>

Cabe mencionar también que para Anahí S. (2014), la observación participante facilita al investigador el aproximamiento al núcleo de investigación o al problema mismo, una vez dentro de ella sólo realizara funciones de recolección de datos investigativos.<sup>73</sup>

Finalmente, Zambrano L, Rodríguez T. (2015) concluye que la observación participante no es un interrogatorio, por el contrario, estudia la vida del sujeto o sujetos de estudio desde su fuente misma de desarrollo o campo de acción, se caracteriza por una visión guiada de la cual pueden salir algunas interrogantes a libre respuesta.<sup>74</sup>

De los autores mencionados anteriormente se puede definir que la observación participante es un procedimiento que permite la inserción del investigador dentro de una agrupación, o disposición afectado para poder realizar un registro de datos desde el centro mismo del problema, esto nos puede permitir una cierta ventaja sobre cualquier otro tipo de situación donde se puede verificar problemas que no están siendo identificados por los propios personajes perjudicados por el entorno de investigación.

## **Cuestionario Orientador para el Entrevistador :**

SE REQUIERE INVESTIGAR:

- ✓ ¿Cómo son las prácticas cotidianas alimenticias que realiza la madre del Preescolar?
- ✓ ¿Qué conocimientos nutricionales tienen las madres adolescentes sobre educación nutricional?
- ✓ Si las prácticas cotidianas alimenticias que realiza las madres adolescentes están basadas en orientaciones nutricionales educativas

### **2.3. RIGOR CIENTÍFICO**

El presente estudio posee relación entre el objeto de estudio, los objetivos, las preguntas norteadoras, las mismas que están asociadas con la investigación.

Los estudios previos son selectos y existe dialogo analítico con las observaciones en el escenario de estudio; demuestra coherencia teórica a la verdad de los conceptos disciplinarios; el enfoque cualitativo está conforme al planteamiento del objeto de estudio y tiene concordancia con los objetivos propuestos; las técnicas usadas son idóneas; así como las estrategias de muestreo que en este tema es proyectado no aleatorio.

Se plantea que el recojo de datos sea atendida, sin embargo, queda abierta la probabilidad de formular alguna variación si es requerida, dada la naturaleza cualitativa de este estudio.

Los resultados son constataciones avaladas, los mismos que fueron analizados, e interpretado.

Se realizó asociaciones con otras investigaciones de acuerdo a los estudios previos para optimizar y lograr una enriquecedora discusión.

## **2.4 ANÁLISIS CUALITATIVOS DE LOS DATOS**

En el presente trabajo de investigación se realizó el Análisis de las manifestaciones de los sujetos de estudio, conocido como Análisis de Contenido.

Porta L. (2016) define que la metodología de análisis investigación es un procedimiento permite verificar a profundidad el contenido de la información de un estudio de investigación; permite cuantificar los materiales de la comunicación dentro de un ámbito de recolección e investigación de datos, este análisis ayuda a las investigaciones cualitativas como cuantitativas a poder verificar sus fuentes y mejorar su credibilidad.<sup>75</sup>

Gibbsy G. (2014) define el análisis de contenidos es una técnica investigativa que tiene como herramientas diferentes medios metodológicos y percepciones, también se dice que es la comparación de los diversos datos.<sup>76</sup>

Así mismo en los estudios de investigación realizados por Schettini P, Cortazzo I. (2015) hacen referencia al análisis de datos como una forma de analizar la información en un estudio relacionando en cuatro puntos: Validez interna y externa como prueba de comparación, la representatividad de la investigación cualitativa, la teorización de conceptualización entre las fuentes de investigación y métodos de recolección de datos y la finalidad de la propia investigación.<sup>77</sup>

De lo mencionado se define la metodología de análisis de datos permite profundizar contenidos con puntos de validez, recolectando datos de la investigación con una credibilidad propia, cumpliendo fuentes de investigación con unidades temáticas cualitativas.

## **2.5 ASPECTOS ÉTICOS**

Para el desarrollo de la investigación se contó con autorización del escenario de estudio y con el Consentimiento informado de los sujetos de investigación (anexo 4) “considerará la ética como parte importante en todo momento, se tienen en cuenta las normas regulaciones existentes para la investigación, asimismo se respetan los principios bioéticos”:

Principio de autonomía: Comienzo honesto que se verá reflejado cuando se le brinda la información sobre el estudio a las madres de los niños del Programa no escolarizado

previo a pedirles su consentimiento informado considerando a las madres como personas autónomas aceptando sus decisiones y sus creencias personales.

Principio de beneficencia: El estudio aportara con conocimiento válido y puede servir para tomar medidas en torno a mejorar las prácticas alimenticias de los niños en edad preescolar.

Principio de No maleficencia: No se prevé ningún tipo de daño para las colaboradoras en este caso son las madres de los preescolares

Principio de justicia: Todos los familiares tendrán opción a participar del estudio, respetando los derechos a los mismos.

### III. RESULTADOS:

De las entrevistas se obtuvieron los siguientes resultados Prácticas cotidianas

UNIDADES TEMATICAS	SUB UNIDADES TEMATICAS
Prácticas cotidianas alimenticias	<ul style="list-style-type: none"><li>• Técnicas de alimentación (Horarios de comida, tipo de alimentos, selección de sabores)</li><li>• Higiene y manipulación de alimentos (Lavado de manos, conservación de los alimentos)</li><li>• Interrelación durante la alimentación (Controlador, liberal, interactivo)</li></ul>
Educación nutricional	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nutrición en el niño preescolar (Alimentos energéticos, constructores, vitaminas y minerales, variedad, información de profesionales de la salud)</li><li>• Lonchera saludable (Práctica, variedad de alimentos)</li><li>• Alimentos no recomendables Jugos artificiales, alimentos chatarra</li></ul>

alimenticias y educación nutricional en las madres adolescentes de preescolares de 2-5 años del Programa no escolarizado Jose Olaya Lima,2018

#### **IV. DISCUSIÓN**

##### **Unidades temáticas:**

##### **I. Prácticas cotidianas alimenticias**

##### **SUB UNIDADES TEMATICAS:**

##### **1.1 TÉCNICAS DE ALIMENTACIÓN:**

Al realizar el análisis de los 8 entrevistados se constata que existe una alimentación balanceada en la preparación y se cumple con los horarios establecidos, sin embargo en el suministro existe el quiebre dado que la madre sale a trabajar y no hay garantía que el alimento sea consumido porque no hay un control.

Las siguientes manifestaciones de los entrevistados son:

Señorita buenas tardes, yo a las 7:30 de la mañana le preparo de desayuno su quaquero con leche, y un pancito con mantequilla, su quinua con su pan con queso, después come su huevo sancochado A las 12:30 nos sentamos en la mesa almorzar, mi hija come lo que cocino para la familia, al servirle le doy poca cantidad para que me termine todo. De lunes a viernes que ella estudia le preparo cosas que le nutran. Como le digo en la tarde a las 3pm come fruta como plátano pera o manzana, es bien fregada para comer no le gusta las verduras yo cumplo con lo que dice el nutricionista sus 5 comidas al día. Si siempre balanceo porque tengo mi niña en pleno crecimiento y desarrollo tengo que balancear la comida es importante para su salud para que me rinda en los estudios

E1

.....La alimentación que le doy a mi hijo no sé si es buena me levanto a las 6 de la mañana le preparo el desayuno, lo levanto a las 7:00 de la mañana se sienta en la mesa le sirvo su quinua, pan con camote frito, me voy al mercado realizo las compras para cocinar para almuerzo cocino para todos prepare hoy tallarín saltado con papa amarilla y emoliente a la 1 de la tarde mi hijito está almorzando antes lo baño y se sienta a la mesa a comer, pero no sé si la alimentación que le brindo es buena.

E2

.....Si le doy una alimentación balanceada como yo trabajo me voy a las cinco de la mañana le dejo el desayuno su leche, huevo sancochado para que

desayune a las 8 de la mañana. Mi hija almuerza a la 1 de la tarde, sé que la comida del comedor popular no es muy agradable porque mi hija no lo come a veces llego a las 6 de la tarde y veo el plato de comida tapado en la mesa y para la cena le frió plátano con su huevo frito para que coma con su leche, siempre cenamos a las 8 de la noche. El desayuno hay días que le doy cocoa con leche y pan con mantequilla algo rápido que mi hija pueda tomar y no se demore

E3

.....a las 7:30 de la mañana come sus 2 huevos sancochados con su quaquer marrón con leche o su quinua con pan con pollo, cocoa con pan con mermelada diario cambio ella almuerza 1:30 de la tarde preparo loco con su arroz pescado frito la hora que es su cena es 7:00 le doy pan con mantequilla y su leche, huevo frito con su milo que le da su nona. Yo trato de alimentarlos 5 veces al día y yo le doy comida saludable siempre le hago su lonchera yo a veces compro en el quiosco pero no todo los días como lo hacen otras mamás yo preparado porque está en juego la salud y alimentación de mi hija

E4

.....Me levanto a las 6 de la mañana porque tengo que prepararle su desayuno ya que yo también estudio preparo chocolate con leche, pan con queso lo sirvo y le pongo en la mesa para que se enfrié lo siento y tomamos juntos 7:30 sentamos a desayunando termina le enjuago la boca y lo voy a dejar al pronoi a las 12 pm lo recoge mi mama ella es la que cocina si prepara pallares con hígado de res y arroz mi mama le da su sopa de pollo con verduras el segundo que prepara del día , si come todo gracias a Dios mi mama me ayuda en la hora del almuerzo mientras yo llego de estudiar a las 2 de la tarde él está mirando televisión a las 5 de la tarde le doy su fruta picada con su yogurt juega con sus carros a las 7 me esta cenando por ejemplo le doy solo hígado de res picadito con su arroz y toma su tetero de leche y se acuesta a dormir E5

..... Yo cumplo con darle sus alimentos a la hora, cuando compro pollo le saco la grasa y el pellejo porque mucha grasa es dañino para el estómago de mi hija, tengo que ver que preparar a las 6 de la tarde le preparo su mazamorra de sémola, de melocotón, Tengo que cambiar diariamente utilizar una variación en los alimentos para que no se hostigue y coma a veces ya ni sé que preparar , preparo mi budín de naranja o mi pastel de pie de manzana para que ella me coma o fresas con leche condesada pero yo misma lo preparo salud no darle muchas comidas que contengan harina si no darles menestras con su pollo, carne o pescado siempre acompañado con su ensalada cumplir con los horarios fijos de comida, incluirlos en la mesa familiar que ella se familiarice aprenda aprobar sabores un día mi suegra preparo cuy frito con su trigo y eso le dimos de comer ella tiene que aprender a saborear para que sienta gusto es bueno porque conforme crecen después no van a querer comer

E6

.....Yo lo levanto a las 8am lo alisto y bajamos al paradero y compro donde venden desayuno quinua con pan con huevo frito y le doy en el almuerzo igual comemos en el restaurant no me gusta la cocina así que prefiero comer en la calle y en la noche compro pan con mantequilla y chocolatada en bolsa y eso comemos

E7

En las mañana, le preparo de desayuno su quinua con leche, y un pancito con palta, A las 12:30 nos sentamos en la mesa almorzar, mi hijo come lo que cocino para todos, al servirle le doy poca cantidad para que me termine todo como le digo en la tarde a las 2pm le doy fruta como manzana, le gusta las verduras yo cumplo con darle sus 5 comidas al día. Su cena le doy su sopita de espárragos, en cuanto a su comida le doy de colores ensalada de verduras, y su pollo a la olla E8

De la misma manera la información que nos brinda los entrevistados tiene gran similitud con los resultados de Ledesma N, Herrera D. (2016) quien demostró que el 30% de los niños consumen poca verdura en su alimentación y el 60% favorece el consumo de fruta. Esta investigación tiene concordancia con lo obtenido en las entrevistas ya que las madres cumplen con horarios establecidos y en la preparación cuentan con una alimentación balanceada de verduras y frutas.

De la misma manera los resultados encontrados por Suarez N, García C. (2017) evidenciaron una nula asociación entre el grado de desnutrición crónica y el riesgo del retraso en el desarrollo psicomotriz con un 38,3% manifiesta que si brinda un óptimo estado nutricional, determinando un desarrollo psicomotriz de los niños positivos. Como resultado en las entrevistas analizadas se encontró que la mayoría de madres reciben orientación de un profesional de salud donde se informan cómo preparar una alimentación balanceada favoreciendo en el crecimiento y desarrollo del niño.

Lo encontrado al ser analizado en el concepto promoción de la salud de Nola Pender (1975) donde “define que promover un estado óptimo de salud era un objetivo que debía anteponerse a las acciones preventivas. Esto se constituyó como una novedad, pues identificó los factores que habían influido en la toma de decisiones y las acciones tomadas para prevenir la enfermedad” el supuesto se cumple dado que el profesional de Enfermería busca optimizar educación nutricional en las madres adolescentes, mediante la mejora de las prácticas cotidianas alimenticias las cuales expresan el propio potencial de la salud de los preescolares.

## 1.2. HIGIENE Y MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS:

Ante lo mencionado la mayoría de entrevistados informan que en el PRONOI no cuentan con servicios básicos, lo cual no cumplen con los estándares de higiene causando preocupación en ellas, también refieren que conservan sus alimentos en lugares seguros para evitar que se contaminen, se desinfectan las manos y cumplen con el aseo general de sus niños para evitar infecciones producidas por bacterias que pueden afectar su salud.

Yo cada fruta que le mando o le doy en la casa lo lavo bien y lo limpio, las frutas que compro siempre le doy su lavada y las pongo en el frutero donde los cubro con un trapito limpio para evitar que las moscas se paren. Debemos ser higiénicos y lavar todas las cosas que comemos más que todo en los niños ya que su estómago de ellos es delicado. Los alimentos los guardo siempre en la refrigeradora para que no se malogren sobre todo algunas frutas que comen cuando lleva a clases. Debemos ser higiénicos y lavar todas las cosas que comemos más que todo en los niños ya que su estómago de ellos es delicado, nosotras cargamos agua del tanque que esta al costado para el baño porque todavía no tienen agua propia y ellos se tienen que lavar las manos cuando ingresan al baño o a la hora de que coman sus loncheras

E1

Le lavo la cara, dientes y las manos lo cambio, es importante lavar los alimentos porque las verduras vienen sucias y uno tiene que ser bien higiénico termina de comer le lavo los dientes y las manos, lavo mis servicios. La miss cada vez que van a comer la lonchera se lave las manos porque salen al recreo y juegan en los juegos y los microbios quedan y tienen que desinfectarse, no sé si le han contado las otras madres de familia que pasa que el jardín no tiene caja de agua lo que hacen las profesoras dejando dos días han formado comisiones al costado hay un seda pal que es un tanque de agua donde cargamos agua para que tengan en el baño y utilicen cuando orinen y para que se laven las manos o de al frente de la casa de una niña que estudia ahí es un poco incómodo pero que se hace señorita tenemos que cumplir para que los niños no coman los alimentos sin asearse

E2

Le dejo el dinero para que pueda sacar del comedor usted sabe que una alimentación buena a veces no dan porque cocinan para tanta gente que las comidas salen aguadas y no alimentan bien , no sabemos si lavan las verduras para la preparación de la sopas mi hija es por eso que se me ha bajado de peso ;

pagamos cuatro soles para que nos den porque a veces no me alcanza el dinero sé que la nutrición es importante y sé que una alimentación concentrada nutritiva le ayuda en su buen desarrollo de mi hijita. Señorita nosotras cargamos agua para el baño porque no tienen caja de agua permanente y para que los niños también se laven las manos antes de comer sus loncheras, si no estuvieran así con las manos sucias comiendo eso es de todos los días. Aparte yo si se cómo mantener los alimentos limpios por ejemplo antes de preparar mis alimentos debo lavarme las manos con agua y jabón para evitar enfermedades.

E3

Pero claro todo alimento que le doy es previo lavado porque si no mantengo una limpieza .Es importante que siempre antes y después de cada alimento que ingiera mi hija le lavo las manos yo también al momento de cocinar realizo mi higiene por los microbios que puede ver en mis manos y en los alimentos que voy a preparar

E4

Señorita voy al cuarto lo cambio mientras está dormido le pongo su buzo de ahí lo levanto le lavo la carita sus dientes, lo peino le lavo sus manitos por el sudor que tiene y elimino toda la suciedad yo avanzo en lavar su taper de la lonchera le hecho agua caliente y lo dejo reposar 5 minutos para que se desinfeste también lavo su toallita y lo tiendo para el otro el día lo lleva limpio, le lavo la fruta que va a llevar lavo los servicios y los cubro con un mantel para evitar que no se contamine la higiene personal es importante para evitar diversas enfermedades producto de ser sucios, la que cocina en el almuerzo siempre es mi mama prepara su ensaladas de verduras pero ella siempre que va al mercado lava toda las verduras y los guarda limpios mi mama cocina 2 veces por semana menestra tenemos que aprender cuando uno tiene un hijo debemos informarnos siempre lavar las verduras, el pollo o los huevos por la suciedad que tienen pueden estar contaminados y mi hijo se le puede aflojar el estómago, o las comidas que deja lo tapo o lo deshecho así lo hago porque mi mama si no me grita más que todo por la salud de mi hijito si no de donde saco plata me preocupa porque en el colegio lo que falta es que pongan agua porque tenemos que cargar no cuentan con agua potable y ellos necesitan para que se laven las manos antes de comer porque no van a comer con la mano sucia , es importante informarnos de la alimentación de nuestros niños que cada alimento se debe lavar antes de comerlo y siempre limpiar para evitar la contaminación y las enfermedades como la diarrea que es muy frecuente en niños

E5

Cuando preparo menestras mi mama me enseñó que debemos escoger y remojar un día antes al día siguiente lo pongo a hervir y lo mudo para eliminar todo lo amargo que vota la menestra, las frutas y las verduras los lavo bien y siempre acompañado de un buen lavado de manos antes de preparar los alimentos, cuando va al baño mi hijo a ser sus necesidades le lavo bien y yo siempre me lavo las manos porque uno debe ser cuidadosa porque en las uñas esta la suciedad y que se enfermen es un gasto siempre le digo hijita te tienes que siempre lavar las manos lo bueno que su miss si les enseña porque donde están los juegos son pura tierra no tiene piso y si comen así se le puede aflojar el estómago tenemos que estar pendiente de la salud de ellos E6

A la hora de almorzar le limpio la mano y le digo que se siente para que coma porque a veces me come con la mano el, viendo película se me queda dormido ya hasta el día siguiente que lo levanto para que vaya al pronoi le lavo la cara y le llevo a tomar su desayuno porque como le dije la señora que cocina es limpia al preparar sus alimentos siempre desde que me junte con mi pareja almuerzo ahí y mi hijo no se ha enfermado E7

...Las frutas que compro siempre le doy su lavada y las pongo en una canastilla donde los cubro con un mantel limpio para evitar que se contaminen con el polvo. Debemos ser higiénicos y lavar todos los platos después de almorzar más que todo en los niños ya que ellos se enferman y es delicado. Cuando llegamos lo primero lo baño, le lavo la cara y las manos para que almuerce porque ahí se elimina toda la suciedad. Debemos ser limpios y lavar todos los servicios que comemos más que todo en los niños ya que su estómago de ellos es delicado Señorita nosotras cargamos agua del tanque no sé si le han comentado las demás madres para el baño porque todavía no tienen agua propia y ellos se tienen que lavar las manos cuando van al baño o a la hora de que coman sus loncheras.

E8

Estos hallazgos se asemejan a los resultados de Mozombite R. (2017) evidenciaron que la educación sanitaria el 96% lograron conocimientos buenos y el 84% obtuvieron prácticas efectivas, lo importante de la educación sanitaria es efectiva en la mejora de conocimientos y prácticas en la alimentación nutritiva dirigida a las madres de familia, donde demuestra que se debe realizar abordaje en cuanto a la buena higiene en el preescolar. Lo cual tienen similitud con los resultados obtenidos en este estudio donde las madres adolescentes la mayoría cumplen con medidas de asepsia en la manipulación de sus alimentos y lo ponen en práctica con sus niños.

Es de gran importancia mencionar el concepto de Nola Pender (1975) refiere que promover la vida saludable es primordial y esencial dentro del cuidado ya que de ese modo hay menos madres adolescentes y preescolares que puedan presentar alguna patología, se usan menos recursos, se les da dependencia a los pacientes y se mejora el futuro, el supuesto se cumple que las madres adolescentes de los preescolares del Programa no escolarizado José Olaya buscan regular de forma activa de la educación nutricional en beneficio de los preescolares.

## **1.2 INTERRELACIÓN DURANTE LA ALIMENTACIÓN:**

Al análisis de las manifestaciones de los sujetos de estudio de la interrelación durante la alimentación se constató que 6 madres son controladoras durante el consumo de su alimentación y 2 son liberal donde ofrecen muy poco animo verbal en el momento de la alimentación, Sin embargo informan la mayoría de madres que las profesoras orientan a la hora de alimentar a sus niños debe convertirse en un momento de amor donde el niño logra conocer los alimentos que están consumiendo.

Yo si soy la interesada porque Zoe tengo que darle en la boca porque sola no me come le hago jugar, soy muy controladora al momento de darle sus alimentos porque si yo me pongo a jugar ella va a querer hacer sus berrinches por eso le pregunto al nutricionista como es la manera correcta de darle los alimentos para que me coma todo aunque a veces se me pone en la Tablet a jugar y le voy dando de cenar aprovecho para que se alimente. Como a veces no quiere almorzar lo que hago converso que hizo en su colegio y le doy de comer demora pero si me come y le digo si no quieres almorzar no vas a sacar los juguetes así que termina para ir al parque a jugar con la bicicleta y la lali para que corree es mi perra, entonces termina para ir

E1

Yo conversando con el que hizo en el salón me cuenta, juega con sus carros lo llevo a jugar a la cancha con su pelota y cuando se cansa lo siento le lavo la mano porque llevo agüita en una botellita y le doy la mazamorra después regresamos a la casa caliente la comida y esperamos a mi esposo que llega. La profesora de mi hijo nos dice que al momento de darle su comida debemos darle con mucho amor. Cuando cocino loco me padece para comer le hago jugar con sus carritos y mientras está jugando le voy dando de comer o le cuento cuentos o si no le prendo el televisor le pongo videos y mientras está mirando aprovecho en que me termine la comida.

E2

Cuando no quiere comer mi hermana le hace jugar o le hace el avioncito para que abra la boca y coma es bien inquieta tiene que hacerla jugar para que ingiera la comida, en cambio conmigo ella se pasea me hace berrinches yo no soy de pegarle, en esa parte tengo que poner mano dura. Mi hermana en las tardes le compra su mazamorra y le da come poco porque esta entretenida en la tele con los dibujos

E3

Tengo que preguntarle que hizo hoy en el colegio siempre converso con ella así me pueda terminar la comida, siempre la llevo al parque para que juegue y se distraiga, cantamos, le pongo sus dibujos. No me puedo quejar me ha tocado una buena suegra ella aparte le prepara siempre un sopa bien consistente con verduras y cabezas de pescado y lo cuele eso le da ella le hace jugar bastante y le va dando de comer le canta, le cuenta cuentos o le pone video en el celular y si come es la única nieta y se preocupa bastante por la bebe

E4

Yo los martes, jueves, viernes que estoy con Fabricio se engríe y le preparo su estofado de bazo de res y me quiere vomitar le canto, juego con él y me lo termina o le pongo en la televisión canciones de los colores y mientras mira le voy dando, señorita hoy en día todo ha subido de precio el huevo esta caro tengo que comprar medio kilo para la semana pero mi hijito pena para comer no le gusta a la fuerza le comienzo a cantar , o le llamo la atención y me obedece si no me pongo fuerte no me come bueno no le niego que le compro su galleta cuando le llevo al parque a jugar

E5

Hay comidas que no me quiere comer llora me hace su mala manía de querer vomitar yo lo que hago ya si comes bajas a jugar con tu primita Vania con sus juguetes y entiende me comienza a comer y me termina todo la engreímos ella confunde y me hace sus pataletas pero yo interactuó converso la abrazo le digo hijita tienes que terminar si no te van a poner la inyección jajjaa (risas) y si come me dice no mama aguja

E7

La relación con mi hijo soy liberal si converso en las tardes juego vóley en la canchita de acá debajo de mi casa me voy con él hasta las 6 de la tarde y para que me deje jugar mi hijo si no quiere se pone a jugar le doy el celular y le pongo sus dibujos mientras terminamos de comer en realidad le doy sus gustos, por el momento no se si lleva una alimentación saludable, porque si le doy lo que no quiere comer me hace sus pataletas y no estoy para pegarle porque es un niño, bueno señorita ese es todo me voy a jugar vóley

Los hallazgos obtenidos en este estudio tienen similitud con los resultados de Cruz E. (2015) quien demostró que en la escuela tienen un papel fundamental en la formación de hábitos de alimentación correctos interactuando con los niños lo cual es erradicar las prácticas incorrectas y los mitos entorno a los alimentos, y promover un mayor sentido crítico en relación con la alimentación lo cual el recurso para lograr estos propósitos lo constituye la alimentación del niño desde casa, las prácticas y las estrategias educativas que se desarrollan entorno a ella”, encontramos una similitud con este estudio donde la mayoría de entrevistados manifiestan que las docentes realizan prácticas alimenticias con los preescolares interactuando sobre la importancia de los alimentos nutritivos, también informan que orientan a las madres al momento de alimentar se debe tratar con amor.

Según el concepto de Nola P. menciona que la concepción de la salud en la perspectiva de la teorista es parte de un componente altamente positivo, comprensivo y humanístico, toma a la persona como ser integral, analiza los estilos de vida, las fortalezas, la resiliencia y las capacidades de la gente en la toma del tiempo la cual es aprendida y transmitida de una generación a otra. El supuesto se cumple dado que las profesoras forman parte del entorno interpersonal, que ejerce la educación nutricional en las prácticas cotidianas alimenticias en las madres adolescentes de los preescolares del programa no escolarizado José Olaya.

## II. Educación nutricional de las madres adolescentes:

### 2.1 NUTRICIÓN EN EL NIÑO PREESCOLAR:

Al análisis de los entrevistados sobre nutrición preescolar se constató que las madres de familia cumplen con brindar una alimentación balanceada donde incluyen alimentos energéticos, constructores, y reguladores que tienen los aportes necesarios para su desarrollo, sin embargo la mayoría de las madres incorporan en sus comidas alimentos ricos en hierro para que tengan una buena hemoglobina lo cual manifiestan lo siguiente:

Señorita los lunes hago lentejitas con su arroz y su pollito encima, también preparo sopa de pollo o de huesito de manzana con fideo y su papita amarilla, su refresco de hierbas o fresa intercambio. Le tengo que dar la sopa con verdura le preparo con fideíto cabello de ángel su pollo y papa amarilla En cambio yo mayormente le doy huevo sancochado le gusta pero el de codorniz, choclo con queso, pancito con palta, plátano su yogurt cosas que le alimentan. La nutrición de mi hija debe estar basados en menestras porque contiene hierro que es lo básico para su alimentación para que su hemoglobina este bien le doy tres veces por semana menestra, los jueves siempre preparo para el almuerzo pescado apanado con puré de espinaca y su refresco de emoliente. Es importante también darle quinua, maca en sus desayunos para que atiendan las clases aunque no me lo quiere tomar que hago le doy su leche con su milo, es importante darle los mejores alimentos señorita para que aprendan las tareas y se desarrollen sin presentar enfermedades, también le preparo su mazamorra morada o sus fresas picadas así tengo que variar los postres. Si señorita porque yo le hago su puré de espinaca, ya que en el pronoi me dicen que tengo que darle alimentos ricos en hierro. A veces los de la posta nos enseñan cuántas veces debe comer el niño, que porciones es lo adecuado, que cantidades debe comer adecuarlo más al hierro para que tengan una buena hemoglobina, es importante las charlas que nos dan aunque vienen una vez al mes sé que no es obligatorio asistir a las charlas pero siempre voy porque tengo que informar sobre la salud de nuestros hijos. Cuando dan las charlas les tengo que preguntarles que alimentos le puedo dar en su comida y ellos me dicen que tengo que darle su leche con su huevo duro y deben comer 5 veces al día, siempre cada comida tiene que tener verduras, pollo, carne o pescado variar sus menestras. Señorita los siguientes días le doy alimentos como su lentejitas con arroz y encima su hígado, o pollo encebollado, después toma agüita de hierba, le brindo una comida balanceada entre cereales, proteína, carbohidrato, en los horarios de comida son a su hora Le preparo mazamorra de manzana, trigo o membrillo En alimentarlo bien crecerán sin enfermarse darle una comida balanceada y concentrada como menestras, pescado, hígado, pollo cosas que a ella le agraden para que no se hostigue tengo que variar un día prepararle crema

de brócoli, sangrecita.

E1

.....Compro en el mercado fruta plátano, naranja, mandarina, granadilla, manzana porque siempre tengo que mandarle fruta en la lonchera le mando su pan con torreja de atún, soya días siguientes le mando papa con huevo choclo agua pura en su toma todo, tenemos que brindarle los mejores alimentos a nuestros hijos basados en comidas que sean nutritivas, yo leo en el internet que si no le alimentamos bien a nuestros hijos ellos no se podrán desarrollar adecuadamente, tanto mental con físicamente. También cuando voy a la posta el nutricionista dice que los alimentos deben ser de colores y de textura suave y sencilla y cada alimento debe llevar su ensalada, me gusta informarme porque yo quiero que mi hijito se desarrolle bien sin problemas de salud en su .....De segundo le doy su arroz con quinua e higadito frito, como le digo todo lo que me informo a través del internet o por lo que voy a la posta si porque le preparo en el almuerzo alimentos nutritivos. En las mañanas, su quaquer con pan con palta en el almuerzo preparo frejoles, pallares con su ensalada con su pollito o guisito de bazo, y siempre su fruta, él me toma bastante agua señorita, día a día trato de cocinar alimentos que tengan un aporte en la nutrición buena, veo folletos y preparo torreja de espinaca con zanahoria o también de la soya su conchito lo bato con cebollita, tomate huevo y perejil y le mando torrejitas con su agua de gelatina o en el almuerzo. Yo con mi hijo a pesar que soy joven eso no quiere decir que no me voy a informar le brindo los mejores alimentos

E2

Le compro mazamorra de durazno, calabaza o de morada para que coma antes de su cena señorita se debe seguir diariamente una alimentación balanceada entre frutas, verduras, frejoles, carnes, pollo variar para que mi hija tenga un peso bueno y no se enferme. Debemos brindarle los mejores alimentos nutritivos a nuestros hijos por ejemplo una porción de lenteja con ensalada y un pedazo de pollo sin necesidad que lleve arroz, darle quaquer, quinua cosas que ella se nutra para que este gordita y sana no se me enferme. Sé que la buena alimentación para los niños es muy importante por ejemplo darles pallares con su pescadito frito, refrescos de fruta naturales para que no se enfermen pero como le digo yo trabajo me voy temprano y la que se queda al cuidado es mi hermana que me apoya señorita los de la posta no vienen a brindarnos charlas de cómo preparar una lonchera nutritiva o una alimentación balanceada, que tiene que tener sus platos de comidas colores para que se nutran, y en los horarios deben ser establecidos para todo los días al menos 4 comidas al día

E3

Mi suegra cocina comida nutritiva bastante prepara menestras y le da a mi hija con ensalada de verduras como lechuga, rabanito, zanahoria y mi hijita come es lo bueno que mi suegra si me la atiende bien y también me enseña que es lo que le tengo que dar al principio se me hacía difícil porque le compraba dulces después poco a poco fui preparándole cosas nutritivas. Yo trato de darle alimentos que fortalezcan su cerebro sus neuronas y alimentos que ayuden a que ellos crezcan sanos y fuertes a veces les doy quinua con leche y pan con huevo otros días les doy kiwicha con yogurt a veces. También a la media tarde yo les doy salvado de trigo con yogur y a mis hija les encanta felizmente yo los acostumbre desde pequeña sobre todo tienen horarios y se mantienen bien la hemoglobina de ellos está bien el médico dice que ellos son niños fuertes E4

me enseña a preparar puré de espinaca con higadito de pollo , le preparo su mazamorra de manzana, membrillo debemos alimentarlo bien para que tenga un buen crecimiento cuando no quiere comer le doy los mejores alimentos con la ayuda de mi mama que me dice que preparar lo hago o también me informo que alimentos debo prepararle no debemos usar muchos condimentos porque pueden dañar el estómago de los niños, los refrescos que preparo para él es con miel de abeja muy poco utilizo azúcar en los segundos que realiza mi mama por ejemplo picante de pollo le hecha espinaca picadito, o a veces le doy grande y no quiere tengo que picarlo para que me pueda comer esas cosas señorita bueno si porque como le dije mi mama me dice que debo darle a mi hijo, en el pronoi también vienen y los doctores nos informan que debemos prepararle ellos nos dicen que preparar sopas no tienen muchas vitaminas porque es puro liquido pero yo creo que si le ponemos papita amarilla espesa con su zapallito e higadito bueno yo si le doy, me informo en el internet veo recetarios de puré de zapallo lo licuo el zapallo con papa amarilla su leche, también le doy extractos de betarraga con zanahoria para que se nutra señorita porque yo estoy estudiando nutrición en un instituto y me informo que alimentos debo de preparar para mi niño la importancia de los alimentos saludables sin consumo de condimentos a lo natural un niño se va a desarrollar bien, o me informo cuando vienen al pronoi a dictarnos charlas y sesiones demostrativos de cómo preparar o cuando asisto al control de crecimiento y desarrollo me dan los micronutrientes que es hasta los 5 años como refuerzo para prevenirla enfermedad de la anemia señorita E5

Me voy al mercado realizo las compras y cocino pepián de choclo con su carne encebollada, arroz ensalada a ella le sirvo la menestra con la carne y ensalada el arroz no le doy, más preparo segundo porque la sopa no es alimento. le preparo cosas nutritivas me informo voy a la posta hace poco hubo campaña de anemia fui como usted puede ver vivo a 2 casas de la posta participe nos dieron recetario de cómo preparar alimentos que le nutran a nuestros pequeños a ella en el almuerzo le preparo su ají de gallina de quinua con su papa en rodajas y su

huevo sancochado y agüita de carambola y si me termina le encanta a mi gordita me informo siempre veo en la televisión al doctor tv dice que siempre debemos darle ensaladas en cada comida a nuestros hijos. Me informo lo llevo a los chequeos a mi hija y a me dicen que tengo que preparar nos dicen que alimentos debemos comprar y para qué sirven y sobre todo prepararle sus platos favoritos a ella le gusta su ají de quinua le encanta las uvas y le doy siempre bastante agua para que se hidrate

E6

Cuando termino me regreso con él y mi esposo es chofer me llama a las 9 de la noche que termina de trabajar y bajo y nos vamos a comer caldo de gallina con chaufa y su gaseosa eso le doy en su almuerzo como le digo comemos en el restaurant le pido lentejas con pollo frito y sopa solo pido un menú porque mi hijo come poco, en la noche comemos alita o mi esposo nos lleva a comer, le compra fruta le encanta la mandarina así es lo que hago señorita no me informo no tengo tiempo, cuando llegan al jardín los doctores y la profesora nos cita si asisto y nos dicen que debemos darle alimentos que contengan vitaminas pero yo después le doy lo que vamos a comer a la calle voy a comprar mi menú la señora prepara alimentos ricos hace pescado frito con puré, ensalada rusa con pollo al horno, de refrescos hace carambola, maracuyá y emoliente y esos son alimentos que van ayudar a mi niño a desarrollarse señorita así es la alimentación de mi niño

E7

Señorita los lunes hago pallares con su arroz y su torreja de atún, también preparo sopa de pollo y su refresco de naranja o limonada siempre intercambio. En cambio yo mayormente le doy huevo sancochado, choclo con queso, pancito con lomito de atún, yogurt , la alimentación de mi hijo debe estar basados en alimentos ricos en hierro como sangrecita frita que es lo básico para su alimentación para que su hemoglobina para el almuerzo pollo saltado con lenteja y su refresco de emoliente también debemos darle, quaquer siempre darle los mejores alimentos para que se desarrollen sin presentar enfermedades, también le preparo su mazamorra de calabaza o su budín que variar los postres. Le doy una comida balanceada que contenga proteínas y los horarios de comida son a su hora

E8

De la misma manera los resultados mencionados tienen concordancia con los resultados obtenidos en la investigación de Sobrino M, Gutiérrez C. (2014) quien demostró en sus resultados que la anemia en menores de 5 años ha disminuido entre el 2000 y 20014 de 50% a 43,6% logrando disminuir sus tasas de anemia con una

alimentación saludable. Mientras que en este estudio se encontró que la gran mayoría de entrevistadas le brindan alimentos ricos en hierro, componente fundamental que mantienen en buen estado de salud recomendable para su desarrollo psicomotor y mental.

Lo mencionado tiene relación a los resultados encontrados por Ochoa G, (2015) quien explico que el 39% prefiere comer frutas que otros alimentos. Teniendo en cuenta el análisis desarrollado en la investigación. Este estudio tiene similitud ya que las madres manifiestan que es importante consumir alimentos reguladores en nuestro organismo como son las frutas y verduras, además alerta sobre el sedentarismo y los hábitos alimentarios que juntos conllevan a desarrollar a temprana edad enfermedades como la obesidad y la diabetes.

Según el concepto de Nola Pender. “Menciona que se debe promover la vida saludable porque es primordial antes que los cuidados porque de ese modo habrá menos gente enferma donde se le da dependencia a la gente y se mejora hacia el futuro.” El supuesto se cumple que la reconfiguración iniciada de las pautas interactivas de la educación nutricional en las madres adolescentes es esencial para unas buenas prácticas alimenticias en el preescolar.

## **2.2 LONCHERA SALUDABLE:**

Al análisis de las manifestaciones de los sujetos de estudio sobre loncheras saludables se constata que muestran interés en preparar loncheras nutritivas lo cual la mayoría se toma su tiempo de 15- 20 minutos en la preparación de los alimentos que van a llevar sus niños, también informan que envían alimentos nutritivos para que el preescolar tenga una mañana de energía lo cual manifiestan que...

En la lonchera hago una variación hoy le mande su agua de gelatina, huevito de codorniz y un plátano y los días siguientes agüita de anís, una pera o yogurt. En cuanto a la preparación en la lonchera me demoro 20 minutos en prepararle porque le mando su pan con sangrecita con su cebollita china, su jugo de fresa alimentos que a ella le nutran ya que ella tiene 13.5 de hemoglobina. Yo le doy alimentos necesarios ya que siempre debemos mandar una lonchera saludable, y practica al preparar donde diariamente cambio de alimentos para que mi hija lo pueda terminar. Preparar un desayuno, almuerzo o cena para que ellos se nutran porque tienen que tener una buena nutrición para que crezcan sanos. En su lonchera al menos yo con mi hija si trato de mandarle una lonchera nutritiva,

alimentos que le ayuden a crecer y desarrollarse  
En su lonchera al menos yo con mi hija si trato de mandarle una lonchera nutritiva, alimentos que le ayuden a crecer y desarrollarse sobre todo en su lonchera siempre vario le mando también mazamorra de pera, galletas de quaquer cosas nutritivas  
E1

Mientras Thiago está comiendo yo le voy alistando su lonchera le mando su galleta soda o choclo sancochado, su jugo de fresa, mandarina me demoro 15 minutos en preparar, y lo voy a dejar al jardín ,yo en la lonchera le mando su agüita de piña una vez a la semana preparo queque de higo con salvado de trigo y le mando su tajada o la miss pide frutas porque preparan ensalada de fruta .Es importante mandarle una lonchera saludable y también en casa darle alimentos que van a permitir que se desarrolle bien y pueda captarme en las clases que de la miss  
E2

En la lonchera le dejo yogurt, pan con queso y una mandarina. Señorita en su lonchera le envió algo práctico como plátano, mandarina, pan con palta los otros días yogurt. En la lonchera le mando sus fresas picadas, pan con pollo deshilachado le compro frugos al día siguiente le mando agüita de gelatina, de fruta plátano o mandarina algo que sea practico al prepararle, yo sé que al mandarle una lonchera nutritiva y darle un almuerzo saludable ella se va a desarrollar en su aprendizaje, pero también los días que vengo temprano trato de alistar para el día siguiente la lonchera fruta, choclo con queso porque mi hija de comer si come ella, en la lonchera le compro en el jardín su huevito de codorniz le pongo en su taper y su yogurt al siguiente día le puedo mandar galletas con mermelada y su mantequilla y su chocolatada en cajita  
E3

Su lonchera le envió algo práctico como plátano, mandarina, pan con palta los otros días yogurt. Brindar una alimentación saludable y mandar una lonchera practica como pan con palta, chochlito con queso, fruta y agua me demoro en prepararla 20 minutos  
E4

Buenas noches señorita mi hijo le mando en su lonchera su papa sancochada con su huevo sancochado su jugo de papaya los demás días su fruta con agua de maracuyá y pan con aceituna le saco las pepas siempre le mando su botella de agua porque como juega le da sed y la miss Aida nos ha dicho en la reunión que muy aparte de la lonchera le enviemos una botella de agua lo bueno es que el si como en la lonchera le mando su choclo con queso o pan serranito con torreja de espinaca y su agüita de pera, su lonchera porque yo le mando su platanito picado

con cereal, su pan con pollo deshilachado y tiene que agarrar mayormente le mando diferentes cosas yuquita frita con su agüita de anís siempre en preparar me demoro 15 minutos siempre porque un día antes ya dejo todo preparado

E5

En la lonchera le mando su pan con huevo, su jugo de naranja, sandia picaditos ahí me demoro en preparar 15 minutos, hoy le envié en su lonchera su pan con hamburguesa de casa que le preparo, su uvita y agua de manzanilla de hierba al siguiente día le mando ensalada de fruta con yogurt y su botella de agua. hacer una buena lonchera para que mi hija este con energías le mando su huevito de codorniz, su agüita de gelatina debemos mandarle siempre una lonchera nutritiva, evitar darle dulces porque si no se formara caries si nos piden darle una fruta porque es saludable una manzana , plátano, mandarina o pera variar para que tengan un buen conocimiento

E6

señorita a le mando una galleta margarita y un cifrut pequeño algo rápido porque eso de freír más lo que me demoro si no bajo al pronoi con sus taper le compro lo que vende en el quiosco salchipapa con su mayonesa y frugos en mi casera le pido su pan con pollo y quaquer y le compro para la lonchera agüita de durazno con su pan con su wafer de vainilla y eso lleva en la lonchera le mando cereal con yogurt, o su cifrut con galleta, o salchipapa con su frugos pero mi hijo no se enferma si lo cuido peor es por eso yo lo dejo que coma de todo. en la lonchera le mando cereal con yogurt, o su cifrut con galleta, o salchipapa con su frugos pero mi hijo no se enferma si lo cuido peor es por eso yo lo dejo que coma de todo.

E7

En la lonchera hago una variación hoy le mande su agua de manzana, huevo sancochado y una mandarina y los días siguientes agüita de manzanilla, una pera o yogurt En cuanto a la preparación en la lonchera me demoro 15 minutos en prepararle porque le mando su pan con lomito saltado, su jugo de papaya frutas que se alimente y tenga una buena hemoglobina

E8

Según el autor Chancay I, Uvidia M. (2017) se obtiene como resultado que los niños consumen en su lonchera jugos naturales 13%, avena 6%, jugos artificiales 32% y Snacks 39%, refieren que existen estudiantes con malos hábitos alimenticios reflejando falta de atención en clase, cansancio déficit en su crecimiento y disminución en su aprendizaje. Esta investigación tiene similitud con algunos sujetos de estudio que

manifiestan que a sus niños les envían loncheras a base de estos productos porque no les alcanza el tiempo.

Según Acosta L. (2014) demuestra que los resultados fueron que el 25,5% de los niños recibieron una intervención alimentaria en el hogar. La modalidad de entrega más utilizada de alimentos (21,7%), seguida de la entrega de vales de alimentos (4,2%), y un bajo porcentaje (1,0%) recibió la intervención alimentaria con otro tipo de modalidad. Estos resultados muestran similitud con la investigación realizada ya que la mayoría de las entrevistadas cumplen con la preparación de loncheras saludables.

Es necesario comparar estos resultados con la teorista experta en promoción a la salud Nola Pender. Según este modelo los determinantes de la promoción de la salud y los estilos de vida están divididos en factores cognitivos-perceptuales, entendidos como aquellas concepciones, creencias, ideas que tienen las personas sobre la salud que la llevan o inducen a conductas o comportamientos determinados, que en el caso que nos ocupa, se relacionan con la toma de decisiones o conductas favorecedoras de la salud. La modificación de estos factores, y la motivación para realizar dicha conducta, lleva a las personas a un estado altamente positivo llamado salud. El supuesto se cumple dado que las madres adolescentes tienen la capacidad de poseer una autoconciencia reflexiva, lo que permite la correcta práctica alimentaria de los preescolares, demostrando la educación nutricional en la preparación de una lonchera saludable.

### **2.3 ALIMENTOS NO RECOMENDABLES**

Al análisis de las manifestaciones de los sujetos de estudio sobre alimentos no recomendables se constata que de las 8 entrevistadas hay 2 madres que desconocen la importancia de una buena alimentación saludable y les brindan alimentos no recomendables afectando su salud del preescolar y lo otro que la gran mayoría de madres los fines de semana les brindan alimentos basados en grasas saturadas lo cual manifiestan lo siguiente....

.....En el PRONOI venden papa rellena, hamburguesa, salchipapa mucha fritura aunque a la salida le compro helado, galletita rellenas cosas así pero a veces porque si no llega a la casa y no va a querer almorzar. . Su abuelito

cuando llega de trabajar le compra sublime, chifles, gaseosa pero yo reniego y le grito porque eso le hace daño si no que me lo engríen señorita. Los fines de semana no cumplo en darle alimentos nutritivos porque salimos a la calle a comer un lomo saltado, chaufa, pollo a la brasa. A veces le doy caramelo a las quinientas chicles, caramelo, papita lays, chizito le doy en las tardes. También le doy a veces gaseosas cuando la recojo le compro galleta, cifrut o hamburguesa, una vez a la semana nos engrasamos jajaja (risas) pollito a la brasa o pizza le encantan

E1

Señorita antes meses atrás cuando era bien dormilona me levantaba tarde y lo alistaba apurada lo llevaba al colegio y en el quiosco le he dejado pagado para una hamburguesa de pollo con su frugos, o galleta dulce pero sé que no es bueno, pero el pide porque en la salida los niños piden y tengo que comprarle en el almuerzo preparo pollo frito, con lenteja y raras veces compro gaseosa y en las tardes cuando hacemos su tarea le compro su galleta animalitos con su milo le preparo, no puedo negar señorita que también le compro sus dulces como chizito, su frugos, chupetín pero de vez en cuando le doy en las tardes, yo no niego que los fines de semana mi esposo nos saca a pasear y comemos pollo a la brasa o anticuchos, con chicha morada.

E2

Mi hermana para a veces para en el celular y le compra chocolate, galleta casino, frugos en la tienda y a mi hija le gusta los dulces hay días que le preparo para el almuerzo pollo frito con papa frita y arroz o pan con mantequilla, cocoa así señorita porque también llego cansada del trabajo. Como le digo me gana el tiempo y preparo cosa rápida sino también en la cena compramos alita o pechito y comemos eso. La comida rápida vende al frente de mi casa y compro porque estoy cansada y mi hija le encanta las frituras señorita. Como ya le dije las horas de trabajo me exprime vengo cansada y por el apuro le alimento mal a mi hija pero si voy a tratar de alimentar bien y evitar de darle cifrut, wafer o helados para que pueda captarme en las tareas que deja la miss del colegio. Pero cuando yo trabajo la descuido mucho y come dulces será porque no estoy constantemente para darle algo nutritivo, aparte a los niños compran dulce a la salida y ella le pide a mi sobrina y ella le compra. Le compro en el quiosco le pago para que le den su salchipapa, su cifrut

E3

Si come toda su comida le premiamos comprando papitas lays o gomitas lo que ella me pide Señorita me compro mi alita broster o pechito y como con mi hija los fines de semana y preparo en el almuerzo pollo frito con camote frito, así me las ingenio como mi esposo descansa tengo que ver que preparar que más te puedo decir la bebe come de todo. a veces a los niños le llama la atención las frituras o dulces y yo le preparo mayormente los fines de semana

E4

Si le doy dulce como sus demás amiguitos que veo en el Pronoi que en el quiosco venden se les va a carear el diente hay días que le mando su papitas

fritas con su huevitos arrebozado prefiero freír en mi casa con aceite limpio ya que en el quiosco uno no sabe de cuantos días utilizaran para preparar sus cosas, no niego que mi hijo le doy sus gustitos de pizza porque le encanta o su Kentucky pero de vez en cuando o a veces cuando mi mama le va a recoger venden ponche y el pide y mi mama lo consiente o galletes, chocolate ella le compra pero a mí no me gusta señorita yo en casa cuando vamos al cine a ver sus series preparo canchita porcop porque lo preparo con mantequilla lo derrito y que caliente le hecho el maíz y solito revienta o preparo queque de higo soy muy protectora en esa parte con mi hijo eso nomas señorita creo que ya dije todo

E5

En el quiosco del pronoi veo que venden mucha comida chatarra deberían de venir a supervisar yo no niego que le doy dulces pero uno a la semana mi pareja le gusta la grasa y yo reniego porque mi hijita en la noche le provoca pero yo le grito le dijo juan ya pues si quieres enfermarte come a veces le compro galleta animalitos le doy, su galletas sonda con su leche con chocolate al que le tengo que llamar la atención como un niño es a mi pareja porque él llega de trabajar cena y se va a la tienda se compra su galleta choco soda o su botella de gaseosa con piqueos y le hace provocar a mi hija y le digo que no le dé

E6

Le compro su sublime o chupetón y se pone a jugar con sus amigos siempre le compro su cajita de chocolatada que compro en la tienda le doy para que se duerma, así es mi rutina veo películas con mi hijo en las tardes a veces que no bajo a jugar compro piqueos grande o preparo canchita con gaseosa para comer viendo la película su papá cuando llega de trabajar le compra sublime, su cereal con yogurt o su galleta marquesita

E7

En el PRONOI venden pura grasa como hamburguesa, salchipapa aunque a la salida le compro gelatina, galleta margarita pero a veces porque si no no va a querer almorzar su papa cuando llega de trabajar le compra, galleta rellena, frugos pero yo le grito porque si no se acostumbra a comer siempre señorita. Los fines de semana no cumplo en darle alimentos saludables porque salimos a la calle a comer pollo a la brasa

E8

Gonzales C. (2017), los resultados que demostró en su estudio fueron que 144 horas de grabación aparecieron 530 avisos, lo cual en la televisión chilena se publicitan alimentos ultra procesados que superan los límites de azúcares libres. El estudio aporta en el presente proyecto de investigación que la publicidad va en dirección contraria a las metas de salud para los preescolares lo que se requiere es que deben monitorizar la legislación de los alimentos publicitarios, así como el estado nutricional de los preescolares para así evitar una morbimortalidad en la población. Este estudio tiene similitud con el estudio realizado ya que la entrevistadas manifiestan que comer los

fin de semana alimentos con alto contenido de grasa es bueno afectando la salud del niño.

Hernández A, Santero M. (2016) publicaron un estudio titulado “Prevalencia de obesidad que influye en las capacidades cognitivas en menores de 5 años en el Perú” donde obtuvo como resultado la evidencia en la prevalencia en las zonas urbanas (niñas: 1,5% y niños: 1,9%) y en la región costera (niñas: 1,9% y niños: 2,5%). Las prevalencias más altas se encontraron en Tacna (niñas: 3,2% y niños: 3,9%), Moquegua (niñas: 2,4% y niños: 3,1%) y Callao (niñas: 2,3% y niños: 2,8%). Los autores concluyen que la obesidad infantil predomina en la costa y áreas urbanas del Perú, especialmente entre los niños. Las regiones con mayor prevalencia son Tacna, Moquegua y Callao”. Este estudio tiene similitud con el trabajo de investigación realizado porque los sujetos de estudio manifiestan que brindar alimentos de grasas saturadas los fines de semana sus hijos no les va afectar en su salud.

Nola Pender. define que las influencias interpersonales y situacionales, son fuentes importantes de motivación para las conductas de salud, el impacto de las redes familiares y sociales o del entorno dentro del cual se desenvuelve la persona, pueden actuar positivamente generando un sentimiento de apoyo y aceptación, lo que brinda confianza a sus habilidades, esta sería una fuente valiosa para la creación de una conducta que promueva la salud; sin embargo, en el caso contrario, cuando el entorno familiar o social es adverso y nocivo, crea dificultades para adoptar dicha conducta, de ahí que sea a veces más conveniente cambiar algunas condiciones del medio social y económico, que apuntar al cambio de conducta en una persona. El supuesto se cumple dado que el profesional de Enfermería interactúa con las madres adolescentes teniendo en cuenta toda su complejidad biopsicosocial, transformando progresivamente en la educación nutricional a lo largo del tiempo.

## **V. CONCLUSION:**

Se concluye que:

- Las madres adolescentes tienen responsabilidad de establecer prácticas cotidianas alimenticias basadas en una alimentación balanceada favoreciendo su crecimiento, desarrollo y limitando actividades del sedentarismo
- Las madres realizan una buena práctica alimenticia variada y equilibrada que está acompañada de una actividad física donde tienen una respuesta positiva en su desarrollo y salud poniendo en práctica desde que son pequeños lo cual los resultados serán beneficiosos.
- Las madres adolescentes brindan una alimentación nutricional saludable y junto con la recreación de sus niños son los mejores pilares para prevenir enfermedades y puedan tener una vida sana.
- La loncheras de los preescolares enviadas por las madres al PRONOI es saludable, lo cual manifestaron que se toman su tiempo en la preparación de sus refrigerios que contienen alimentos básicos para que tengan un día de energía durante el horario de clases.

#### **IV.RECOMENDACIONES:**

- Establecer prácticas alimenticias desde la edad preescolar que promuevan a una adecuada alimentación en ellos mismos informando de los beneficios que tienen algunos alimentos favorables para la salud.
- Permitir que los preescolares participen en la preparación de sus loncheras nutritivas, donde también se involucren las docentes a incentivar a realizar algunas estrategias para que las madres adolescentes envíen refrigerios que contenga fruta y verduras así se pueda evitar el consumo de alimentos con alto contenido de grasas saturadas
- Orientar a los docentes del PRONOI y madres adolescentes por medio de un profesional en nutrición incorporando sugerencias de refrigerios saludables y que sea de fácil acceso para la adecuada selección de alimentos en las loncheras y para la alimentación saludable del preescolar
- Realizar estudios similares sobre las prácticas cotidianas alimenticias del estado nutricional de los preescolares, en otros colegios por ejemplo en instituciones educativas particulares y estatales, con el fin de obtener resultados positivos.
- Monitorear continuamente la lonchera por parte de las docentes para que puedan identificar el consumo de alimentos que mandan las madres donde se pueda incentivar a que preparen sus refrigerios saludables favoreciendo el crecimiento y desarrollo del preescolar.
- Capacitar a las madres adolescentes sobre la importancia que debe tener la lonchera de los preescolares mediante sesiones demostrativas y educativas con el propósito de mejorar sus conocimientos y esclarecer dudas en el momento de su preparación

- Continuar con la aplicación de programa educativo dirigidos a las madres adolescentes sobre la educación nutricional pues serán ellas quienes realizarán las prácticas cotidianas alimenticias saludables en los niños.

#### IV. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Vuelve a crecer el hambre en el mundo, impulsada por los conflictos y el cambio climático, según un nuevo informe de la ONU. 2017. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2017/world-hunger-report/es/>
2. Peña L., Ros L., Gonzales D. y Rial R. Alimentación del preescolar y escolar. Protocolos diagnóstico-terapéuticos de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica SEGHP-AEP; 2015.
3. Moliní M. Repercusiones de la comida rápida en la sociedad. Trastornos de la conducta alimentaria. Sevilla, 2014. N° 6, 635-659.
4. Gugliotti M. Consumo de comida chatarra vinculada al sobrepeso y obesidad en niños de 7 a 11 años que asisten a la Escuela Privada N° 137 Manuel Belgrano de Concepción del Uruguay. 2015. Tesis Doctoral. Universidad de Concepción del Uruguay.
5. Reyes K. Mejoramiento de los Conocimientos y Prácticas sobre la Preparación de la Lonchera [tesis para obtener título profesional de Licenciada en enfermería] 2015 [citado: 10 de febrero del 2018] disponible en: [http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/4168/1/Reyes\\_os.](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/4168/1/Reyes_os.)
6. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura <http://www.fao.org/americas/noticias/ver/es/c/230044/>
7. Minsa y Minedu premian proyectos de instituciones educativas sobre loncheras y quioscos escolares <http://www.minsa.gob.pe/?op=51&nota=18472> 5 de mayo del 2016
8. Instituto Nacional de Salud. Refrigerio escolar saludable. 2017. (Internet) Disponible en : <http://www.ins.gob.pe/portal/jerarquia/5/1125/refrigerios-escolares-saludables/jer.1125>
9. Mozombite R. Efectividad de la Educación Sanitaria en la mejora de conocimientos y prácticas en Alimentación Nutritiva dirigida a madres del Programa de Vaso de Leche Callería-Pucallpa 2016. 2017.

10. Ledesma Herrera D. Ingesta de energía y nutrientes en niños de 2- 4 años que asisten al programa buen comienzo [artículo online] 2016 Disponible en [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112016000500007&lang=pt](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112016000500007&lang=pt)
11. Hernández A, Santero M. Prevalencia de obesidad en menores de 5 años, Perú, revista esp. Salud Pública [online] 2016 [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1135-57272016000100414&lang=pt](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272016000100414&lang=pt)
12. Arrunátegui V. Estado nutricional en niños menores de 5 años del distrito de San Marcos, Ancash, Perú. Rev. chil. nutr. [online]. 2016, vol.43, n.2 [citado 2018-03-07], pp.155-158. Disponible en: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182016000200007&lng=es&nrm=iso](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182016000200007&lng=es&nrm=iso). ISSN 0717-7518. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182016000200007>.
13. Sobrino M, Gutiérrez C. Publicaron Desnutrición infantil en menores de 5 años en Perú [online] 2014 Disponible en: <https://www.scielo.org/pdf/rpsp/2014.v35n2/104-112>
14. Fernández A. Estado de nutrición en hierro en una población de 4 a 14 años, urbano marginal, de Lima. An. Fac. med. [online]. 2007, vol.68, n.2 [citado 2018-03-27], pp.136-142. Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1025-55832007000200005&lng=es&nrm=iso](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832007000200005&lng=es&nrm=iso). ISSN 1025-5583.
15. Chancay I y Uvidia M. Influencia del Factor Nutricional en el Aprendizaje Significativo en niños y niñas de 4 A 5 Años, Julio 2015 [Tesis de Licenciatura]. Guayaquil: Servicio de publicaciones de la Universidad de Guayaquil, Universidad de Guayaquil; 2017.
16. Suarez N, García C. Implicaciones de la desnutrición en el desarrollo psicomotor de los menos de 5 años [revista online] 2017 Disponible en [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182017000200002&lang=pt](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182017000200002&lang=pt)

17. Gonzales C. Análisis de los alimentos publicitarios entre la audiencia infantil en la televisión chilena [online] 2017 Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0036-36342017000600691](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342017000600691)
  
18. Cruz E. 2015. Estudio la educación alimentaria, nutricional en la educación inicial. [online] 2015 Disponible en <https://search.scielo.org/?q=mala+alimentacion&lang=es&count=15&from=0&output=site&sort=&format=summary&fb=&page=1&filter%5Bin%5D%5B%5D=spa&q=mala+alimentacion&lang=es&page=1>
  
19. Vega P. Estilo de vida y estado de nutrición en niños escolares [tesis online] 2015 Disponible en [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-70632015000400182&lang=pt](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632015000400182&lang=pt)
  
20. Domínguez B. Estado nutricional de la población infantil en Asturias [Revista online] 2015 Disponible: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1139-76322015000100006&lang](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322015000100006&lang)
  
21. Gálvez C. Estado nutricional y calidad de vida relacionada con la salud en escolares, España revista [online]2015 Disponible: <https://search.scielo.org/?q=desnutricion+infantil&lang=es&count=15&from=31&output=site&sort=&format=summary&fb=&page=3&filter%5Bin%5D%5B%5D=spa>
  
22. Ochoa Gerardo. Validez factorial de un modelo socioecológico para explicar el consumo de fruta en niños escolares mexicanos. Nutr. Hosp. [online]. 2015, vol.31, n.2 [citado 2018-03-27], pp.649-657. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112015000200015&lng=es&nrm=iso](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112015000200015&lng=es&nrm=iso). ISSN 1699-5198. <http://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.2.8317>
  
23. Acosta L. Características de la dieta de niños de 2 a 5 año según recepción de programas alimentarios en el hogar, Argentina Revista Gerencia Política de salud [online] 2014 Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rgps/v13n27/v13n27a19.pdf>

24. Díaz X, Bastias C. Investigación estado nutricional de escolares según su nivel de actividad física, alimentación y escolaridad. [online] Disponible en: [https://scielosp.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-34662013000400003&lang=es](https://scielosp.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662013000400003&lang=es)
  
25. Fernández M, Lagrutta F, Sanabria M, Rivera R, Sánchez S, Castillo C. Diferencias en la variedad de alimentos consumidos por niños preescolares residentes de barrios urbanos de bajos ingresos en ciudades latinoamericanas seleccionadas. *Pediatría* [Publicación periódica en línea] 2015. abril [Citado 2018 Marzo 05]; 42( 1 ): 37-41. Disponible en: [http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S168398032015000100006&lng=en](http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S168398032015000100006&lng=en).
  
26. Hernández J, Rodríguez M, Bolaños P, Ruiz I, Jáuregui I. Hábitos alimentarios, sobrecarga ponderal y autopercepción del peso en el ámbito escolar. *Nutrición Hospitalaria* [Publicación periódica en línea] 2015 [Citado 2018 marzo 19]; 3(2) Disponible en: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309241035050>>ISSN0212-1611
  
27. Aristizal G. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender: Una reflexión en torno a su comprensión. *Enferm. Univ.* [online]. 2011, vol.8, n.4 [citado 2018-03-27], pp.16-23. Disponible en: <[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-70632011000400003&lng=es&nrm=iso](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003&lng=es&nrm=iso)>. ISSN 2395-8421.
  
28. Pender N. (1987). Interview: James Michael McGinnis, MD, MPP. *Family and Community Health*, 10(2), 54-55.
  
29. Ministerio de Salud Mendoza (2013) Conceptos de Nutrición [online] 2013 Disponible en <http://www.salud.mendoza.gov.ar/dependencias/nutricion-y-alimentacion/>.
  
30. Martínez N. (2017) Plan de puesta en funcionamiento del Centro de Educación Infantil de Primer Ciclo" Safari". 2017.
  
31. Poma J. Prácticas alimentarias de las madres relacionadas con el estado nutricional de preescolares en el Puesto de Salud-Huacrapuquio-2014. 2014. UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CENTRO DEL PERU FACULTAD DE ENFERMERÍA.

32. Pérez D. (2015) Malos hábitos alimentarios [Internet] Disponible en: [https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/alimentacion\\_escolar.pdf](https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/alimentacion_escolar.pdf)
33. Realpe F. Influencia de conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias de los cuidadores en el hogar, en el estado nutricional de los niños y niñas en edad preescolar que asisten al Centro de Desarrollo Infantil Arquita de Noé en el período julio-noviembre 2013. 2014. Tesis de Licenciatura. Pontificia Universidad Católica del Ecuador.
34. Kliksberg B. Capital social y cultura; claves olvidadas del desarrollo [Internet]. [Consultado 2017 mar 15]; 2014. Disponible en: [www. Worldbank.org/poverty](http://www.Worldbank.org/poverty).
35. OMS (2014), Salud alimentaria, del niño y del adolescente, Disponible: <http://www.who.int/topics/nutrition/es/>
36. Padilla C. Creencias y prácticas de alimentación de los cuidadores de niños y niñas, hacia las intervenciones proporcionadas por el programa de recuperación nutricional con enfoque comunitario RNEC La Boquilla–Cartagena, 2016. 2017. Tesis de Maestría. Universidad del Norte.
37. Mata C, Revista Médica Rosario, Malnutrición, Desnutrición y Sobrealimentación. Consultado: 23/04/2018; 2014. Disponible: <http://www.bvsde.paho.org/texcom/nutricion/mata.pdf>
38. Estrada J, Garcia I, Matos A. (2014) Tesis de Grado, Análisis Nutricional de Niños en Etapa Materna e Inicial en el Colegio <sup>3</sup>Divina Santa Marta y FUNDACRENSA. Consultado: 04/10/2012 Disponible: <http://es.scribd.com/doc/56938780/4/Tipos-de-Desnutricion>
39. Nava M. Hábitos alimentarios, actividad física y su relación con el estado nutricional-antropométrico de preescolares. Revista chilena de nutrición, 2014, vol. 38, no 3, p. 301-312.
40. Zambrana J. Tesis para obtener la especialidad en “Interculturalidad y Salud”, Conocimientos, actitudes y prácticas de madres con niños desnutridos menores de cinco años, en la comunidad de Jachapampa durante el primer semestre de la gestión 2015. Consultado: 10/04/2018 Disponible:

<http://bibliotecadigital.umsa.bo:8080/rddu/bitstream/123456789/1162/1/T-PG564.pdf>

41. OMS (2015), Salud de la madre, el recién nacido, del niño y del adolescente, Malnutrición, Consultado: 24/04/2018 Disponible: [http://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/child/malnutrition/es/index.html](http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/child/malnutrition/es/index.html)
42. Realpe F. Influencia de conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias de los cuidadores en el hogar, en el estado nutricional de los niños y niñas en edad preescolar que asisten al Centro de Desarrollo Infantil Arquita de Noé en el período julio-noviembre 2013. 2014. Tesis de Licenciatura. Pontificia Universidad Católica del Ecuador.
43. León A, Terry B, Quintana, I. Estado nutricional en niños menores de 5 años en un consultorio de Babahoyo (República del Ecuador). Revista Cubana de Higiene y Epidemiología, 2014, vol. 47, no 1, p. 0-0.
44. Salinas J. Programas de salud y nutrición sin política de Estado: el caso de la Promoción de Salud Escolar en Chile. Revista chilena de nutrition, 38(2), 100-116; 2015
45. Consenso Nacional sobre Alimentación en el Primer Año de la Vida. Acta Pediatr Mex 2014;28(5):213-41.
46. Solano L, Landaeta M, Portillo Z, Fajardo Z, Barón M, Patiño E. Educación nutricional dirigida a madres de niños lactantes y preescolares con anemia. Salud [Internet]. 2015; 16(1):36-43. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=375939023007>
47. Bunge M. la ciencia, su método y filosofía. Buenos aires. Editorial 2016.
48. MINSA. Programa de alimentación y nutrición. Ed. Bracamonte. Lima, 2014.
49. Suarez N, Garcia C. Implicaciones de la desnutrición en el desarrollo psicomotor de los menos de 5 años [revista online] 2017 Disponible en [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182017000200002&lang=pt](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182017000200002&lang=pt)

50. Bocanegra M. y Ramos R. Efectividad del programa educativo “rico y sano van de la mano” en el nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras saludables en madres de niños preescolares en una Institución Educativa Inicial. Chimbote. 2016. 2017. UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SANTA FACULTAD DE CIENCIAS ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA ACREDITADA TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA
51. Peña D. (2016). Desnutrición en el preescolar, Disponible: <http://malnutricioninfantil.blogspot.com/2010/04/desnutricion-en-preescolares.htm>.
52. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. La educación nutricional. Disponible: <http://www.fao.org/docrep/003/x6957s/x6957s04.htm>
53. Plazas M. (2014). Nutrición en el preescolar y escolar, Consultado: Disponible: <http://www.facmed.unam.mx/deptos/salud/censenanza/spi/unidad2/prescolar>.
54. Perales R. Perfil nutricional y rendimiento académico en niños preescolares que asisten a la Cuna Jardín Carmen Alto–Comas 2015. 2016. San marcos Para optar el título de Médico Cirujano Ciencias de la salud Facultad de Medicina Humana
55. Chunga C. Efectividad De Una Intervención Educativa Sobre Preparación De Loncheras Saludables En Las Madres De Niños En Edad Preescolar De La Institución Educativa Inicial N° 1447 San José-La Unión, MARZO-ABRIL 2017. 2017. Tesis Doctoral. Universidad Nacional de Piura.
56. Gonzales M. Conocimientos de las madres sobre la preparación de loncheras escolares de niños en edad preescolar, en el PRONOEI Aldeas Infantiles, San Juan de Lurigancho-2017. 2017. TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN NUTRICIÓN. LIMA, FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE NUTRICIÓN.
57. Reyes S. (2015) Efectividad de una intervención educativa en el mejoramiento de conocimientos y prácticas sobre preparación de la lonchera, que tienen las madres de niños en edad preescolar en una Institución Educativa Privada en Santa Anita. Tesis para lograr el grado de licenciado en enfermería. Lima; Universidad Nacional

mayor de San Marcos. Recuperada de: 50  
[http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/4168/1/Reyes\\_os.pdf](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/4168/1/Reyes_os.pdf).

58. Alvarado P. Relación entre el nivel de conocimiento y el cumplimiento de las loncheras saludables en las madres de los estudiantes de la Institución Educativa Inicial Nuestra Señora de Fátima, Comas-2015. 2017. Universidad de ciencias y humanidades FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA.
59. Peterson S. La lonchera, C: Cómo empacar almuerzos seguros para preescolares. [Internet]. 2014; Folleto C:1–10. Recuperado a partir de: <http://ucfoodsafety.ucdavis.edu/files/26421.pdf>.
60. Vera B. Análisis del cumplimiento de la ley N° 30021 del Ministerio de Educación en la publicidad gráfica digital aparecida en la fan page de Facebook de jugos Pulp en el periodo de octubre–diciembre 2016. 2017.
61. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. La desnutrición crónica en el mundo bajó un 40% en 25 años. <http://www.fao.org/in-action/agronoticias/detail/es/c/1038369/>
62. Organización Mundial de la Salud. Malnutrición. 2017. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/malnutrition/es/>
63. Schettini P. y Cortazzo I. Análisis de datos cualitativos en la investigación social. Editorial de la Universidad Nacional de La Plata (EDULP), 2015.
64. Métodos de la Investigación Científica [diapositiva]. Lima: Gil Roxana; 2014 [69 diapositivas preparadas]. Recuperado de: [https://es.slideshare.net/roxanagill/mtodos-de-la-investigacin-cualitativa?from\\_action=save](https://es.slideshare.net/roxanagill/mtodos-de-la-investigacin-cualitativa?from_action=save)
65. Suarez R, Hernández C. La formación del profesorado de ciencias en contextos de diversidad. Universidad Distrital Francisco José de Caldas, 2014.
66. Meléndez M. Satisfacción de vida en empleados jóvenes, empleados envejecidos y personas jubiladas: Un estudio exploratorio. Revista Puertorriqueña de Psicología, 2015, vol. 13, no 1.
67. Torres M., Paz K. y Salazar F. Métodos de recolección de datos para una investigación. Rev. Electrónica Ingeniería Boletín, 3, 12-20. 2016.

68. Bravo L, García T, Martínez M, Varela M. La entrevista, recurso flexible y dinámico [publicación periódica en línea] 2013 [Citado: 2017 mayo 19]; 2(7): [162-167pp]. Disponible en: <http://scielo.unam.mx/pdf/iem/v2n7/v2n7a9.pdf>
69. La entrevista [diapositiva]. Lima: Peláez A, Rodríguez J, Ramírez S, Pérez L, Vásquez A, Gonzales L.; 2014 [14 diapositivas preparadas]. Recuperado de: [https://www.uam.es/personal\\_pdi/stmaria/jmurillo/InvestigacionEE/Presentaciones/Curso\\_10/Entrevista.pdf](https://www.uam.es/personal_pdi/stmaria/jmurillo/InvestigacionEE/Presentaciones/Curso_10/Entrevista.pdf)
70. Vitorelli K, Almeida A, Dos Santos C, Lopes C, Ribeiro P, Méndez M. Hablando de la Observación Participante en la investigación cualitativa en el proceso salud-enfermedad [publicación periódica en línea] 2014 [Citado: 2017 mayo 19]; 23(7): [1-2pp]. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-12962014000100016](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962014000100016)
71. Anahí S. La observación participante como técnica privilegiada en el acceso a la ritualización de prácticas en torno a la salud.
72. A propósito de la propuesta del frente de artistas del Borda. [publicación periódica en línea] 2013 [Citado: 2017 mayo 19]; 2(6): [2-4pp]. Disponible en: [http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1852-45082013000200008](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-45082013000200008)
73. Observación Participante y No Participante [diapositiva]. Lima: Zambrano L, Rodríguez T, Díaz J, Pablo J.; 2012 [27 diapositivas preparadas]. Recuperado de: <https://prezi.com/7t3ijx2lsvd/observacion-participante-y-no-participante/>
74. Porta L. “La investigación cualitativa: El Análisis de Contenido en la investigación educativa”. [en línea]. [Citado: 31 de mayo 2017] Disponible en: <http://anthropostudio.com/wp-content/uploads/2015/04/PORTA-Luis-y-SILVA-Miriam-2003.-La-investigaci%C3%B3n-cualitativa.-El-An%C3%A1lisis-de-Contenido-en-la-investigaci%C3%B3n-educativa.pdf>
75. Grabbs G. El análisis de datos cualitativos en Investigación Cualitativa [en línea]. 1era ed. España: junio 2013. [Citado: 31 de mayo 2017] Disponible en: <http://www.edmorata.es/libros/el-analisis-de-datos-cualitativos-en-investigacion-cualitativa>

76. Schettini P, Cortazzo I. Análisis de datos cualitativos en la investigación social  
Patricia Schettini, Inés Cortazzo Procedimientos y herramientas para la  
interpretación de información [en línea]. 1era ed. España: Abril 2012. [Citado: 31 de  
mayo 2017] Disponible en: <http://libros.unlp.edu.ar/index.php/unlp/catalog/book/45>

# **ANEXOS**

## Entrevista 1:

### TÉCNICAS DE ALIMENTACIÓN, HIGIENE Y MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS, INTERRELACIÓN DURANTE LA ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN EN EL NIÑO PREESCOLAR, LONCHERA SALUDABLE, ALIMENTOS NO RECOMENDABLES

Entrevistadora: Buenas tardes (E1), mi nombre es Joselyn Montalbán Fernández soy estudiante de la carrera de Enfermería de la Universidad Cesar Vallejo, primero le voy hablar sobre las prácticas cotidianas alimenticias y educación nutricional en el preescolar como ya bien leyó en el consentimiento, bien empecemos

Cómo son la preparación de sus alimentos y loncheras alimenticias que realiza usted en su niña

Entrevistado: señorita buenas tardes, yo a las 7:30 de la mañana , le preparo de desayuno su quaker con leche, y un pancito con mantequilla, en la lonchera hago una variación hoy le mande su agua de gelatina, huevito de codorniz y un plátano y los días siguientes agüita de anís, una pera o yogurt (hace una pausa).... A las 12:30nos sentamos en la mesa almorzar, mi hija come lo que cocino para la familia, al servirle le doy poca cantidad para que me termine todo por ejemplo señorita los lunes hago lentejitas con su arroz y su pollito encima, también preparo sopa de pollo o de huesito de manzana con fideo y su papita amarilla, su refresco de hierbas o fresa intercambio.

Yo cada fruta que le mando o le doy en la casa lo lavo bien y lo limpio, las frutas que compro siempre le doy su lavada y las pongo en el frutero donde los cubro con un trapito limpio para evitar que las moscas se paren Debemos ser higiénicos y lavar todas las cosas que comemos más que todo en los niños ya que su estómago de ellos es delicado.

Señorita es exquisita para comer no le gustan las verduras pero le pico chiquito para que me lo coma, se que es una mala costumbre picarle o aplastar las verduras ya que ella tiene que masticar porque ya tiene 3 años pero es mi única hijita y le tengo que dar la sopa con verdura le preparo con fideíto cabello de ángel su pollo y papa amarilla, porque algunas verduras me lo escoge y no lo quiere comer, antes señorita cuando

preparaba estofado no quería comer por las verduras que lleva pero ahora al menos ya me lo come así le hago jugar o le digo cuentos para que me coma, a ella lo que le gustan son las menestras

Un tiempo yo me puse a trabajar y la que la cuidaba era mi suegra y ella me le daba frituras señorita me la tenía con arroz y huevo frito tarde y noche eso no era alimento. En cambio yo mayormente le doy huevo sancochado le gusta pero el de codorniz, choclo con queso, pancito con palta, plátano su yogurt cosas que le alimentan, porque aquí en el pronoi venden papa rellena, hamburguesa, salchipapa mucha fritura aunque a la salida le compro helado, galletita rellenas cosas así pero a veces porque si no llega a la casa y no va a querer almorzar, cuando llegamos lo primero es se me cambia el buzo, le lavo la cara y las manos para que almuerce porque ahí se elimina toda la suciedad. También señorita su abuelito cuando llega de trabajar le compra sublime, chifles, gaseosa pero yo reniego y le grito porque eso le hace daño si no que me lo engríen señorita.

Entrevistadora: señora al preparar sus alimentos diarios y loncheras a su niña tiene conocimiento nutricional de cómo realizarlo

Entrevistado: Ahhh que la nutrición de mi hija debe estar basados en menestras porque contiene hierro que es lo básico para su alimentación para que su hemoglobina este bien le doy tres veces por semana menestra, los jueves siempre preparo para el almuerzo pescado apanado con pure de espinaca y su refresco de emoliente, los alimentos los guardo siempre en la refrigeradora para que no se malogren sobre todo algunas frutas que comen cuando lleva a clases. En cuanto a la preparación en la lonchera me demoro 20 minutos en prepararle porque le mando su pan con sangrecita con su cebollita china, su jugo de fresa alimentos que a ella le nutran ya que ella tiene 13.5 de hemoglobina y eso que es flaca y eso es porque la alimento si no estuviera en fase de desnutrición jajaja (risas)...

Es importante también darle quinua, maca en sus desayunos para que atiendan las clases aunque no me lo quiere tomar que hago le doy su leche con su milo, es importante darle los mejores alimentos señorita para que aprendan las tareas y se desarrollen sin presentar enfermedades, también le preparo su mazamorra morada o sus fresas picadas así tengo que variar los postres.

Entrevistadora: y que más señora....

Entrevistado: yo le doy alimentos necesarios ya que siempre debemos mandar una lonchera saludable, y practica al preparar donde diariamente cambio de alimentos para que mi hija lo pueda terminar. Preparar un desayuno, almuerzo o cena para que ellos se nutran porque tienen que tener una buena nutrición para que crezcan sanos.

Entrevistadora: bueno señora la alimentación y preparación de las loncheras diarias que realiza están basadas en orientación por un profesional de la salud

Entrevistado: yo creo que si señorita porque yo le hago su puré de espinaca, ya que en el pronoi me dicen que tengo que darle alimentos ricos en hierro en su lonchera al menos yo con mi hija si trato de mandarle una lonchera nutritiva, alimentos que le ayuden a crecer y desarrollarse van a veces los de la posta nos enseñan cuántas veces debe comer el niño, que porciones es lo adecuado, que cantidades debe comer adecuarlo más al hierro para que tengan una buena hemoglobina.

También nos dicen que debemos ser higiénicos y lavar todas las cosas que comemos más que todo en los niños ya que su estómago de ellos es delicado (hace una pausa).....

Señorita nosotras cargamos agua del tanque que está al costado para el baño porque todavía no tienen agua propia y ellos se tienen que lavar las manos cuando ingresan al baño o a la hora de que coman sus loncheras yo creo que es importante las charlas que nos dan aunque vienen una vez al mes sé que no es obligatorio asistir a las charlas pero siempre voy porque tengo que informar sobre la salud de nuestros hijos.

Yo si soy la interesada porque zoe tengo que darle en la boca porque sola no me come le hago jugar, soy muy controladora al momento de darle sus alimentos porque si yo me pongo a jugar ella va a querer hacer sus berrinches por eso le pregunto al nutricionista como es la manera correcta de darle los alimentos para que me coma todo aunque a veces se me pone en la Tablet a jugar y le voy dando de cenar aprovecho para que se alimente.

Cuando dan las charlas les tengo que preguntarles que alimentos le puedo dar en su comida y ellos me dicen que tengo que darle su leche con su huevo duro y deben comer 5 veces al día, siempre cada comida tiene que tener verduras, pollo, carne o pescado variar sus menestras, jugos naturales y fruta y ellos nos preguntan cómo es su alimentación de los niños y compartimos información y nos van orientando.... (Piensa)

Entrevistadora: Que más señora....

Entrevistado: A señorita yo trato de hacer mis comidas a base de las charlas que me dicen porque no quiero que se me enferme sobre todo que me esté bajo de peso por eso le hago menestras, su sangrecita, pescado frutas para que este en un buen peso para que se desarrolle bien ya que trato de practicarlo a diario tal vez los fines de semana no cumplo en darle alimentos nutritivos porque salimos a la calle a comer un lomo saltado, chaufa, pollo a la brasa pero de lunes a viernes que ella estudia le preparo cosas que le nutran. En las mañanas plan de 8 le doy su quinua con su pan con queso, después come su huevo sancochado en su lonchera le mando mandarina, con su pan con pollo y agüita de maracuyá o linaza .En su almuerzo mi hijita come conmigo en la mesa, preparo una sola comida incluyendo para ella, en su plato que le sirvo le doy de colores su menestra, arroz y ensalada señorita los siguientes días le doy alimentos como su lentejitas con arroz y encima su hígado, o pollo encebollado, después toma agüita de hierba y como le digo en la tarde a las 3pm come fruta como plátano pera o manzana, es bien fregada para comer no le gusta las verduras yo cumplo con lo que dice el nutricionista sus 5 comidas al día.

Como a veces no quiere almorzar lo que hago converso que hizo en su colegio y le doy de comer demora pero si me come y le digo si no quieres almorzar no vas a sacar los juguetes asi que termina para ir al parque a jugar con la bicicleta y la lali para que corree es mi perra, entonces termina para ir, su cena le doy su vaso de leche o una sopita de crema de verdura, lavo bien las verduras, el huevo ósea lo que voy a preparar para que no le de infección, a veces le doy caramelo a las quinientas chicle, caramelo , papita lays , chizito le doy en las tardes. También a veces le mando en la lonchera keke preparado de naranja, jugo de naranja, pero me come bastante plátano en cuanto a su comida le doy de colores su puré de espinaca, arroz y su ensalada de palta, le brindo una comida balanceada entre cereales, proteína, carbohidrato, en los horarios de comida son a su hora Ha también le doy a veces gaseosas cuando la recojo le compro galleta, cifrut o hamburguesa

Entrevistadora: algo más señora que me pueda decir....

Entrevistado: si siempre balanceo porque tengo mi niña en pleno crecimiento y desarrollo tengo que balancear la comida es importante para su salud para que me rinda

en los estudios aunque una vez a la semana nos engrasamos jajaja (risas) pollito a la brasa o pizza le encantan

Le preparo mazamorra de manzana, trigo o membrillo En alimentarlo bien crecerán sin enfermarse darle una comida balanceada y concentrada como menestras, pescado, hígado, pollo cosas que a ella le agraden para que no se hostigue tengo que variar un día prepararle crema de brócoli, sangrecita.

Cuando preparo sopa de morón tengo que escogerlo lavar lo porque trae suciedad es importante informarnos en la televisión, internet o radio sobre la nutrición saludable, sobre todo lavarnos las manos cuando preparamos los alimentos es lo primero para evitar la suciedad que tienen cuidar sobre todo de las enfermedades que le puedan dar cuando una persona está mal alimentada .... Eso nada más

Entrevistadora: Y me puede decir las prácticas diarias de alimentación que realiza

Entrevistado: Que le doy buena nutrición a mi hija aunque le doy dulces no le afecta porque le doy una comida balanceada, porque los de la posta vienen y nos brindan charlas como preparar los alimentos que tengan sabores agradables donde los niños puedan disgustar y terminen todo, las verduras, menestras, pescado, pollo y sus derivados siempre deben estar en la alimentación de nuestros niños para que se desarrollen en su crecimiento y sus estudios rindan y no se duerman.

Es importante saber que la alimentación va con la higiene, las verduras, frutas se lavan bien si se pone en la mesa cubriéndolas con un mantel por las moscas, o en todo caso ponerlos a la refrigeradora, para que se conserven, lavarnos las manos enseñarles a ellos que se laven después de ingerir cada alimento

.Una buena alimentación debe tener nuestros hijos para que tengan un buen peso y talla nos dicen que debemos hacerle un control para ver su crecimiento eso y sobre todo no dejar de alimentarlos darle comida concentrada que tengan proteína sus vegetales ( hace una pausa) a nos dicen que no le deben dar dulces y en vez de eso reemplazar con una fruta, también la llevo una vez al mes a la posta para que pase con el nutricionista, las profesora no dicen nada será por bastantes niños que tienen, pero si a veces nos piden frutas para que preparen ensalada de fruta ellas dicen que es bueno para su desarrollo.

Es importante que nos informen para actualizarnos al menos yo si averiguo veo recetarios y preparo le doy de todo a mi hija, me voy a la posta y saco cita con el nutricionista para que lo revise en su peso y su talla y él me explica cómo preparar incluso me explicaron cómo preparar mousse de sangrecita es como un dulce para darle y es vitamina tiene hierro para su hemoglobina de hija siempre me actualiza **en su lonchera siempre vario le mando también mazamorra de pera, galletas de quaquer cosas nutritivas**

Entrevistadora: que más señora?

Entrevistado: Bueno es lo que le puedo decir es importante que vengan a entrevistarnos para que nos orienten y sepan cómo alimentamos a nuestros hijos señorita ya que a veces por ser muy jóvenes algunas mamás no saben **yo si le doy a veces comida que tiene frituras, papa fritas con hot dog, hamburguesa, pollo a la brasa, cuando nos vamos a pasear** a mega plaza o al centro si comemos en la calle , pero también alimentos que le nutran porque uno no sabe cómo lo preparan los alimentos los restaurantes a veces son sucios no hay una buena higiene y en la hora punta que es al medio día tanta gente que entra a almorzar y de ahí vienen las enfermedades, y ustedes saben que el estómago es delicado y más aún en los niños yo con mi hijita soy bien cuidadosa porque una vez se me enfermó cuando comimos en una carretilla higadito le dio infección desde ahí tengo un poco de tomar eso es lo que le puedo decir cómo me ve ahorita me voy a un compromiso

Entrevistadora: Gracias señora por su tiempo

Entrevistado: No señorita al contrario gracias por venir

## ENTREVISTA N°2

TÉCNICAS DE ALIMENTACIÓN HIGIENE Y MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS INTERRELACIÓN  
DURANTE LA ALIMENTACIÓN NUTRICIÓN EN EL NIÑO PREESCOLAR LE,  
ALIMENTOS NO RECOMENDABLES

Entrevistadora: Buenas noches señora (E2) mi nombre es Joselyn Montalbán soy estudiante de la universidad Cesar Vallejo de la carrera de Enfermería ya actualmente en el 10mo ciclo de estudios, el día de hoy estamos aquí porque usted me permitió realizarle una entrevista para el desarrollo de mi proyecto de investigación titulada prácticas cotidianas alimenticias y educación nutricional en madres adolescentes de preescolares de 2 – 5 años podría decirme usted

Cómo son las prácticas diarias alimenticias que realiza usted en su niño

Entrevistado: Señorita buenas noches la alimentación que le doy a mi hijo no sé si es buena me levanto a las a las 6 de la mañana le preparo el desayuno, lo levanto a las 7:00 de la mañana le lavo la cara, dientes y las manos lo cambio y se sienta en la mesa le sirvo su quinua, pan con camote frito, mientras Thiago está comiendo yo le voy alistando su lonchera le mando su galleta soda o choclo sancochado, su jugo de fresa, mandarina me demoro 15 minutos en preparar, y lo voy a dejar al jardín, nos reunimos con las demás mamas nos informamos que dejo comunicado la miss y después me voy al mercado realizo las compras para cocinar para almuerzo cocino para todos prepare hoy tallarín saltado con papa amarilla y emoliente a la 1 de la tarde mi hijito está almorzando antes lo baño y se sienta a la mesa a comer, pero no sé si la alimentación que le brindo es buena.

Es importante lavar los alimentos porque las verduras vienen sucias y uno tiene que ser bien higiénico termina de comer le lavo los dientes y las manos, lavo mis servicios y voy conversando con el que hizo en el salón me cuenta, juega con sus carros a las 4 de la tarde le preparo mazamorra de maicena, otros días de membrillo, durazno le pongo en un taper y lo llevo a jugar a la cancha con su pelota y cuando se cansa lo siento le lavo la mano porque llevo agüita en una botellita y le doy la mazamorra después regresamos a la casa caliente la comida y esperamos a mi esposo que llega a las 7 de la noche nos sentamos a comer a thiaguito le doy su leche con pancito con queso derretido se lava

los dientes y lo acuesto a dormir trato de darle frutas y bastante agua porque si no se me estrñe..... (Se queda callada)

Entrevistadora: y que más lucia?

Entrevistado: Siempre le doy leche, compro en el mercado fruta plátano, naranja, mandarina, granadilla, manzana porque siempre tengo que mandarle fruta en la lonchera le mando su pan con torreja de atún, soya días siguientes le mando papa con huevo choclo agua pura en su toma todo.

Señorita antes meses atrás cuando era bien dormilona me levantaba tarde y lo alistaba apurada lo llevaba al colegio y en el quiosco le he dejado pagado para una hamburguesa de pollo con su frugos, o galleta dulce pero sé que no es bueno, pero el pide porque en la salida los niños piden y tengo que comprarle en el almuerzo preparo pollo frito, con lenteja y raras veces compro gaseosa y en las tardes cuando hacemos su tarea le compro su galleta animalitos con su milo le preparo. Señorita así de vez en cuando me había acostumbrado a darle pero mi mama se enteró y me grito ahora le cocino alimentos que lo nutran a mi hijo.

Entrevistadora: Bueno señora y me puede decir si alimentación y su preparación de lonchera están basadas con conocimientos nutricionales

Entrevistado: Que tenemos que brindarle los mejores alimentos a nuestros hijos basados en comidas que sean nutritivas, yo leo en el internet que si no le alimentamos bien a nuestros hijos ellos no se podrán desarrollar adecuadamente, tanto mental con físicamente.

Señorita yo le doy 5 comidas al día le brindo su pescadito deshilachado con su ensalada de verduras y su agüita de refresco de frutas porque sé que raras veces le doy gaseosa pero es dañino para la salud trato de prepararle comidas que sean sencillas y simples pero que lo nutran al él aunque también en el pronoi en el quiosco venden comida chatarra pura grasa, deberían vender alimentos por ejemplo kiwicha , fruta, papita con huevo o queso yo en la lonchera le mando su agüita de piña una vez a la semana preparo keke de higo con salvado de trigo y le mando su tajada o la miss pide frutas porque preparan ensalada de fruta , comparten y la miss cada vez que van a comer la lonchera se lavan las manos porque salen al recreo y juegan en los juegos y los microbios quedan y tienen que desinfectarse.

También cuando voy a la posta el nutricionista dice que los alimentos deben ser de colores y de textura suave y sencilla y cada alimento debe llevar su ensalada, me gusta informarme porque yo quiero que mi hijito se desarrolle bien sin problemas de salud en las tardes a las 5 también le doy su yogurt con cereal...

Entrevistadora: algo más que sepa sobre la educación nutricional

Entrevistado: como le digo su almuerzo le doy mas segundo porque la sopa no es alimento en cambio en su segundo le doy su arroz con quinua e higadito frito, no puedo negar señorita que también le compro sus dulces como chizito, su frugos , chupetín pero de vez en cuando le doy en las tardes, cuando cocino loco me padece para comer le hago jugar con sus carritos y mientras está jugando le voy dando de comer o le cuento cuentos o si no le prendo el televisor le pongo videos y mientras está mirando aprovecho en que me termine la comida.

Es interesante informarnos de una nutrición buena pero los de la posta deberían ir siempre a brindarnos charlas para aprender cómo deben comer nuestros niños, y también cambiar que la señora que vende dulces o grasas los cambie porque alimentos naturales y nutritivos

Entrevistadora: Que bueno señora que esté informada y ahora me puede decir si las prácticas de alimentación que usted realiza están basadas en orientación nutricional

Entrevistado: Si como le digo todo lo que me informo a través del internet o por lo que voy a la posta si porque le preparo en el almuerzo alimentos nutritivos porque es importante mandarle una lonchera saludable y también en casa darle alimentos que van a permitir que se desarrolle bien y pueda captarme en las clases que de la miss yo no niego que los fines de semana mi esposo nos saca a pasear y comemos pollo a la brasa o anticuchos, con chicha morada, comemos postres como picarones pero es una 2 veces a la semana.

Porque como le digo el nutricionista me informa la alimentación que debe tener mi hijo le preparo su surtido en las mañanas, su quaquer con pan con palta en el almuerzo preparo frejoles, pallares con su ensalada con su pollito o guisito de bazo , y siempre su fruta, él me toma bastante agua señorita, día a día trato de cocinar alimentos que tengan un aporte en la nutrición buena, veo folletos y preparo torreja de espinaca con zanahoria o también de la soya su conchito lo bato con cebollita, tomate huevo y perejil y le

mando torrejitas con su agua de gelatina o en el almuerzo le doy la cosa es que él se alimente bien y no se me enferme porque es un gasto y peor si uno le da pura fritura no le ayudara en su peso y no me va a captar en lo que dice la miss.

Entrevistador: Algo más que quiera decirme...

Entrevistadora: señorita lo que también quería contarle es que en el pronoi no sé si le han contado las otras madres de familia que pasa que el jardín no tiene caja de agua lo que hacen las profesoras dejando dos días han formado comisiones al costado hay un sedapal que es un tanque de agua donde cargamos agua para que tengan en el baño y utilicen cuando orinen y para que se laven las manos o de al frente de la casa de una niña que estudia ahí es un poco incómodo pero que se hace señorita tenemos que cumplir para que los niños no coman los alimentos sin asearse

Otro que quiero agregar es que en la lonchera debemos de mandarle alimentos que sean de practica para que ellos coman ahí algunas madres que en la lonchera le mandan arroz papa frita con hot dog , y mayonesa, y su chocolatada que venden en cajita en el quiosco creo que mandarle comida y con grasa los niños se acostumbran y otras madres les mandan puro dulce. es importante que vengan los de la posta a realizar charlas para que las profesoras tomen conciencia y orienten a las madres de familia.

Entrevistador: algo más señora lucia?

Entrevistado: Yo con mi hijo a pesar que soy joven eso no quiere decir que no me voy a informar le brindo los mejores alimentos mi mama cría pollos y ponen sus huevos eso le sancocho a mi hijo antes de eso lo lavo bien para que coma con papita sancochada trato de variar porque si todo los días le doy pan se aburren y me va a jugar con el desayuno.

Aparte que mi mama es promotora de salud ella me informa me dice lucia a thiago tienes que darle esto me trae los afiches y le preparo en su alimentación soy bien cuidadosa me gusta darle de todo, le he preparado mazamorra de tocosh porque estuvo agripado y le di y tiene bastante vitamina se me curo así jugando con el me termino todo yo interactuo con él, converso juego con sus carros con tal que él me coma ahí señorita hago de todo no quiero que este bajo de peso me preocupo bastante por su desarrollo en su crecimiento soy bien centrada me gusta el rubro de salud quisiera más adelante estudiar nutrición porque alimentarse saludablemente va evitar que uno se enferme, yo quiero lo mejor para el señorita a veces cuando no me quiere comer me

desespero, al día siguiente ya me estoy yendo con mi mamá a la posta para que me lo revisen es mi único hijo le doy de todo su papá me dice que él trabaja para yo poderle dar en su alimentación lo mejor y sea buena para que sea inteligente jajajaja (risas)

Entrevistador: Claro, uno como madre quiere brindarle una buena nutrición a su hijo y que más señora

Entrevistado: Bueno señorita eso es todo lo que le puedo brindar de mis conocimientos de la nutrición un niño bien alimentado no se enfermara fácilmente y **que los alimentos se guarden en un lugar donde no se pare las moscas taparlos bien con el mantel o meterlos a la refrigeradora para que mi thiago crezca sano.**

Gracias por conversar señorita, cuídate chau

Entrevistador: Gracias señora por su tiempo hasta luego.... Saludos a thiago.

### ENTREVISTA N°3

TÉCNICAS DE ALIMENTACIÓN HIGIENE Y MANIPULACIÓN DE ALIMENTO: INTERRELACIÓN  
DURANTE LA ALIMENTACIÓN NUTRICIÓN EN EL NIÑO PREESCOLAR LE,  
ALIMENTOS NO RECOMENDABLES

Entrevistadora: Buenas tardes, señora (E3) mi nombre es Joselyn Montalbán Fernández soy estudiante de la carrera de Enfermería de la Universidad Cesar Vallejo, primero le voy hablar sobre las prácticas cotidianas alimenticias y educación nutricional en el preescolar como ya bien leyó en el consentimiento, bien empecemos

Cómo son las prácticas diarias de alimentación y su preparación de lonchera que realiza usted en su hija

Entrevistado: Señorita buenas tardes, si le doy una alimentación balanceada como yo trabajo me voy a las cinco de la mañana le dejo el desayuno su leche, huevo sancochado para que desayune a las 8 de la mañana. En la lonchera le dejo yogurt, pan con queso y una mandarina. Señorita yo tengo mi hermana de 14 años la cuida mientras nos vamos a trabajar con mi esposo yo cobro carro dejo pagado al comedor solo ella viniendo de estudiar recoge a mi hija y se va a recoger la comida del comedor.

Mi hija almuerza a la 1 de la tarde, sé que la comida del comedor popular no es muy agradable porque mi hija no lo come a veces llevo a las 6 de la tarde y veo el plato de comida tapado en la mesa y para la cena le frió plátano con su huevo frito para que coma con su leche, siempre cenamos a las 8 de la noche, señorita mi hermana para a veces para en el celular y le compra chocolate, galleta casino, frugos en la tienda y a mi hija le gusta los dulces, no es igual que este yo pero tengo que trabajar para pagar cuentas pendientes como agua, luz, cable y también para la comida, hay días que le preparo para el almuerzo pollo frito con papa frita y arroz o pan con mantequilla, cocoa así señorita porque también llevo cansada del trabajo, le compro mazamorra de durazno, calabaza o de morada para que coma antes de su cena como le digo me gana el tiempo y preparo cosa rápida sino también en la cena compramos alita o pechito y comemos eso.

Entrevistadora: Señora Estefany cuénteme usted que me puede decir sobre una alimentación saludable

Entrevistado: bueno señorita se debe seguir diariamente una alimentación balanceada entre frutas, verduras, frejoles, carnes, pollo variar para que mi hija tenga un peso bueno y no se enferme, señorita no realizó ninguna por la falta de tiempo, las horas de trabajo no me dejan preparar una alimentación sana y peor que la comida rápida venden al frente de mi casa y compro porque estoy cansada y mi hija le encantan las frituras señorita.

Entrevistada: señora que más me puede decir sobre las loncheras o la alimentación de su niño....

Entrevistado: Debemos brindarle los mejores alimentos nutritivos a nuestros hijos por ejemplo una porción de lenteja con ensalada y un pedazo de pollo sin necesidad que lleve arroz, darle quaker, quinua cosas que ella se nutra para que este gordita y sana no se me enferme, cuando no quiere comer mi hermana le hace jugar o le hace el avioncito para que abra la boca y coma es bien inquieta tiene que hacerla jugar para que ingiera la comida, en cambio conmigo ella se pasea me hace berrinches yo no soy de pegarle, en esa parte tengo que poner mano dura sé que la buena alimentación para los niños es muy importante por ejemplo darles pallares con su pescadito frito, refrescos de fruta naturales para que no se enfermen pero como le digo yo trabajo me voy temprano y la que se queda al cuidado es mi hermana que me apoya le dejo el dinero para que pueda sacar del comedor usted sabe que una alimentación buena a veces no dan porque cocinan para tanta gente que las comidas salen aguadas y no alimentan bien, no sabemos si lavan las verduras para la preparación de la sopas mi hija es por eso que se me ha bajado de peso; pagamos cuatro soles para que nos den porque a veces no me alcanza el dinero sé que la nutrición es importante y sé que una alimentación concentrada nutritiva le ayuda en su buen desarrollo de mi hijita.

Entrevistadora: y que más señora

Entrevistado: como ya le dije las horas de trabajo me exprime vengo cansada y por el apuro le alimento mal a mi hija pero si voy a tratar de alimentar bien y evitar de darle cifrut, wafer o helados para que pueda captarme en las tareas que deja la miss del

colegio, y como usted dice se desarrolle bien en los estudios durante la hora de clases porque la miss dice que a veces no me atiende se distrae otra cosa señorita los de la posta no vienen a brindarnos charlas de cómo preparar una lonchera nutritiva o una alimentación balanceada, que tiene que tener sus platos de comidas colores para que se nutran, y en los horarios deben ser establecidos para todo los días al menos 4 comidas al día, pero cuando yo trabajo la descuido mucho y come dulces será porque no estoy constantemente para darle algo nutritivo, aparte a los niños compran dulce a la salida y ella le pide a mi sobrina y ella le compra.

Entrevistadora: señora la alimentación que realiza diariamente tienen orientación de un nutricionista o de un personal de salud

Entrevistado: no, pero con frecuencia no puedo prepararle alimentos nutritivos a mi hija pero los días que descanso si lo hago, en el almuerzo le preparo su alverjita partida con carne frita y su hierba luisa de fruta le gusta el plátano, la mandarina y granadilla bastante. En la lonchera le mando sus fresas picadas, pan con pollo deshilachado le compro frugos al día siguiente le mando agüita de gelatina, de fruta plátano o mandarina algo que sea practico al prepararle, yo sé que al mandarle una lonchera nutritiva y darle un almuerzo saludable ella se va a desarrollar en su aprendizaje, pero también los días que vengo temprano trato de alistar para el día siguiente la lonchera fruta, choclo con queso porque mi hija de comer si come ella no es melindrosa... (hizo una pausa) señorita nosotras cargamos agua para el baño porque no tienen caja de agua permanente y para que los niños también se laven las manos antes de comer sus loncheras, si no estuvieran así con las manos sucias comiendo eso es de todos los días. Aparte yo si se cómo mantener los alimentos limpios por ejemplo antes de preparar mis alimentos debo lavarme las manos con agua y jabón para evitar enfermedades.

Señorita en su lonchera le envió algo practico como plátano, mandarina, pan con palta los otros días yogurt cosas rápidas o le compro en el quiosco le pago para que le den su salchipapita, su cifrut., algo más señorita.

Entrevistador: bueno señora Estefany usted aplica los conocimientos nutricionales que tiene que tener para preparar los alimentos a su niña

Entrevistado: No se señorita porque como trabajo no tengo tiempo de ir a que un doctor me explique cómo le digo yo la comida saco del comedor pero preparan su sopa de verduras, menestras con su arroz y carne.

Si realizan comidas que son nutritivas pero como cocinan para bastante gente a veces las comidas no son tan agradables, pero que se hace ellas deberían recibir información sobre una alimentación buena, porque así nuestros hijos van a poder crecer fuertes y q no se van a enfermar (señorita estoy cansada, tengo que ir a trabajar)

Entrevistador: Señora algo más que quisiera decir sobre la alimentación de su niña....

Entrevistado: Que la alimentación que tenemos no es buena lo acepto primero porque desde el desayuno hay días que le doy cocoa con leche y pan con mantequilla algo rápido que mi hija pueda tomar y no se demore en la lonchera le compro en el jardín su huevito de codorniz le pongo en su taper y su yogurt al siguiente día le puedo mandar galletas con mermelada y su mantequilla y su chocolatada en cajita que venden en el colegio.

En su almuerzo lo que prepara el comedor mi hermana le da pero no quiere comer tenemos que exigirle porque padecemos yo reniego cuando demora en comer y le meto su manaso porque me juega con la comida ayer hicieron en el comedor sopa de hueso de manzana con tallarines verdes y huevo frito la sopa lo dejo pero si el tallarín lo termino con su gaseosita que mi hermana le compra pero hay días que no me come nada ahí encuentro la comida tapada en la mesa porque hacen menestras señorita creo que le echan harina porque sale demasiado seco y espeso no tiene sabor es insípido y no lo come mi peyton por nada tengo que llegar y freír huevo o compro alita eso si me cena o le compro hamburguesa eso si me termina , mi hermana en las tardes le compra su mazamorra y le da come poco porque esta entretenida en la tele con los dibujos, lo malo de su papa es que le da plata y mucho se compra chicle con sus primitos comen mucho caramelo y me han dicho que tiene “bichos” en el estómago de los dulces que come y tengo que llevarle a la posta

Entrevistado: no sé qué más decir señorita creo que eso es todo muchas gracias por venir pero tengo que ir a seguir chambeando.

Entrevistadora: bueno señora Estefany no le quito más el tiempo muchas gracias eso es todo hasta luego.

## ENTREVISTA N°4

TÉCNICAS DE ALIMENTACIÓN HIGIENE Y MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS INTERRELACIÓN  
DURANTE LA ALIMENTACIÓN NUTRICIÓN EN EL NIÑO PREESCOLAR LE,  
ALIMENTOS NO RECOMENDABLES

Entrevistadora: Buenas noches, señora (E4) mi nombre es Joselyn Montalbán Fernández soy estudiante de la carrera de Enfermería de la Universidad Cesar Vallejo, primero le voy hablar sobre las prácticas cotidianas alimenticias y educación nutricional en el preescolar como ya bien leyó en el consentimiento, bien empecemos

Cómo es su alimentación diaria y la preparación de lonchera que realiza usted en su niño

Entrevistado: buenas noches señorita a las 7:30 de la mañana come sus 2 huevos sancochados con su quaquer marrón con leche o su quinua con pan con pollo, cocoa con pan con mermelada diario cambio, su lonchera le envió algo practico como plátano, mandarina, pan con palta los otros días yogurt ella almuerza 1:30 de la tarde preparo loco con su arroz pescado frito También en el almuerzo preparo lentejas verde con ensalada de pepino o tomate. Si come toda su comida le premiamos comprando papitas lays o gomitas lo que ella me pide, tengo que preguntarle que hizo hoy en el colegio siempre converso con ella así me pueda terminar la comida, siempre la llevo al parque para que juegue y se distraiga, cantamos, le pongo sus dibujos ya a la hora que es su cena es 7:00 le doy pan con mantequilla y su leche, huevo frito con su milo que le da su nona. Señorita me compro mi alita broster o pechito y como con mi hija los fines de semana y preparo en el almuerzo pollo frito con camote frito, así me las ingenio como mi esposo descansa tengo que ver que preparar que más te puedo decir la bebe come de todo.

Señorita pero en la alimentación de mi hija no me descuido mi suegra cocina comida nutritiva bastante prepara menestras y le da a mi hija con ensalada de verduras como lechuga, rabanito, zanahoria y mi hijita come es lo bueno que mi suegra si me la atiende bien y también me enseña que es lo que le tengo que dar al principio se me hacía difícil porque le compraba dulces después poco a poco fui preparándole cosas nutritivas

Entrevistadora: señora tiene conocimiento nutricional al preparar sus alimentos y la lonchera de su niño

Entrevistado: bueno yo realmente quiero que mi hija esté bien nutrida porque según la alimentación que ellos tengan desarrollarán su inteligencia, yo trato de darle alimentos que fortalezcan su cerebro sus neuronas y alimentos que ayuden a que ellos crezcan sanos y fuertes a veces les doy quinua con leche y pan con huevo otros días les doy kiwicha con yogurt a veces, pero claro todo alimento que le doy es previo lavado porque si no mantengo una limpieza para mí y los alimentos no podríamos hablar de buenas prácticas cotidianas, porque mi hijo se puede enfermar yo trato de alimentarlos 5 veces al día y yo le doy comida saludable, siempre les hago su lonchera yo a veces compro en el quiosco pero no todo los días como lo hacen otras mamás yo preparado porque está en juego la salud y alimentación de mi hija

Señorita: también a la media tarde yo les doy salvado de trigo con yogur y a mis hija les encanta felizmente yo los acostumbre desde pequeña porque si no es bien en difícil que los niños te reciban algo usualmente dicen no me gusta porque lo ven medio raro... eso pasa con otros niños yo a mi hija le doy cosas que cultiva él peruano alimentos de chacra cosas ricas nutritivas y sobre todo tienen horarios y se mantienen bien la hemoglobina de ellos está bien el médico dice que ellos son niños fuertes. (Piensa)

Entrevistador: algo más señora Estefany?

Entrevistado: Que cada día aprendemos leyendo, informándonos no de la noche a la mañana. Yo creo que de eso una va aprendiendo a como cocinar a qué hora una va darle de comer uno como madre debe saber que es lo que le gusta a nuestros hijos y lo que no, brindado alimentos que le nutran y no le den anemia le doy bastante frutas, verduras, es importante que siempre antes y después de cada alimento que ingiera mi hija le lavo las manos yo también al momento de cocinar realizo mi higiene por los microbios que puede ver en mis manos y en los alimentos que voy a preparar. Yo creo que los hijos nos enseñan a nosotros hacer una buena madre con tan solo observarlos a ellos y sobre todo informarnos día a día que lonchera o alimentos saludables puede llevar para que crezcan sanos y no se enfermen.

Entrevistadora: me puede comentar. Los alimentos que usted realiza tienen aporte nutricional

Entrevistado: Si de vez en cuando viene un nutricionista al colegio nos da siempre un folleto sobre la lonchera y la alimentación de nuestro niño, yo algunas cosas le mando como las frutas y los mismos Nutricionista nos regala los micronutrientes y eso lo completamos en la comida esos son como vitaminas o refuerzo, a veces cuando me dan en los colegios en las postas o veces vienen enfermeras vacunando y te obsequian los micronutrientes esos les ayuda a nuestros hijos y estar sanos

Entrevistadora: que más me puede comentar señora

Entrevistado: brindar una alimentación saludable y mandar una lonchera practica como pan con palta , choclito con queso, fruta y agua me demoro en prepararla 20 minuto, a veces a los niños le llama la atención las frituras o dulces y yo le preparo mayormente los fines de semana porque los días que son de que ella me va a estudiar le mando su fruta, galleta, huevito sancochado eso es todo lo que le puedo decir señorita

Señorita es importante darle bastante fruta para que no se estriñan y darle bastante agua mi suegra es la que me enseña porque para mí fue difícil adecuarme a brindarle sobre todo en los alimentos poco a poco fui aprendiendo porque si no se alimentan bien se van a enfermar y no van a desarrollar como uno quiere que este sano

Le preparo en el desayuno su siete semillas con su leche, huevo sancochado y otros días le preparo su quaquer marrón, con pan con mortadela mi suegra le da queso solo en cuadraditos con su yogur en el almuerzo yo le ayudo a cocinar a mi suegra prepara su menestra de trigo con su carne y arroz y siempre acompaña con su ensalada y ella tiene en sus maseteros hierbas para tomar eso prepara manzanilla, hierba luisa para que no me puedo quejar me ha tocado una buena suegra ella aparte le prepara siempre un sopa bien consistente con verduras y cabezas de pescado y lo cuele eso le da ella le hace jugar bastante y le va dando de comer le canta, le cuenta cuentos o le pone video en el celular y si come es la única nieta y se preocupa bastante por la bebe

Entrevistadora: que más me puede decir sobre la alimentación que le brinda a su hija

Entrevistado: Eso es todo señorita como me ve estoy por salir a una reunión con mi hija

Entrevistadora: Gracias por su tiempo señora, hasta luego

## ENTREVISTA N°5

TÉCNICAS DE ALIMENTACIÓN, HIGIENE Y MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS, INTERRELACIÓN DURANTE LA ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN EN EL NIÑO PREESCOLAR, LONCHERA SALUDABLE, ALIMENTOS NO RECOMENDABLES

Entrevistadora: Buenas noches (E5), mi nombre es Joselyn Montalbán Fernández soy estudiante de la carrera de Enfermería de la Universidad Cesar Vallejo, primero le voy hablar sobre las prácticas cotidianas alimenticias y educación nutricional en el preescolar como ya bien leyó en el consentimiento, bien empezemos

Entrevistadora: Como es la preparación de sus alimentos y loncheras alimenticias que realiza usted

Entrevistado: Buenas noches señorita mi hijo le mando en su lonchera su papa sancochada con su huevo sancochado su jugo de papaya los demás días su fruta con agua de maracuyá y pan con aceituna le saco las pepas siempre le mando su botella de agua porque como juega le da sed y la miss Aida nos ha dicho en la reunión que muy aparte de la lonchera le enviemos una botella de agua. Me levanto a las 6 de la mañana porque tengo que prepararle su desayuno ya que yo también estudio preparo chocolate con leche, pan con queso lo sirvo y le pongo en la mesa para que se enfríe voy al cuarto lo cambio mientras está dormido le pongo su buzo de ahí lo levanto le lavo la carita sus dientes, lo peino le lavo sus manitos por el sudor que tiene y elimine toda la suciedad lo siento y tomamos juntos 7:30 sentamos a desayunando termina le enjuago la boca y lo voy a dejar al pronoi ,yo me voy a estudiar a las 12 pm lo recoge mi mama ella es la que cocina si prepara pallares con hígado de res y arroz mi mama le da su sopa de pollo con verduras el segundo que prepara del día , si come todo gracias a Dios mi mama me ayuda en la hora del almuerzo mientras yo llevo de estudiar a las 2 de la tarde él está mirando televisión a las 5 de la tarde le doy su fruta picada con su yogurt juega con sus carros a las 7 me esta cenando por ejemplo le doy solo hígado de res picadito con su arroz y toma su tetero de leche y se acuesta a dormir y yo avanzo en lavar su taper de la lonchera le hecho agua caliente y lo dejo reposar 5 minutos para que se desinfeste también lavo su toallita y lo tiendo para el otro el día lo lleva limpio, le lavo la fruta que va a llevar lavo los servicios y los cubro con un mantel para evitar que no se contamine la higiene personal es importante para evitar diversas enfermedades producto de ser

sucios, enfermera la que cocina en el almuerzo siempre es mi mamá prepara su ensaladas de verduras pero ella siempre que va al mercado lava toda las verduras y los guarda limpios, me enseña a preparar puré de espina con higadito de pollo , le preparo su mazamorra de manzana, membrillo debemos alimentarlo bien para que tenga un buen crecimiento cuando no quiere comer yo los martes, jueves, viernes que estoy con Fabricio se engríe y le preparo su estofado de bazo de res y me quiere vomitar le canto, juego con él y me lo termina o le pongo en la televisión canciones de los colores y mientras mira le voy dando porque yo siempre lo llevo a su chequeo porque el antes de bebe se me enfermaba mucho y tengo ese temor por eso le doy los mejores alimentos con la ayuda de mi mamá que me dice que preparar lo hago o también me informo que alimentos debo prepararle no debemos usar muchos condimentos porque pueden dañar el estómago de los niños, los refrescos que preparo para el es con miel de abeja muy poco utilizo azúcar en los segundos que realiza mi mamá por ejemplo picante de pollo le hecha espinaca picadito, o a veces le doy grande y no quiere tengo que picarlo para que me pueda comer esas cosas señorita ( se queda callada)

Entrevistadora: señora al preparar sus alimentos diarios y loncheras a su niña tiene conocimiento nutricional de cómo realizarlo

Entrevistado: bueno si porque como le dije mi mamá me dice que debo darle a mi hijo, en el pronoi también vienen y los doctores nos informan que debemos prepararle ellos nos dicen que preparar sopas no tienen muchas vitaminas porque es puro liquido pero yo creo que si le ponemos papita amarilla espesa con su zapallito y higadito bueno yo si le doy, me informo en el internet veo recetarios de puré de zapallo lo licuo el zapallo con papa amarilla su leche, también le doy extractos de betarraga con zanahoria para que se nutra porque no quiero que se me enferme porque es un gasto, lo bueno es que el si como en la lonchera le mando su choclo con queso o pan serranito con torreja de espinaca y su agüita de pera, mi mamá cocina 2 veces por semana menestra tenemos que aprender cuando uno tiene un hijo debemos informarnos siempre lavar las verduras, el pollo o los huevos por la suciedad que tienen pueden estar contaminados y mi hijo se le puede aflojar el estómago, o las comidas que deja lo tapo o lo deshecho así lo hago porque mi mamá si no me grita más que todo por la salud de mi hijito si no de donde saco plata jajaja (risas)

Entrevistadora: y que más señora?

Entrevistado : Bueno señorita hoy en día todo ha subido de precio el huevo esta caro tengo que comprar medio kilo para la semana pero mi hijito pena para comer no le gusta a la fuerza le comienzo a cantar , o le llamo la atención y me obedece si no me pongo fuerte no me come bueno no le niego que le compro su galleta cuando le llevo al parque a jugar pero no siempre porque si le doy dulce como sus demás amiguitos que veo en el pronoi que en el quiosco venden se les va a carear el diente es mi único hijito y lo cuido señorita a veces me preocupa porque en el colegio lo que falta es que pongan agua porque tenemos que cargar no cuentan con agua potable y ellos necesitan para que se laven las manos antes de comer porque no van a comer con la mano sucia su lonchera porque yo le mando su platanito picado con cereal, su pan con pollo deshilachado y tiene que agarrar mayormente le mando diferentes cosas yuquita frita con su agüita de anís siempre en preparar me demoro 15 minutos siempre porque un día antes ya dejo todo preparado hay días que le mando su papitas fritas con su huevitos arrebozado prefiero freír en mi casa con aceite limpio ya que en el quiosco uno no sabe de cuantos días utilizaran para preparar sus cosas, no niego que mi hijo le doy sus gustitos de pizza porque le encanta o su Kentucky pero de vez en cuando o aveces cuando mi mama le va a recoger venden ponche y el pide y mi mama lo conciente o galletes, chocolate ella le compra pero a mí no me gusta señorita yo en casa cuando vamos al cine a ver sus series preparo canchita porcop porque lo preparo con mantequilla lo derrito y que caliente le hecho el maíz y solito revienta o preparo queque de higo soy muy protectora en esa parte con mi hijo eso nomas señorita creo que ya dije todo

Entrevistadora: y dime la alimentación y preparación de la loncheras diarias que realiza están basadas en orientación por un profesional de la salud

Entrevistado: Si señorita porque yo estoy estudiando nutrición en un instituto y me informo que alimentos debo de preparar para mi niño la importancia de los alimentos saludables sin consumo de condimentos a lo natural un niño se va a desarrollar bien, o me informo cuando vienen al pronoi a dictarnos charlas y sesiones demostrativos de cómo preparar o cuando asisto al control de crecimiento y desarrollo me dan los micronutrientes que es hasta los 5 años como refuerzo para prevenirla enfermedad de la anemia señorita (se le nota inquieta)

Entrevistador: le sucede algo..... tiene alguna incomodidad para seguir con la conversación

Entrevistado: No señorita me espera un momento quiero entrar a los servicios higiénicos

(Se realiza una pausa)

Entrevistador: y que más señora....

Entrevistado: bueno que si me informo conjuntamente con mi mama que me ayuda en la alimentación de mi hijito pero señorita cuando lo llevo a fiestas él está feliz porque come dulces pero yo lo escondo y lo regalo porque no le doy por sus dientecitos se le vayan a picar y es un gasto su papa también lo engré le compra gaseosa pero a veces porque lo grito a mi esposo porque él bebe no me puede ingerir eso que malo para su salud, es importante informarnos de la alimentación de nuestros niños que cada alimento se debe lavar antes de comerlo y siempre limpiar para evitar la contaminación y las enfermedades como la diarrea que es muy frecuente en niños eso es todo señorita tengo que atender a mi esposo

Entrevistado: No se preocupe gracias por brindarnos su tiempo para conversar de la alimentación de su niña

Entrevistador: Gracias por su visita

## ENTREVISTA N°6

TÉCNICAS DE ALIMENTACIÓN, HIGIENE Y MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS, INTERRELACIÓN DURANTE LA ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN EN EL NIÑO PREESCOLAR, LONCHERA SALUDABLE, ALIMENTOS NO RECOMENDABLES

Entrevistadora: Buenas tardes (E6), mi nombre es Joselyn Montalbán Fernández soy estudiante de la carrera de Enfermería de la Universidad Cesar Vallejo, primero le voy hablar sobre las prácticas cotidianas alimenticias y educación nutricional en el preescolar como ya bien leyó en el consentimiento, bien empezemos

Entrevistador: Como es la preparación de sus alimentos y loncheras alimenticias que realiza usted

Entrevistado: Hola señorita yo cumplo con darle sus alimentos a la hora, en la lonchera le mando su pan con huevo, su jugo de naranja, sandia picaditos ahí me demoro en preparar 15 minutos, la dejo me voy al mercado realizo las compras y cocino pepián de choclo con su carne encebollada, arroz y ensalada a ella le sirvo la menestra con la carne y ensalada el arroz no le doy, más preparo segundo porque la sopa no es alimento.

Cuando compro pollo le saco la grasa y el pellejo porque mucha grasa es dañino para el estómago de mi hija, tengo que ver que preparar a las 6 de la tarde le preparo su mazamorra de sémola, de melocotón, hay comidas que no me quiere comer llora me hace su mala manía de querer vomitar yo lo que hago ya si comes bajas a jugar con tu primita Vania con sus juguetes y entiende me comienza a comer y me termina todo

Tengo que cambiar diariamente utilizar una variación en los alimentos para que no se hostigue y coma a veces ya ni sé que preparar hoy le envié en su lonchera su pan con hamburguesa de casa que le preparo, su uvita y agua de manzanilla de hierba al siguiente día le mando ensalada de fruta con yogurt y su botella de agua.

Cuando preparo menestras mi mama me enseñó que debemos escoger y remojar un día antes al día siguiente lo pongo a hervir y lo mudo para eliminar todo lo amargo que vota la menestra, las frutas y las verduras los lavo bien y siempre acompañado de un buen lavado de manos antes de preparar los alimentos, cuando va al baño mi hijo a ser sus necesidades le lavo bien y yo también

Entrevistador: Señora al preparar sus alimentos diarios y loncheras a su niña tiene conocimiento nutricional de cómo realizarlo

Entrevistado: si señorita porque le preparo cosas nutritivas me informo voy a la posta hace poco hubo campaña de anemia fui como usted puede ver vivo a 2 casas de la posta participe nos dieron recetario de cómo preparar alimentos que le nutran a nuestros pequeños a ella en el almuerzo le preparo su ají de gallina de quinua con su papa en rodajas y su huevito sancochado y agüita de carambola y si me termina le encanta a mi gordita me informo siempre veo en la televisión al doctor tv dice que siempre debemos darle ensaladas en cada comida a nuestros hijos.

En el quiosco del pronoi veo que venden mucha comida chatarra deberían de venir a supervisar yo no niego que le doy dulces pero uno a la semana más le doy fruta, preparo mi budín de naranja o mi pastel de pie de manzana para que ella me coma o fresas con leche condesada pero yo misma lo preparo y le doy porque comprar en la calle no sabemos cómo lo preparan ellos utilizan el aceite de varios días así que le preparo su salchipapa , pollo crispy pero siempre me lavo las manos porque uno debe ser cuidadosa porque en las uñas esta la suciedad y que se enfermen es un gasto (piensa)

Entrevistador: que más me puede decir sobre la alimentación saludable en su niña

Entrevistado: trato de no darle dulces, de vez en cuando le daré porque después no me va a comer el almuerzo, mi pareja le gusta la grasa y yo reniego porque mi hijita en la noche le provoca pero yo le grito le dijo juan ya pues si quieres enfermarte come pero que no te vea la bebe, y le doy su pancito en la noche con su mortadela y su leche, le preparo prostes su gelatina con flan, mazamorra a veces le compro galleta animalitos le doy, su galletas sonda con su leche con chocolate

Entrevistador: bueno señora la alimentación y preparación de la loncheras diarias que realiza están basadas en orientación por un profesional de la salud

Entrevistado: Si porque me informo lo llevo a los chequeos a mi hija y a me dicen que tengo que preparar nos dicen que alimentos debemos comprar y para qué sirven y sobre todo prepararle sus platos favoritos a ella le gusta su ají de quinua le encanta las uvas y le doy siempre bastante agua para que se hidrate como hacer una buena lonchera para que mi hija este con energías le mando su huevito de codorniz, su agüita de gelatina siempre le digo hijita te tienes que siempre lavar las manos lo bueno que su miss si les

enseña porque donde están los juegos son pura tierra no tiene piso y si comen así se le puede aflojar el estómago tenemos que estar pendiente de la salud de ellos, siempre debemos ir a informarnos a la posta el nutricionista nos dice que debemos poner reglas porque como

la engreímos ella confunde y me hace sus pataletas pero yo interactuó converso la abrazo le digo hijita tienes que terminar si no te van a poner la inyección jajjaa (risas) y si come me dice no mama aguja no al que le tengo que llamar la atención como un niño es a mi pareja porque él llega de trabajar cena y se va a la tienda se compra su galleta choco soda o su botella de gaseosa con piqueos y le hace provocar a mi hija y le digo que no le dé porque si se enferma él se va a trasnochar viéndola porque después ella me pide porque sigue el mal ejemplo de su papa

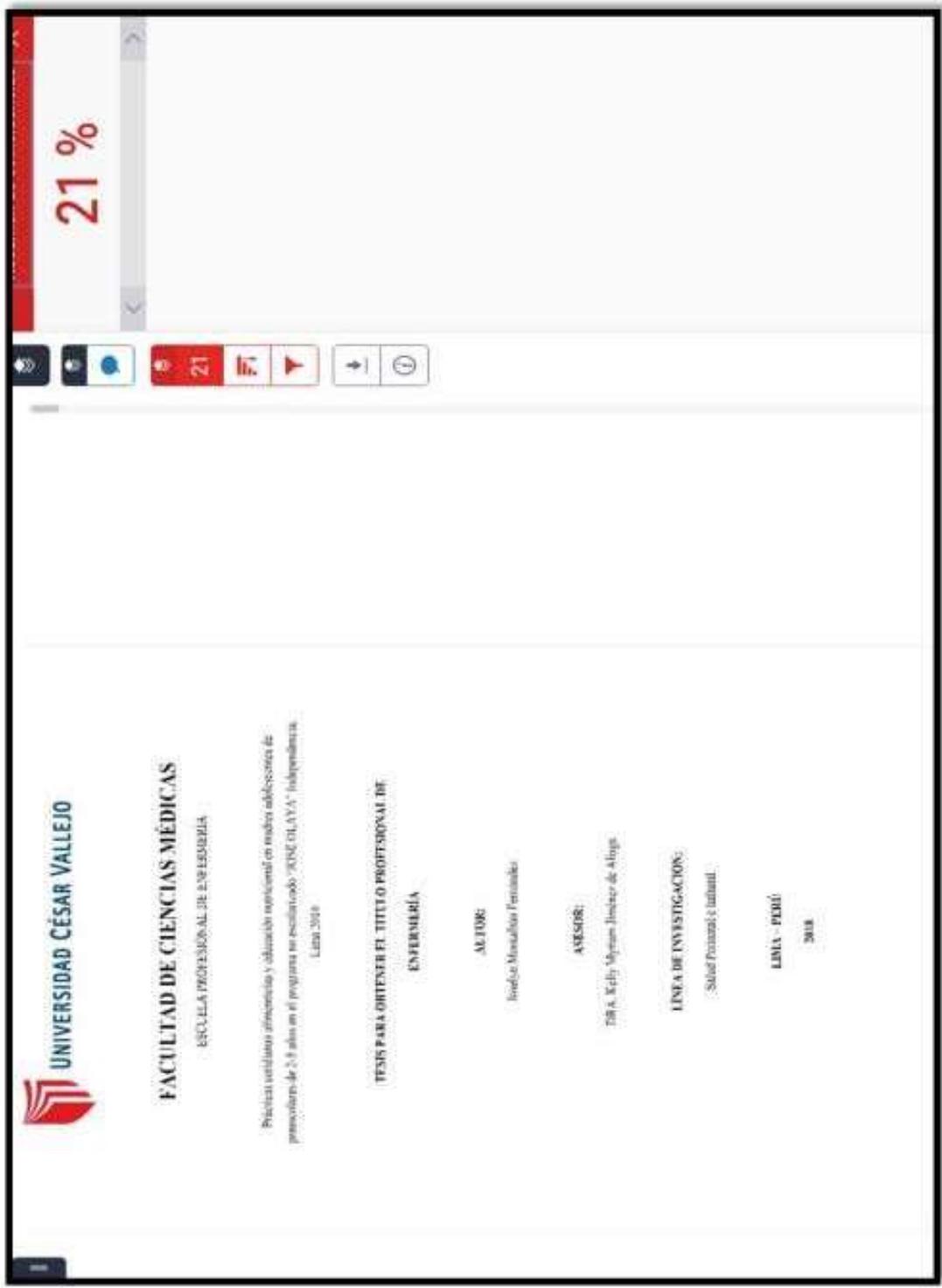
Entrevistador: y que más señora que más señora

Entrevistado: Ya que debemos mandarle siempre una lonchera nutritiva, evitar darle dulces porque si no se formara caries si nos piden darle una fruta porque es saludable una manzana , plátano, mandarina o pera variar para que tengan un buen conocimiento si no conforme van creciendo no se van a desarrollar bien porque si comen pura comida de grasa saturada vamos a tener un niño o niña gorda y eso le va a afectar en su salud no darle muchas comidas que contengan harina si no darles menestras con su pollo, carne o pescado siempre acompañado con su ensalada cumplir con los horarios fijos de comida, incluirlos en la mesa familiar que ella se familiarice aprenda aprobar sabores un día mi suegra preparo cuy frito con su trigo y eso le dimos de comer ella tiene que aprender a saborear para que sienta gusto es bueno porque conforme crecen después no van a querer comer porque tengo una prima que niñita no le acostumbraron ahora solo quiere pura fritura cuando preparan menestras, locro no quiere vomita por eso yo desde pequeña le doy para que disguste y me coma siempre todo porque nos pueden invitar a una reunión y no me hace quedar mal me termina todo, siempre mi mama me dio esos consejos y yo lo estoy haciendo con mi hija por su buena salud, siempre acompañado de su agüita de refrescos naturales nada de gaseosa porque malogran los huesos eso es todo.

Entrevistador: Muchas gracias señora por tener la amabilidad de acceder a esta conversación

Entrevistado: Gracias a usted por venir a mi casa y sepa cómo es la alimentación que le brindo a mi hija para que tenga una buena salud chau cuídate.

Entrevistador: Hasta otra oportunidad



## ENTREVISTA N°7

TÉCNICAS DE ALIMENTACIÓN, HIGIENE Y MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS, INTERRELACIÓN DURANTE LA ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN EN EL NIÑO PREESCOLAR, LONCHERA SALUDABLE, ALIMENTOS NO RECOMENDABLES

Entrevistadora: Buenos días (E7), mi nombre es Joselyn Montalbán Fernández soy estudiante de la carrera de Enfermería de la Universidad Cesar Vallejo, primero le voy hablar sobre las prácticas cotidianas alimenticias y educación nutricional en el preescolar como ya bien leyó en el consentimiento, bien empecemos

Entrevistador: Como es la preparación de sus alimentos y loncheras alimenticias que realiza usted

Entrevistado: hola señorita a le mando una galleta margarita y un cifrut pequeño algo rápido porque eso de freír más lo que me demoro si no bajo al pronoi con sus taper le compro lo que vende en el quiosco salchipapa con su mayonesa y frugos , yo lo levanto a las 8 lo alisto y bajamos al paradero y compro donde venden desayuno quinua con pan con huevo frito y le doy en el almuerzo igual comemos en el restaurant no me gusta la cocina así que prefiero comer en la calle y en la noche compro pan con mantequilla y chocolatada en bolsa y eso comemos, la relación con mi hijo soy liberal si converso en las tardes juego vóley en la canchita de acá debajo de mi casa me voy con él hasta las 6 de la tarde y para que me deje jugar le compro su sublime o chupetín y se pone a jugar con sus amigos ya cuando termino me regreso con él y mi esposo es chofer me llama a las 9 de la noche que termina de trabajar y bajo y nos vamos a comer caldo de gallina con chaufa y su gaseosa eso le doy a mi hijo si no quiere se pone a jugar le doy el celular y le pongo sus dibujos mientras terminamos de comer a la hora de almorzar le limpio la mano y le digo que se siente para que coma porque a veces me come con la mano y lo grito siempre le compro su cajita de chocolatada que compro en la tienda le doy para que se duerma, así es mi rutina veo películas con mi hijo en las tardes a veces que no bajo a jugar compro piqueos grande o preparo canchita con gaseosa para comer viendo la película , el viendo película se me queda dormido ya hasta el día siguiente que lo levanto para que vaya al pronoi le lavo la cara y le llevo a tomar su desayuno en mi casera le pido su pan con pollo y quaquer y le compro para la lonchera agüita de durazno con su pan con su wafer de vainilla y eso lleva (se queda callada)

Entrevistador: y que más señora

Entrevistado: a en su almuerzo como le digo comemos en el restaurant le pido lentejas con pollo frito y sopa solo pido un menú porque mi hijo come poco, en la noche comemos alita o mi esposo nos lleva a comer, le compra fruta le encanta la mandarina así es lo que hago señorita

Entrevistador: Señora al preparar sus alimentos diarios y loncheras a su niña tiene conocimiento nutricional de cómo realizarlo

Entrevistado: no porque no me informo no tengo tiempo, cuando llegan al jardín los doctores y la profesora nos cita si asisto y nos dicen que debemos darle alimentos que contengan vitaminas pero yo después le doy lo que vamos a comer a la calle en la lonchera le mando cereal con yogurt, o su fruta con galleta, o salchipapa con su frugos pero mi hijo no se enferma si lo cuido peor es por eso yo lo dejo que coma de todo.

Entrevistador: y usted se ha puesto a pensar que necesita consejos de cómo realizar una buena alimentación para su niño

Entrevistado: no, porque yo sé que los alimentos que le doy son nutritivos porque cuando voy a comprar mi menú la señora prepara alimentos ricos hace pescado frito con puré, ensalada rusa con pollo al horno, de refrescos hace carambola, maracuyá y emoliente y esos son alimentos que van ayudar a mi niño a desarrollarse señorita así es la alimentación de mi niño porque mi esposo desayuna y almuerza en la calle.....

Entrevistador: bueno señora la alimentación y preparación de la loncheras diarias que realiza están basadas en orientación por un profesional de la salud

Entrevistado: no porque no voy a la posta los días que ido dicen que ya no hay atención y entonces para que voy si siempre no atienden así que yo a mi hijo lo alimento a mi manera como en el restaurant le doy alimentos como menestras, guisos, sopas porque como le dije la señora que cocina es limpia al preparar sus alimentos siempre desde que me junte con mi pareja almuerzo ahí y mi hijo no se ha enfermado el hecho que coma en la calle no es que sea una mala madre que no cuido a mi pequeña yo si la alimento no es que le deje de comer en el desayuno le compro su quaquer, quinua, maca, siete semillas que venden le compro su lonchera huevito de codorniz le doy sus frugos, le hago jugar si lo alimento bien su papá cuando llega de trabajar le compra sublime, su cereal con yogurt o su galleta marquesita

Entrevistador: Señora que más me puede decir de los alimentos que le brinda a su niña

Entrevistado: en realidad le doy sus gustos, por el momento no se si lleva una alimentación saludable, porque si le doy lo que no quiere comer me hace sus pataletas y no estoy para pegarle porque es un niño, bueno señorita ese es todo me voy a jugar vóley, chau

Entrevistador: chau señora gracias por su tiempo

## ENTREVISTA N°8

TÉCNICAS DE ALIMENTACIÓN HIGIENE Y MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS INTERRELACIÓN  
DURANTE LA ALIMENTACIÓN NUTRICIÓN EN EL NIÑO PREESCOLAR LE,  
ALIMENTOS NO RECOMENDABLES

Entrevistadora: Buenas tardes (E8), mi nombre es Joselyn Montalbán Fernández soy estudiante de la carrera de Enfermería de la Universidad Cesar Vallejo, primero le voy hablar sobre las prácticas cotidianas alimenticias y educación nutricional en el preescolar como ya bien leyó en el consentimiento, bien empecemos

Entrevistado: señorita buenas tardes, en las mañana, le preparo de desayuno su quinua con leche, y un pancito con palta , A las 12:30 nos sentamos en la mesa almorzar, mi hijo come lo que cocino para todos, al servirle le doy poca cantidad para que me termine todo

Señorita los lunes hago pallares con su arroz y su torreja de atún, también preparo sopa de pollo y su refresco de naranja o limonada siempre intercambio

en la lonchera hago una variación hoy le mande su agua de manzana, huevo sancochado y una mandarina y los días siguientes agüita de manzanilla, una pera o yogurt por ejemplo. Las frutas que compro siempre le doy su lavada y las pongo en una canastilla donde los cubro con un mantel limpio para evitar que se contaminen con el polvo Debemos ser higiénicos y lavar todos los platos después de almorzar más que todo en los niños ya que ellos se enferman y es delicado.

Señorita mi hijo para comer le gustan las verduras el apio se lo come en trozos las demás verduras le pico chiquito para que me lo coma, señorita cuando preparaba guiso de pollo con papita y verduras que entra zanahoria no quería comer pero ahora al menos ya me lo come así le hago jugar o le digo mira tú peluche como come ahora te toca a ti para que coma, a el lo que le gusta son los pallares lo preparo como puré le encanta

En cambio yo mayormente le doy huevo sancochado, choclo con queso, pancito con lomito de atún, yogurt porque aquí en el pronoi venden pura grasa como hamburguesa, salchipapa aunque a la salida le compro gelatina, galleta margarita pero a veces porque si no no va a querer almorzar, cuando llegamos lo primero lo baño, le lavo la

cara y las manos para que almuerce porque ahí se elimina toda la suciedad. También señorita su papa cuando llega de trabajar le compra, galleta rellena, frugos pero yo le grito porque si no se acostumbra a comer siempre señorita.

Entrevistadora: señora al preparar sus alimentos diarios y loncheras a su niña tiene conocimiento nutricional de cómo realizarlo

Entrevistado: la alimentación de mi hijo debe estar basados en alimentos ricos en hierro como sangrecita frita que es lo básico para su alimentación para que su hemoglobina para el almuerzo pollo saltado con lenteja y su refresco de emoliente, En cuanto a la preparación en la lonchera me demoro 15 minutos en prepararle porque le mando su pan con lomito saltado, su jugo de papaya frutas que se alimente y tenga una buena hemoglobina también debemos darle, quaker siempre darle los mejores alimentos para que se desarrollen sin presentar enfermedades, también le preparo su mazamorra de calabaza o su budín que variar los postres.

Entrevistadora: bueno señora la alimentación y preparación de la loncheras diarias que realiza están basadas en orientación por un profesional de la salud

Entrevistado: si señorita porque yo le hago su menestra, porque en el pronoi me dicen que tengo que darle alimentos ricos en hierro en su lonchera si trato de mandarle alimentos que le ayuden a desarrollarse nos dicen que debemos ser limpios y lavar todos los servicios que comemos más que todo en los niños ya que su estómago de ellos es delicado Señorita nosotras cargamos agua del tanque nose si le han comentado las demás madres para el baño porque todavía no tienen agua propia y ellos se tienen que lavar las manos cuando van al baño o a la hora de que coman sus loncheras .

Entrevistadora: Que más señora....

Entrevistado: señorita yo trato de hacer mis comidas a base de lo que me dice el nutricionista , sobre todo hago menestras, pescado frutas tal vez los fines de semana no cumplo en darle alimentos saludables porque salimos a la calle a comer pollo a la brasa y como le digo en la tarde a las 2pm le doy fruta como manzana, le gusta las verduras yo cumplo con darle sus 5 comidas al día.

le digo termina de almorzar te lavas los dientes y para ir al parque a jugar con su pelota y para que corree y desarrolle sus pulmones, su cena le doy su sopita de espárragos, en cuanto a su comida le doy de colores ensalada de verduras, y su pollo a la olla, le

doy una comida balanceada que contenga proteínas y los horarios de comida son a su hora

Entrevistadora: Y me puede decir las prácticas diarias de alimentación que realiza

Entrevistado: Bueno es lo que le puedo decir es interesante que nos den charlas para que nos orienten y saber cómo alimentar a nuestros hijos señorita me voy porque tengo que salir

Entrevistadora: Gracias señora por su tiempo

Entrevistado: No señorita al contrario gracias por venir

#### OBSERVACIONES

En el escenario de estudio se observa que los preescolares llevan en la lonchera alimentos como: caramelos, chocolates, gaseosas, galletas, jugos envasados, adquiridos de una manera rápida, desfavorable para los preescolares

En el campo de estudio, lo alarmante más allá que las loncheras carecen de los alimentos base para tener un día de energía, se suma que las profesoras no muestran el interés suficiente para orientar el uso de loncheras saludables

En el escenario de estudios las profesoras manifiestan que la gran mayoría de preescolares no tienen una lonchera saludable para un desarrollo de crecimiento.

En el escenario de estudio las loncheras de los preescolares no cumplen con una dieta nutritiva, lo cual ingieren refrescos edulcorantes, pan con mermelada, grasas saturadas afectando a su salud.

Se observa las deficientes loncheras saludables, donde no realizan un monitoreo por parte del centro de salud cercano.

### PREGUNTAS NORTEADORAS

¿Será que las madres desconocen la preparación de una lonchera saludable?
¿Será que los preescolares están acostumbrados a comer comida rápida?
¿Será que las madres no disponen de tiempo para realizar una lonchera saludable?
¿Será que en el kiosko del PRONOI José Olaya, solo exhibe alimentos de bajo valor nutricional?
¿Será que los padres envían dinero a sus hijos para que ellos adquieran sus propios alimentos?
¿Será la facilidad con la que se adquieren los productos chatarra?
¿Será que no existe ningún tipo de capacitación y seguimiento por parte del Centro de Salud más cercano?
¿Será que no hay colaboración por parte del PRONOI, para los profesionales de salud?
¿Será que las sesiones educativas son inefectivas debido a la metodología con las que se llevan a cabo?
¿Será que los preescolares tienen bajo peso es debido a una incorrecta nutrición?
¿Será que en el PRONOI, no existe una vigilancia en las lonchera escolar?
¿Será que las madres incumplen la normativa del PRONOI, en cuanto a la lonchera saludable?
¿Será que no existe ninguna normativa relacionada a este tema?
¿Será que la situación de los preescolares del PRONOI, se debe a las prácticas inadecuadas en su alimentación?
¿Será la causa principal que desencadena el déficit de aprendizaje?
¿Será que las madres están desinformadas en cuanto al nivel de aprendizaje que presentan sus hijos?
¿Será que están inmersos otros factores para que los preescolares presenten una competencia de aprendizaje baja?
¿Será que las madres no disponen de tiempo para realizar una lonchera saludable?
¿Será que los niños están acostumbrados a comer comida rápida?
¿Será que las madres de familia no saben que al no consumir nutrientes les puede llevar a los preescolares a tener una vida sedentaria?
¿Será que las madres no se preocupan por el crecimiento y desarrollo de los preescolares?
¿Será que a las madres de familia les falta recibir sesiones educativas de una lonchera energético, regulador y constructora?
¿Será que las madres piensan que preparar una dieta balanceada genera gasto económicamente?
¿Será que las profesoras no realizan talleres con sus niños del consumo de frutas?
¿Será que las madres prefieren enviar gaseosas en vez de refrescos naturales?
¿Será que los cuidadores no saben el uso correcto de lavado de manos antes y después de la servir los alimentos?
¿Será que las madres se van a trabajar y no hay quien atienda a sus hijos?
¿Será que se debe lavar bien los alimentos antes de ingerir sus hijos?
¿Será que tener una alimentación nutritiva evitara la somnolencia en sus hijos?
¿Será que la publicidad de comidas ligeras está distrayendo a los preescolares?
¿Será que las madres de familia no tienen una decisión propia para alimentar a su

hijo?
¿Será que al estado peruano tome importancia a la publicidad de dulces y refrescos con colorantes? ¿Será que hay niños con desnutrición?
¿Será que en el centro de salud si brindó la sesión educativa y la madre de familia no mostraron interés?

UNIDADES TEMATICAS:

OBJETO DE ESTUDIO	OBJETIVOS	DISEÑO TEORICO	SUPUESTOS	METODOLOGIA
<p><u>OBJETO DE ESTUDIO:</u> Prácticas cotidianas alimenticias y la educación nutricional en madres adolescentes de preescolares de 2 -5 años en el programa no escolarizado José Olaya – distrito INDEPENDENCIA Lima 2018</p>	<p><u>OBJETIVO GENERAL:</u> Determinar las Prácticas cotidianas alimenticias y la educación nutricional en madres adolescentes de preescolares de 2 -5 años en el programa no escolarizado José Olaya –distrito INDEPENDENCIA . Lima, 2018.</p> <p><u>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</u> Describir las prácticas cotidianas alimenticias en madres adolescentes de preescolares de 2 -5 años en el programa no escolarizado José Olaya. Analizar la educación nutricional en madres</p>	<p><u>BASES TEÓRICAS</u> MARCO CONCEPTUAL Teoría de promoción de la salud de Nola Pender <u>Unidades Temáticas</u> Prácticas cotidianas alimenticias en madres adolescentes de preescolares de 2 - 5 años: Son las conductas específicas que forman parte de las interacciones durante la alimentación, estas interacciones tienen que ver como, por ejemplo, la forma como se preparan las comidas, la frecuencia de cada comida, los horarios que se establecen, la cantidad, también influye el entorno donde se encuentran</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. El profesional de Enfermería busca optimizar educación nutricional en las madres adolescentes, mediante la mejora de las prácticas cotidianas alimenticias las cuales expresan el propio potencial de la salud de los preescolares</li> <li>2. Las madres adolescentes tienen la capacidad de poseer una autoconciencia reflexiva, lo que permite la correcta práctica alimentaria de los preescolares, demostrando la educación nutricional en la preparación de una lonchera saludable.</li> <li>3. La enfermera valora el crecimiento en la edad preescolar en direcciones observadas de educación nutricional positiva y el intento de conseguir correctas prácticas cotidianas alimenticias en las madres adolescentes en beneficio del preescolar.</li> <li>4. las madres adolescentes de los preescolares del Programa no escolarizado José Olaya buscan regular de forma activa de la educación nutricional en beneficio de los preescolares.</li> <li>5. El profesional de Enfermería interactúa con las madres adolescentes</li> </ol>	<p><u>TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN</u> Cualitativa Escenario de estudio: Programa no escolarizado José Olaya distrito INDEPENDENCIA Sujetos de estudio Madres adolescentes. Unidad de análisis: Preescolares de 2- 5 años. Procedimientos metodológicos Entrevista abierta Y la observación participante Análisis de la información Mapeamiento de información y análisis de contenidos. Análisis y discusión teórica. Consideraciones finales.</p>

	<p>adolescentes de preescolares de 2 -5 años en el programa no escolarizado José Olaya</p>	<p>y los hábitos</p> <p>Educación nutricional en madres adolescentes de preescolares de 2 -5 años:</p> <p>La educación nutricional permite la transferencia de la información en cuanto la alimentación; su objetivo final y universal es la promoción de hábitos alimentarios correctos y los patrones culturales que forman parte de la nutrición.</p>	<p>teniendo en cuenta toda su complejidad biopsicosocial, transformando progresivamente en la educación nutricional a lo largo del tiempo.</p> <p>6. Las docentes del PRONOI forman parte del entorno interpersonal, que ejerce la educación nutricional en las prácticas cotidianas alimenticias en las madres adolescentes de los preescolares del Programa no escolarizado José Olaya.</p> <p>7. La reconfiguración iniciada de las pautas interactivas de la educación nutricional en las madres adolescentes es esencial para unas buenas prácticas alimenticias en el preescolar.</p>	
--	--	--	---	--

## TÉRMINO DE CONSENTIMIENTO ETICO

La investigación se tituló: “Prácticas cotidianas alimenticias y educación nutricional en madres adolescentes de preescolares de 2 a 5 años. Programas no escolarizados JOSE OLAYA, distrito INDEPENDENCIA, Lima 2018” de autoría de: Joselyn Montalbán Fernández. Sobre la orientación de la Dra. KELLY MYRIAM JIMÉNEZ DE ALIAGA – Móvil N° 923404246, teniendo como foco central – La educación nutricional en las madres adolescentes para el bienestar del preescolar. La justificación de este estudio está pautada en que las madres tengan unas buenas prácticas alimenticias y educación nutricional para el beneficio del preescolar. Los objetivos son: Determinar las Prácticas cotidianas alimenticias y la educación nutricional en madres adolescentes de preescolares de 2 -5 años en el programa no escolarizado José Olaya –distrito INDEPENDENCIA. Lima, 2018. Identificar prácticas cotidianas alimenticias en madres adolescentes de preescolares de 2 -5 años en el programa no escolarizado José Olaya. Analizar la educación nutricional en madres adolescentes de preescolares de 2 -5 años en el programa no escolarizado José Olaya

El procedimiento utilizado será la entrevista semiestructurada, que contiene preguntas abiertas y cerradas. En cuanto a prácticas cotidianas alimenticias y educación nutricional, cabe destacar que las entrevistas serán realizadas por la autora, respetando el trabajo de las madres y horario escogido por los entrevistados. En relación a los beneficios, las entrevistas son de gran valor y mérito para la discusión de las prácticas cotidianas alimenticias sobre la participación de las madres adolescentes. Las entrevistas tienen una duración de media a una hora, siendo garantizado el anonimato de las personas citadas durante la entrevista y se respeta su rechazo en participar o retirar su consentimiento, en cualquier fase de la investigación, dado que su participación es voluntaria; así mismo no se utilizarán las informaciones en perjuicio de las personas, inclusive en términos de autoestima, de prestigio y / o economía- financiera. Después de la entrevista, presentaré la transcripción de la cinta de grabación para su revisión y aprobación, para fines de investigación. Lima, 23 de Mayo del 2018

### **Entrevistadora**

Estudiante. De Enfermería- Universidad César Vallejo - Montalbán Fernández Joselyn



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS**

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Prácticas cotidianas alimenticias y educación nutricional en madres adolescentes de  
prescolares de 2-5 años en el programa no escolarizado "JOSE OLAYA" Independencia,  
Lima 2018.

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

**AUTOR:**

Joselyn Monaliban Fernández

**ASESOR:**

DRA. Kelly Myriam Jiménez de Albagá

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Salud Perinatal e Infantil

**LIMA – PERÚ**

**2018**

21 %

21



**ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD  
DE TESIS**

Código : F06-PP-PR-02.02  
Versión : 09  
Fecha : 21-11-2018  
Página : 1 de 1

Yo, Kelly Myriam Jiménez de Aliaga, docente de la Facultad de Ciencias Médicas y Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad César Vallejo Lima Norte, revisor (a) de la tesis titulada "Prácticas cotidianas alimenticias y educación nutricional en madres adolescentes de preescolares de 2-5 años en el programa no escolarizado "JOSE OLAYA" Independencia, Lima 2018", de la estudiante Montalbán Fernández Joselyn, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 21% verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin

La suscrita analizó dicho reporte y concluyó 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.

Lima, 21 de Noviembre del 2018

Firma

Dra. Jiménez de Aliaga Kelly Myriam

DNI:18159445

Elaboró	Dirección de Investigación	Revisó	Representante de la Dirección / Vicerrectorado de Investigación y Calidad	Aprobó	Rectorado
---------	----------------------------	--------	---	--------	-----------



**AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE  
TESIS EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL  
UCV**

Código : F08-PP-PR-02.02  
Versión : 09  
Fecha : 23-03-2018  
Página : 1 de 1

Yo Monalba Gomez Lopez identificado con DNI N° 48304928 egresado de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad César Vallejo, autorizo  No autorizo  la divulgación y comunicación pública de mi trabajo de investigación titulado "PRÁCTICAS SOCIOANIMAS ALIMENTARIAS Y EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN MADRES ADULTERAS DE PREESCOLARES DE 2-5 AÑOS, REGIÓN MOQUECHUBA, 2018" en el Repositorio Institucional de la UCV (<http://repositorio.ucv.edu.pe/>), según lo estipulado en el Decreto Legislativo 822, Ley sobre Derecho de Autor, Art. 23 y Art. 33

**Fundamentación en caso de no autorización:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

  
Firma

DNI: 48304928

FECHA: 12/12/18

Elaboró	Dirección de Investigación	Revisó	Representante de la Dirección / Vicerrectorado de Investigación y Calidad	Aprobó	Rectorado
---------	----------------------------	--------	---	--------	-----------



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**AUTORIZACIÓN DE LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**

CONSTE POR EL PRESENTE EL VISTO BUENO QUE OTORGA EL ENCARGADO DE INVESTIGACIÓN DE

\_\_\_\_ la Escuela de Enfermería

A LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN QUE PRESENTA:

\_\_\_\_ \_Joselyn Montalbán Fernández\_\_\_\_\_

INFORME TITULADO:

\_\_\_\_Prácticas Cotidianas alimenticias y educación nutricional en madres adolescentes de prescolares de 2 a 5 años en el Programa No Escolarizado "José Olaya" Independencia, 2018

PARA OBTENER EL TÍTULO O GRADO DE:

\_\_\_\_Licenciada en Enfermería

SUSTENTADO EN FECHA: \_12-12-2019\_\_\_\_\_

NOTA O MENCIÓN: 19\_\_\_\_\_



FIRMA DEL ENCARGADO DE INVESTIGACIÓN

