



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS**

**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**Elaboración de Loncheras Saludables en Madres de Niños de 3 A 5  
Años, Institución Educativa N° 186 Viñas San Francisco, 2016**

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

**AUTORA:**

Stephany, Vasquez Crespo

**ASESORA:**

Dra. Roxana Obando Zegarra

**LINEA DE INVESTIGACIÓN:**

Promoción y Comunicación en Salud

LIMA- PERU

2016

## PÁGINA DEL JURADO

Magister Gloria Torrelli

Magister Roxana Obando

Magister Polo Gonzales

## **DEDICATORIA**

Este trabajo va dedicado a mi madre Patricia Crespo, ella es el principal cimiento para la construcción de mi vida profesional, enseñándome valores y tener el deseo de superación, la que siempre me ha acompañado en este largo camino corrigiendo mis faltas y celebrando mis triunfos.

A mis tíos Luis y Carmen Osorio por haber confiado en mí y haberme brindado el apoyo incondicional en este largo camino.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco principalmente a Dios, a mis asesoras Mg. Janet Arévalo y Mg. Roxana Obando, a mi casa de estudio por haberme guiado durante este tiempo brindándome su apoyo y corrigiéndome en el desarrollo de mi tesis.

A mi hermana Cristina por siempre estar junto a mí brindándome el apoyo incondicional

## **DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD**

Yo Vasquez Crespo Stephany con DNI N° 70997384, 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 es 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 la cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas de la Universidad Cesar Vallejo.

Lima, 09 de agosto de 2016

Vasquez Crespo Stephany  
**Nombre y Apellidos**

**PRESENTACIÓN**

Señores miembros del jurado:

En cumplimiento del reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Cesar Vallejo presento ante ustedes la Tesis titulada "Elaboración de loncheras saludables en madres de niños de 3 a 5 años Institución Educativa n° 186 Viñas San Francisco, 2016", la misma que someto a vuestra consideración y espero que cumpla con los requisitos de aprobación para obtener el título Profesional de Enfermería.

Vasquez Crespo Stephany

## **INDICE**

Página de Jurado

ii

Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Declaración de Autenticidad	v
Presentación	vi
Índice	vii
Resumen	ix
Abstract	x
<b>I. INTRODUCCIÓN</b>	<b>11</b>
1.1 Realidad Problemática	11
1.2 Trabajos Previo	14
1.3 Teorías Relacionados al Tema	19
1.4 Formulación del Problema	37
1.5 Justificación de Estudio	37
1.6 Hipótesis	38
1.7 Objetivos	39
<b>II. METODO</b>	<b>40</b>
2.1 Diseño de Investigación	40
2.2 Variables, Operalización	40
2.3 Población Y Muestra	42
2.4 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos, Validez y Confiabilidad	42
2.5 Métodos de Análisis de Datos	43
2.6 Aspectos Éticos	43
<b>III. RESULTADOS</b>	<b>45</b>
<b>IV. DISCUSION</b>	<b>50</b>
<b>V. CONCLUSIONES</b>	<b>56</b>
<b>VI. RECOMENDACIONES</b>	<b>57</b>

**VII. REFERENCIAS**

58

**ANEXO**

**RESUMEN**

La investigación titulada: “Elaboración de loncheras saludables en madres de niños de 3 a 5 años Institución Educativa N° 186 Viñas San Francisco, 2016”, tuvo como objetivo evaluar la práctica de elaboración de las loncheras saludables en madres de niños de 3 a 5 años en dicha institución educativa. La investigación realizada fue de un enfoque observacional, de tipo transversal, de nivel analítico y descriptivo, con un diseño no experimental. La población estuvo conformada por 244 madres y la muestra fue de 150. Para la recolección de datos se utilizó la técnica de observación, el instrumento fue una lista de chequeo de 2 dimensiones para poder observar cada lonchera de los niños, para validar el instrumento se realizó un juicio de experto y una prueba piloto obteniendo una confiabilidad de la prueba de KR20 Con 0,86, nos muestra un nivel adecuado de los ítems para continuar con el análisis. Los resultados nos muestran que las madres obtuvieron el 89.3% de una inadecuada lonchera saludable y 10.7% tienen una adecuada práctica de elaboración de las loncheras saludables. Se concluyó que las madres no tienen una adecuada práctica y preparación de las loncheras.

**Palabras Clave:** Elaboración, Loncheras saludables, madres, niños.

**ABSTRAC**

The research entitled: "preparation of healthy lunch boxes in children's mothers from 3 to 5 years Educational Institution N ° 186 Viñas San Francisco, 2016"

It aimed to assess the practice of preparation of the healthy lunch boxes in children's mothers from 3 to 5 years in the above mentioned Educational Institution. The research conducted of transverse type, analytical and descriptive level, with not experimental design was of an observational approach. The population was made up of 330 mothers and the sample was 150. For data collection the observation technique was used; the instrument was a checklist 2 dimensions in order to observe each lunch box children, To validate the instrument trial expert and a pilot test was conducted to obtain a driveability test KR20 With 0.86 ,obtaining a reliability of the test of KR20 with 0.833, it shows an adequate level of items to continue with the analysis. The results show us that mothers They obtained 89.3 % of inadequate healthy lunchbox and 10.7% had good practice of preparing healthy lunchboxes .It was concluded that mothers do not have adequate practice and preparation of lunchboxes .

**Key words:** preparation, healthy lunch boxes, mothers, children.