

Universidad Católica de Santa María

Facultad de Enfermería

Escuela Profesional de Enfermería



EFFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA EDUCATIVO SOBRE IMPLEMENTACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE NIÑOS DE NIVEL INICIAL DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA LEÓN XIII CIRCA AREQUIPA 2018.

Tesis presentada por las Bachilleres:

Mestas Rodríguez, Alessandra Giovanna

Valencia Chambi, Marilyn Yomira

Para optar el Título Profesional de

Licenciadas en Enfermería

Asesora:

Mgter. Salazar Aguilar, Adelina

Arequipa – Perú

2019

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA
FACULTAD DE ENFERMERÍA
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

DICTAMEN DE PROYECTO DE TESIS

A : Dra. Sonia Núñez Chávez
Decana de la Facultad de Enfermería

DE : Jurado Dictaminado
Mgter. María del Pilar Borja Vizcarra
Mgter. Gladys Escudero de Simborth

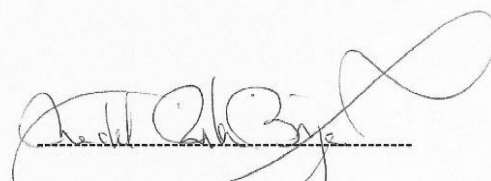
ASUNTO: IMPACTO DE UN PROGRAMA EDUCATIVO SOBRE IMPLEMENTACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE NIÑOS DE NIVEL INICIAL DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA LEÓN XIII CIRCA. AREQUIPA 2018.

AUTORAS: Alessandra Giovanna Mestas Rodríguez
Marilyn Yomira Valencia Chambi

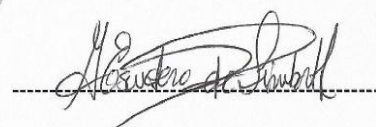
FECHA : 17 de setiembre del 2018

Reunido el Jurado Dictaminador y revisado el Proyecto de Tesis y subsanadas las observaciones, el presente proyecto queda aprobado para pasar a la FASE DE EJECUCIÓN.

Atentamente,



Mgter. María del Pilar Borja Vizcarra



Mgter. Gladys Escudero de Simborth

UNIVERSIDAD CATOLICA DE SANTA MARIA
FACULTAD DE ENFERMERIA

ASUNTO: (Decreto N° 078-FEnf. -2018 A/T Expediente N° 2018-42811)

INFORME DE ASESORIA DE TESIS

A : Doctora Sonia Núñez Chávez
Decana de la facultad de enfermería

DE : Magister Adelina Salazar Aguilar

FECHA : 26 de Noviembre del 2018

ENUNCIADO: "IMPACTO DE UN PROGRAMA EDUCATIVO SOBRE IMPLEMENTACION DE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE NIÑOS DE NIVEL INICIAL DE LA INSTITUCION EDUCATIVA LEÓN XIII CIRCA, AREQUIPA 2018"

BACHILLER: MESTAS RODRIGUEZ ALESSANDRA GIOVANNA
BACHILLER: VALENCIA CHAMBI MARILYN YOMIRA.

ANTECEDENTES: La presente investigación surge a raíz de la inquietud de las autoras por determinar el impacto de un programa educativo sobre implementación de loncheras saludables en madres de niños de nivel inicial de la Institución Educativa Inicial León XIII Circa, Arequipa 2018.

EJECUCIÓN: Durante el desarrollo de Asesoría al presente estudio se realizaron cinco sesiones; la primera (28-09-18) se orientó respecto al enunciado y factibilidad del estudio, en la segunda (08-10-18) se trabajó sobre la operacionalización de variables contenido de marco teórico. En la tercera (14-10-18) modificación de indicadores y marco teórico, baremos o puntuación de instrumentos; en la cuarta sesión (22-10-18) se revisa la aplicación del instrumento, e interpretación de los resultados. En la quinta sesión (20-11-2018) se determinan las conclusiones, recomendaciones, se revisó el resumen, presentación de las tablas así mismo se realizó una revisión final de la investigación.

APRECIACION PERSONAL: Durante el desarrollo de la presente investigación se evidencia una actitud proactiva al aprendizaje, entusiasmo, perseverancia y ética por parte de las señoritas bachilleres. Además, el estudio enmarca una relevancia social de trascendencia ya que el estudio busca contribuir al bienestar nutricional de los niños en edad preescolar de la institución educativa en estudio.

Es todo cuanto informo a Usted.



Mgter. ADELINA SALAZAR AGUILAR

UNIVERSIDAD CATOLICA DE SANTA MARIA
FACULTAD DE ENFERMERIA
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

DICTAMEN DE BORRADOR DE TESIS

A : Dra. Sonia Núñez Chávez
Decana de la Facultad de Enfermería de la U.C.S.M.

DE : Jurado Dictaminador
Dra. Susana Díaz de Bellido
Mgter. María del Pilar Borja Vizcarra
Mgter. Gladys Escudero de Simborth

ASUNTO : EFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA EDUCATIVO SOBRE IMPLEMENTACION DE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE NIÑOS DE NIVEL INICIAL DE LA INSTITUCION EDUCATIVA LEON XIII CIRCA AREQUIPA 2018.

AUTORAS : Alessandra Giovanna Mestas Rodríguez
Marilyn Yomira Valencia Chambi

FECHA : 08 de Enero del 2019

Revisado el documento y habiendo subsanado las observaciones puede pasar a la FASE DE SUSTENTACIÓN de acuerdo al Reglamento de grados y títulos de la Universidad Católica de Santa María.

Atentamente.



Dra. Susana Díaz de Bellido
Presidente



Mgter. Gladys Escudero de Simborth
Secretaria



Mgter: Maria del Pilar Borja Vizcarra
Vocal

PRESENTACIÓN

**SEÑORA DECANA DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE SANTA MARÍA.**

S.D.

De conformidad con lo establecido por la Facultad de Enfermería que Ud. tan acertadamente dirige, presento a su consideración y a la de los señores Miembros del Jurado el presente trabajo de investigación titulado **EFFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA EDUCATIVO SOBRE IMPLEMENTACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE NIÑOS DE NIVEL INICIAL DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA LEÓN XIII CIRCA AREQUIPA 2018**, requisito necesario para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería. Esperamos que el presente trabajo de investigación sea de su conformidad y cumpla con los requisitos académicos y técnicos correspondientes.

Arequipa, Enero 2019

Mestas Rodríguez, Alessandra Giovanna

Valencia Chambi, Marilyn Yomira

DEDICATORIA

Le agradecemos a Dios por ser nuestro guía incondicional en esta etapa de nuestra vida Profesional, a nuestra asesora y Jurados Dictaminadores por permitirnos lograr este objetivo, así también a nuestra querida Universidad.

Le agradezco con mucho a mis padres amor José y Greta, por permitirme llegar hasta aquí y darme su apoyo y dedicación en todo momento, a mi hermano Manuel, que a pesar de la lejanía fue mi apoyo incondicional en todo este camino, a mis abuelos Alberto y Rosa por sus consejos y motivación, a Guiancarlo por su compañía, apoyo, momentos de alegría, motivación y complicidad y a toda mi familia por los momentos de alegría y palabras de apoyo.

Alessandra Mestas Rodríguez

A mis queridos padres Fidel y Marlene por su esfuerzo, dedicación y apoyo incondicional para superarme, a mis hermanos Kevin y Joselmi por motivarme a ser cada día una mejor persona y profesional y a mi familia por sus palabras de aliento.

Marilyn Valencia Chambi

INTRODUCCIÓN

Una lonchera saludable puede considerarse como un conjunto de alimentos balanceados y nutritivos que cubran los requerimientos del niño, formando hábitos alimenticios saludables y que perduren a lo largo de su crecimiento.

Es importante considerar la participación de las madres de los niños y niñas de la Institución Educativa León XIII – Circa de Arequipa en el desarrollo del presente Programa Educativo ejecutado, puesto que con ello se busca incrementar los conocimientos y prácticas de una adecuada preparación de lonchera.

En la actualidad los índices de desnutrición y anemia se han visto en aumento debido a las malas prácticas entre otros factores y elección inadecuada de alimentos nutritivos que se deben consumir en la edad preescolar.

Es por eso que se decide realizar la presente investigación con la finalidad de motivar a las madres en el cambio del contenido en las loncheras proporcionando conocimientos y prácticas que serán útiles para ellas y mejoren su implementación.

La presente investigación busca fomentar y educar a las madres acerca de una adecuada preparación de lonchera, para un crecimiento óptimo de los niños. Se realizó en el año 2018, en la Institución Educativa León XIII – CIRCA en la Ciudad de Arequipa, con una duración de 9 meses a fin de optar el título de Licenciada en Enfermería.

RESUMEN

“EFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA EDUCATIVO SOBRE IMPLEMENTACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE NIÑOS DE NIVEL INICIAL DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA LEÓN XIII CIRCA AREQUIPA 2018”

La salud del preescolar es el pilar de una vida saludable. La presente investigación tuvo como objetivos: Precisar el nivel de conocimientos de las madres respecto a la implementación de las loncheras de sus hijos antes de la aplicación del Programa Educativo, precisar el nivel de conocimientos de las madres respecto a la implementación de las loncheras de sus hijos después de la aplicación del Programa Educativo y determinar la efectividad del Programa Educativo sobre implementación de loncheras saludables en madres de niños del nivel inicial de la Institución Educativa Inicial León XIII - CIRCA Arequipa 2018.

Siendo de metodología relacional, cuasi experimental y longitudinal basado en pre y post test, utilizando técnicas de observación y la encuesta y se concluye que el nivel de conocimiento predominante antes de la aplicación del Programa Educativo fue de deficiente y la implementación de la lonchera fue no saludable, el nivel de conocimiento después de la aplicación del Programa Educativo fue bueno, y implementación de la lonchera fue saludable casi en su totalidad y la efectividad del Programa educativo fue altamente significativo evidenciado con una lonchera saludable.

Palabras claves: Efectividad– Programa Educativo – Implementación – Loncheras Saludables

ABSTRACT

“EFFECTIVENESS OF AN EDUCATIONAL PROGRAM ON IMPLEMENTATION OF HEALTHY LUNCHES IN MOTHERS OF CHILDREN OF INITIAL LEVEL OF THE INSTITUCIÓN EDUCATIVA LEÓN XIII CIRCA AREQUIPA 2018”

The health of the preschool is the pillar of a healthy life. The present research had as objectives: To specify the level of knowledge of the mothers regarding the implementation of the lunch boxes of their children before the application of the Educational Program, to specify the level of knowledge of the mothers regarding the implementation of their lunch boxes. children after the application of the Educational Program and determine the effectiveness of the Educational Program on implementation of healthy lunch boxes in mothers of children of the initial level of the Initial Educational Institution León XIII - CIRCA Arequipa 2018.

Being of relational methodology, quasi-experimental and longitudinal based on pre and posttest, using observation techniques and the survey and it is concluded that the predominant level of knowledge before the application of the Educational Program was deficient and the implementation of the lunch was unhealthy, the level of knowledge after the application of the Educational Program was good, and implementation of the lunch box was healthy almost in its entirety and the effectiveness of the educational program was highly significant evidenced with a healthy lunch box.

Key Words: Effectiveness - Educational Program - Implementation - Healthy Lunch Boxes

ÍNDICE

PRESENTACIÓN

INTRODUCCIÓN

RESUMEN

ABSTRACT

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO TEÓRICO

1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	1
1.1. Enunciado del problema	1
1.2. Descripción del problema	1
1.3. Justificación	3
2. OBJETIVOS	5
3. MARCO TEÓRICO	6
3.1. EFECTIVIDAD	6
3.2. PROGRAMA EDUCATIVO	6
3.2.1. Definición de Programa Educativo.....	6
3.2.2. Ventajas del Programa Educativo.....	6
3.2.3. Desventajas del Programa Educativo	6
3.2.4. Finalidad del Programa Educativo	6
3.3. CRECIMIENTO Y DESARROLLO DEL PREESCOLAR	7
3.3.1. Concepto de Crecimiento	7
3.3.2. Concepto de Desarrollo	7
3.3.3. Variaciones en el Crecimiento y Desarrollo.....	8
3.4. ALIMENTACIÓN Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE	10
3.4.1. Concepto de Alimentación	10
3.4.2. Definición de Alimentación Saludable.....	10
3.5. LONCHERA SALUDABLE	11
3.5.1. Concepto de Lonchera Saludable	11
3.5.2. Composición de la lonchera escolar saludable	11
3.5.3. Características.....	12

3.5.4. Alimentos recomendados para la elaboración de refrigerios escolares saludables	13
3.5.5. Estado de los alimentos	13
3.5.6. Cantidad y Calidad de los alimentos	13
3.5.7. Envases en los que se conservan los alimentos	14
3.6. ROL DE LOS PADRES EN LA ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS PREESCOLARES	14
3.7. ROL DE LA ENFERMERA EN LA PROMOCIÓN DE LA ALIMENTACION DEL NIÑO PREESCOLAR.....	15
El rol de la Enfermera en este campo es de suma importancia puesto que le permite realizar acciones de motivación, educación, vigilancia y control en cuanto a la implementación de loncheras saludables dirigidas a las madres, permitiendo que con una adecuada ingesta el niño cumpla los requerimientos nutricionales según su edad en esta importante etapa de vida para su crecimiento posterior.....	15
Segun la Sociedad Científica Española de Enfermería Escolar considera:	15
4. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS	16
4.1. Antecedentes Internacionales.....	16
4.2. Antecedentes Nacionales	16
4.3. Antecedentes locales	17
5. HIPÓTESIS	17
CAPITULO II	
PLANTEAMIENTO OPERACIONAL	
1. TÉCNICA E INSTRUMENTO.....	18
1.1. Técnica.....	18
1.2. Instrumentos.....	18
2. CAMPO DE VERIFICACIÓN	19
2.1. Ubicación Espacial	19
2.2. Ubicación Temporal	19
2.3. Unidades de Estudio	19
2.3.1. Universo	20
2.3.2. Criterios de Inclusión	20
2.3.3. Criterios de Exclusión	20
3. ESTRATEGIA DE RECOLECCIÓN DE DATOS	20
3.1. Organización.....	20

3.2. Recursos	21
3.3. Validación del instrumento	21
3.4. Plan de procesamiento	21
3.5. Plan de Análisis Estadístico:	22

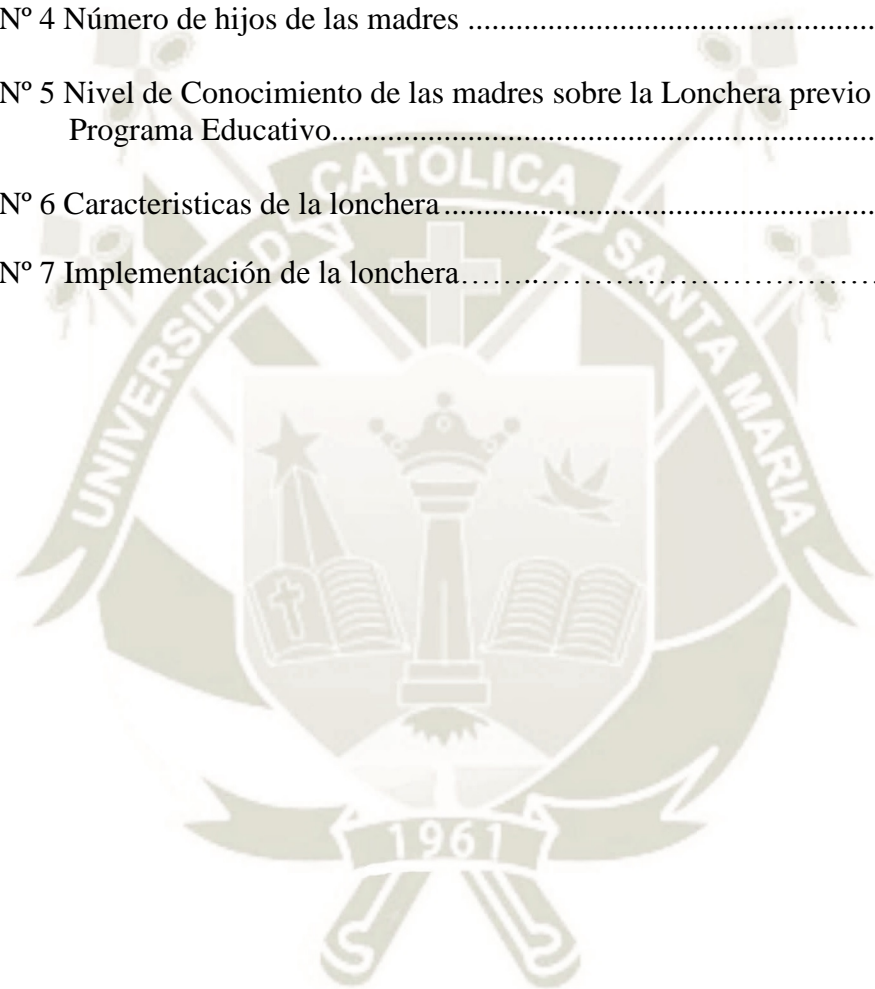
CAPITULO III

RESULTADOS

PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LOS DATOS	24
CONCLUSIONES	33
RECOMENDACIONES	34
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	35
ANEXOS	37
ANEXO N° 1 Cuestionario de conocimiento de loncheras saludables	38
ANEXO N° 2 Ficha de observacion de alimentos que contiene la lonchera preescolar	42
ANEXO N° 3 Programa educativo sobre implementación de loncheras saludables	44
ANEXO N° 4 Consentimiento informado para la participación en la investigación	56
ANEXO N° 5 Matriz de datos	58

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1 Edad de las madres	24
Tabla N° 2 Grado de Instrucción de las madres	25
Tabla N° 3 Procedencia de las madres.....	26
Tabla N° 4 Número de hijos de las madres	27
Tabla N° 5 Nivel de Conocimiento de las madres sobre la Lonchera previo y posterior al Programa Educativo.....	28
Tabla N° 6 Características de la lonchera.....	30
Tabla N° 7 Implementación de la lonchera.....	31



ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRAFICO 1 Nivel de conocimiento de las madres sobre la lonchera previo y posterior al Programa Educativo.....	29
GRAFICO 2 Implementacion de la Lonchera.....	32



CAPITULO I

PLANTEAMIENTO TEÓRICO

1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Enunciado del problema

EFFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA EDUCATIVO SOBRE IMPLEMENTACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE NIÑOS DE NIVEL INICIAL DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA LEÓN XIII CIRCA AREQUIPA 2018.

1.2. Descripción del problema

1.2.1. Ubicación del Problema Campo, Área y Línea

Campo : Ciencias de la Salud

Área : Enfermería en la salud del Niño

Línea : Nutrición Infantil

1.2.2. Análisis de Variables

El presente estudio de investigación cuenta con dos variables:

Independiente: Programa educativo.

Dependiente: Implementación de Loncheras

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Datos Sociodemográficos

- Edad
- Género
- Grado de instrucción
- Lugar de procedencia
- N° de hijos

VARIABLE	INDICADORES	SUBINDICADORES
<p>Independiente Programa Educativo</p>	<p>Conocimientos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lonchera Saludable • Pirámide nutricional 	<ul style="list-style-type: none"> - Importancia - Función de los alimentos que ayudan en el crecimiento - Función de cada tipo de alimento - Alimentos que contiene una lonchera saludable- - Definición - Importancia - Características
<p>Dependiente Implementación de loncheras</p>	<p>Ficha de observación</p>	<p>Lonchera:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saludable • No Saludable

1.2.3. Interrogantes Básicas

- a. ¿Cuál es el nivel de conocimientos de las madres respecto a la implementación de las loncheras de sus hijos antes de la aplicación del Programa Educativo en la Institución Educativa Inicial, ¿León XIII-CIRCA, Arequipa 2018?
- b. ¿Cuál es el nivel de conocimientos de las madres respecto a la implementación de las loncheras de sus hijos después de la aplicación del Programa Educativo en la Institución Educativa Inicial, ¿León XIII-CIRCA, Arequipa 2018?
- c. ¿Cuál es la efectividad del programa educativo en la implementación de loncheras saludables en madres de niños de la Institución Educativa Inicial, ¿León XIII – CIRCA, Arequipa 2018?

1.2.4. Tipo y Nivel de problema

- Tipo** : De Campo
Nivel : Relacional, Cuasi experimental, longitudinal.

1.3. Justificación

Los hábitos alimenticios el ser humano los adquiere desde el nacimiento y perduran durante todo su existir, por lo que el rol que cumplen los padres es de suma importancia ya que no sólo se enseña con el ejemplo, sino que también deben conducir y orientar a sus hijos hacia la adquisición de buenos hábitos y costumbres a fin de lograr un buen estado nutricional para el normal crecimiento y desarrollo infantil con la consecuente maduración del adolescente hacia una adultez plena.

Una alimentación saludable debe ser variada y completa según los requerimientos de cada grupo alimenticio, edad y requerimiento del niño, quien de acuerdo a su crecimiento va manifestando e imponiendo sus diversos gustos por lo que los padres deben conocer y presentar un refrigerio de acuerdo no sólo a sus gustos sino acorde a los requerimientos nutricionales propios para el niño.

El problema de la presente investigación es de actualidad y contemporánea haciéndose trascendente ya que la alimentación juega un rol importante y su disfunción en los niños podría provocar una alteración en su estado nutricional, en nuestro país podemos ver una notable problemática reflejada en estadísticas donde la desnutrición y anemia constituyen el mayor de los problemas sanitarios, ya que estas afecciones nutricionales se observan principalmente en niños y niñas que cursan el nivel inicial debido a un mal manejo alimenticio por diversas causas donde no se cumplen con los requerimientos nutricionales adecuados ocasionando que este tema sea una de las políticas de salud infantil.

A nivel nacional el 13.1% de los menores de 5 años tiene desnutrición crónica es decir 396 mil niños y niñas enfrentan este mal (1) y el 43.6% de niños y niñas entre 6 y 35 meses tienen anemia es decir 4 de cada 10 niños (2).

Hay que tener en cuenta que los niños en esta etapa no deben consumir abundantes comidas, ya que su capacidad gástrica es reducida. Lo ideal son pequeñas porciones a lo largo del día siendo la lonchera una de ellas.

Es importante recordar que, para el pleno crecimiento y desarrollo infantil, se debe reforzar su alimentación con un complemento nutricional que brinde nutrientes necesarios (Proteínas, Vitaminas y Minerales).

El Ministerio de Salud (MINSA) informó en el año 2013, que más del 67.8% de escolares no consume frutas o verduras a diario (3).

Haciendo una búsqueda bibliográfica sobre el tema que se trata, se ve que es original puesto que en nuestro medio no se cuenta con investigación alguna sobre el nivel de conocimientos respecto al contenido de la lonchera que es preparada por madres de niños en edad pre escolar en la Institución Educativa León XIII de CIRCA en Arequipa.

Tiene relevancia social, ya que el estudio del problema busca contribuir al bienestar nutricional y social de los niños en edad pre escolar que participan en el nivel inicial de la Institución Educativa León XIII de CIRCA.

El presente estudio de investigación es de actualidad, dado que se observa que ambos padres trabajan y los hábitos y costumbres tradicionales en la población pueden haber

sufrido un cambio, por lo que se buscó conocer la efectividad que tuvo un Programa Educativo sobre el aporte nutricional de los alimentos con que las madres preparan las loncheras, además se les dio a conocer procedimientos para el mantenimiento y conservación de los mismos, el empleo de alimentos correctos y variados que deben ser incluidos teniendo en cuenta la edad de sus niños y los requerimientos propios para un crecimiento bio-psico social adecuado.

En la presente investigación, se aplicó un programa educativo teórico, práctico cuyo aporte cognitivo, procedimental y actitudinal, fue de mucha utilidad a las madres de los niños pre escolares que concurren a la Institución Educativa Inicial León XIII de Circa, fue factible porque las investigadoras realizan actividades de voluntariado, pastoral en dicha Institución Educativa.

Las tesisistas se encontraron realmente interesadas en el desarrollo de la presente investigación dada la motivación personal de obtener el título de Licenciadas en Enfermería.

2. OBJETIVOS

- 2.1. Precisar el nivel de conocimientos de las madres respecto a la implementación de las loncheras de sus hijos antes de la aplicación del Programa Educativo en la Institución Educativa Inicial, León XIII- CIRCA, Arequipa 2018.
- 2.2. Precisar el nivel de conocimientos de las madres respecto a la implementación de las loncheras de sus hijos después de la aplicación del Programa Educativo en la Institución Educativa Inicial, León XIII- CIRCA, Arequipa 2018.
- 2.3. Determinar la efectividad del Programa Educativo sobre implementación de loncheras saludables en madres de niños del nivel inicial de la Institución Educativa Inicial León XIII - CIRCA Arequipa 2018.

3. MARCO TEÓRICO

3.1. EFECTIVIDAD

Según la Real Academia de la lengua española define la efectividad como “capacidad para lograr el efecto que se desea o espera” y también como “realidad y validez” (4).

La efectividad hace referencia a los resultados después de una intervención logrando cambios en condiciones reales y habituales.

Según Stephen Covey define la efectividad como el equilibrio entre la eficacia y la eficiencia, entre la producción y la capacidad de producción.

La efectividad busca lograr un resultado óptimo, tras la aplicación de un Programa Educativo sobre Loncheras Saludables dirigido a las madres de niños pre-escolares

3.2. PROGRAMA EDUCATIVO

3.2.1. Definición de Programa Educativo

Los Programa Educativos son un conjunto de estrategias de enseñanza aprendizaje seleccionado y organizado para facilitar el aprendizaje de los participantes.

3.2.2. Ventajas del Programa Educativo

- Eleva el nivel de aprendizaje al incrementarse los conocimientos.
- Disminuye el tiempo de instrucción.
- Se logra la participación activa del participante.

3.2.3. Desventajas del Programa Educativo

Los programas educativos con altos contenidos corren el riesgo de anular la motivación del participante y se corre el riesgo de que el programa sea mal utilizado y que cometa errores en las respuestas antes de dar las suyas.

3.2.4. Finalidad del Programa Educativo

- Promover el aprendizaje en el participante y familiar por medio de la orientación y suplementación adecuada de los conocimientos adquiridos.

- Crear en ellos el mayor sentimiento de satisfacción, responsabilidad y estabilidad en la atención de sus necesidades básicas. (6)

3.3. CRECIMIENTO Y DESARROLLO DEL PREESCOLAR

Se les denomina preescolares a los niños cuya edad está comprendida entre los 3 a 5 años de edad. En esta etapa se presentan cambios tanto en sus medidas antropométricas como en el ámbito del desarrollo, básicamente el social, pues es aquí donde se experimentará la separación de los padres tras el ingreso a la escuela o jardín, además es importante valorar las dimensiones básicas del crecimiento como peso, talla y perímetro cefálico. También es vital considerar la interacción que se producirá entre factores genéticos, neurohormonales y ambientales; los cuales explicarán el cambio en el patrón de crecimiento por factores de herencia, medio ambientales que a la larga podrán el ritmo de crecimiento, generando enfermedades o daños psicológicos en el niño. El desarrollo cognoscitivo y las adquisiciones afectivas también cobran gran importancia durante esta etapa por lo que se hace necesario brindar pautas a los cuidadores sobre atención, el afecto, la confianza del niño y explicarles cómo realizar la estimulación del neurodesarrollo (7).

3.3.1. Concepto de Crecimiento

Proceso de incremento de la masa corporal de un ser vivo, que se produce por el aumento en el número de células (hiperplasia) o de su tamaño (hipertrofia). Es un proceso que está regulado por factores nutricionales, socioeconómicos, culturales, emocionales, genéticos, endocrinos. Se mide por medio de las variables antropométricas: peso, talla, perímetro cefálico, etc. (8).

3.3.2. Concepto de Desarrollo

Proceso dinámico por el cual los seres vivos logran mayor capacidad funcional de sus sistemas a través de fenómenos de maduración, diferenciación e integración de sus funciones, en aspectos como el biológico, psicológico, cognoscitivo, nutricional, sexual, ecológico, cultural, ético y social. Se encuentra influenciado por factores genéticos, culturales y ambientales (8).

3.3.3. Variaciones en el Crecimiento y Desarrollo

Es en la edad preescolar donde el peso sigue siendo el principal indicador de crecimiento, este tras interactuar con la talla darán como resultado los patrones de crecimiento esperados. El índice de masa corporal (IMC) se calcula por primera vez a los 2 años de edad y nos indica la relación entre peso y talla. En el periodo preescolar el crecimiento del niño es de forma desacelerada, ya que al final del segundo año hay un freno en el crecimiento somático, los cuales están relacionado con la disminución de las necesidades nutricionales y cambios en el apetito del niño. En este periodo de latencia de crecimiento, la talla promedio alcanzada en esta edad es de 5 a 6 cm, con un aumento en el peso promedio de 2 a 3 kg.

Otros cambios que ocurren son los cambios en la agudeza visual a los tres años es de 20/30, a los cuatro años es de 20/25 y a los cinco años 20/20, alcanzando la misma visión del adulto lo que le permite enfocar objetos de cerca y lejos, distinguiendo colores y percibiendo la profundidad, a nivel de los senos paranasales a los cuatro años de edad empieza la neumatización de los senos frontales, la cual se completa a los cinco años, en la dentición alrededor de los dos años y medio inicia la erupción de la dentadura decidua y el rostro empieza a crecer proporcionalmente más que la cavidad craneana, además duerme de 11 a 13 horas al día, por lo general sin una siesta durante el día y logra controlar esfínteres antes de culminar la etapa (7).

Los signos hemodinámicos también cambian, la frecuencia respiratoria es de veinte a veinte cinco respiraciones por minutos, la frecuencia cardiaca disminuye con respecto a las edades anteriores y la presión arterial sistólica es aproximadamente de 120 mmHg sistólica y 70 mmHg diastólica. En esta edad, el desarrollo social muestra un desarrollo amplio, puesto que empieza el desarrollo de habilidades sociales, y la búsqueda del niño para relacionarse con su entorno y trabajar en equipo, además de esto, la madurez desarrollada hasta entonces les permite cooperar en tareas y acordar reglas en los juegos (7).

Cuadro resumen de crecimiento y desarrollo del Niño (9)

EDAD	FÍSICO	MOTOR GRUESO	MOTOR FINO	VOCALIZACIÓN	SOCIALIZACIÓN
3 años	<p>Aumento habitual de peso de entre 1.8 y 2.7 kg</p> <p>Peso promedio de 14.6 kg</p> <p>Aumento habitual de talla de 7.5 cm</p> <p>Talla promedio de 95 cm</p> <p>Suelen controlar vejiga e intestinos durante la noche</p>	<p>Monta triciclo</p> <p>Salta del último escalón</p> <p>Se sostiene sobre un pie varios segundos</p> <p>Sube las escaleras alternando los pies; puede bajar poniendo ambos pies en el escalón</p> <p>Salto anchos</p> <p>Intenta bailar; tal vez el equilibrio no sea el adecuado</p>	<p>Construye torres de 9 a 10 cubos</p> <p>Destreza para meter piedritas en una botella de cuello estrecho</p> <p>Copia un círculo o una cruz, nombra lo que dibuja; no puede dibujar una figura de líneas pero si un círculo con características faciales</p>	<p>Tiene un vocabulario de alrededor de 900 palabras</p> <p>Utiliza frases completas de tres o cuatro palabras</p> <p>Repite oraciones de seis sílabas</p> <p>Hace muchas preguntas</p> <p>Empieza a cantar</p>	<p>Se viste solo casi totalmente</p> <p>Sus lapsos de atención son más largos</p> <p>Come solo, puede preparar alimentos sencillos por ejemplo cereal frío con leche</p> <p>Puede ayudar a poner la mesa</p> <p>Puede mostrarse temeroso (de la oscuridad o de irse a la cama)</p> <p>Conoce su sexo y el de otros</p> <p>Juegos paralelos y asociativos; empieza a aprender juegos sencillos, pero con frecuencia aplica sus propias reglas; empieza a compartir</p>
4 años	<p>Ritmo de crecimiento similar al del año anterior</p> <p>Peso promedio de 16.7 kg</p> <p>Talla promedio de 103 cm</p> <p>Se duplica el largo que tenía al nacer</p> <p>Potencial máximo de desarrollo de la ambliopía</p>	<p>Salta y brinca en un pie</p> <p>Cacha la pelota, la avienta por arriba de la cabeza</p> <p>Alterna los pies al bajar la escalera</p>	<p>Utiliza adecuadamente las tijeras</p> <p>Puede atarse los zapatos</p> <p>Copia un cuadrado, traza cruces y diamantes, agrega tres partes a una figura de líneas.</p>	<p>Su vocabulario es de 1500 palabras o más</p> <p>Utiliza oraciones de cuatro o cinco palabras</p> <p>Es muy preguntón</p> <p>Cuenta relatos exagerados</p> <p>Se sabe canciones sencillas</p> <p>Podría ser irreverente si se junta con otros niños</p> <p>Nombra uno o más colores</p>	<p>Muy independiente</p> <p>Tiende a ser egoísta e impaciente</p> <p>Agresivo física y verbalmente</p> <p>Se siente orgulloso de sus logros</p> <p>Su humor vario</p> <p>Alardea, disfruta divirtiéndose a otros</p> <p>Sigue con muchos temores</p> <p>Juegos asociativos; suele tener compañeros de juego imaginarios</p> <p>Demuestra su curiosidad por la exploración sexual a través del juego, por ejemplo el "doctor" o la "enfermera"</p>
5 años	<p>Peso promedio de 18.7 kg</p> <p>Talla promedio de 110 cm</p> <p>Suele empezar la erupción de los dientes permanentes</p> <p>Se establece la mano dominante (aproximadamente el 90% son diestros)</p>	<p>Salta y brinca en un pie y otro</p> <p>Lanza y cacha bien la pelota</p> <p>Salta la cuerda</p> <p>Atina con buen equilibrio</p> <p>Camina hacia atrás</p> <p>Salta de una altura de 30 cm</p> <p>Se para en un pie y luego lo alterna con los ojos cerrados.</p>	<p>Se ata las agujetas</p> <p>No tiene problema con tijeras y herramientas sencillas, tampoco con el lápiz</p> <p>Copia diamantes y triángulos, añade de siete a nueve partes a una figura de líneas; puede escribir algunas letras de molde, números o palabras, como su nombre</p>	<p>Tiene un vocabulario de aproximadamente 2100 palabras</p> <p>Utiliza oraciones de seis a ocho palabras</p> <p>Conoce las monedas</p> <p>Reconoce cuatro o más colores</p> <p>Sabe los días de la semana, los meses y otras palabras relacionadas con el tiempo</p>	<p>Menos rebelde y pleitista</p> <p>Más asentado y dispuesto a poner manos a la obra</p> <p>Independiente pero confiable; no se arriesga; más responsable</p> <p>Tiene pocos temores; confía en la autoridad de otros para controlar el mundo</p> <p>Dispuesto a hacer las cosas bien y a complacer; trata de seguir las reglas; tiene mejores modales</p> <p>Atiende a sus cuidados personales con ayuda ocasional</p> <p>Juegos asociativos; trata de cumplir las reglas pero hace trampa para no perder.</p>

3.4. ALIMENTACIÓN Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE

3.4.1. Concepto de Alimentación

La alimentación es una cadena de hechos que comienza en el cultivo, selección, preparación del alimento, hasta las formas de presentación y el consumo de un grupo de ellos.

3.4.1.1. Nutrición

La nutrición se define como “La ciencia de los alimentos, los nutrientes y otras sustancias; su acción, interacción y balance con relación a la salud y enfermedad, y los procesos por los cuales el organismo los ingiere, digiere, absorbe, transporta, utiliza y excreta”. Además, la nutrición se enlaza con la ciencia de los alimentos y se relaciona con los campos social, económico y psicológico (10).

3.4.2. Definición de Alimentación Saludable

Se define como la alimentación que permite que el individuo, según su edad o situación fisiológica especial (embarazo, lactancia o crecimiento), mantenga un óptimo estado de salud y afronte la actividad que conlleva su trabajo (6).

3.4.2.1. Objetivos

- Asegurar un crecimiento y desarrollo adecuados, optimizando las capacidades físicas e intelectuales.
- Promover hábitos alimentarios saludables para prevenir enfermedades a corto o largo plazo.

3.4.2.2. Pirámide Alimenticia

Es una representación gráfica, o guía en la cual se relacionan los aspectos cualitativos de los distintos grupos alimenticios con los aspectos cuantitativos o las raciones (porciones) (11).

Se divide en 5 grupos, los cuales están organizados según la prioridad de consumo que deben tener los distintos grupos de alimentos. Es importante tener en cuenta que ningún grupo de alimentos puede reemplazar a otro, todos son indispensables para obtener un desarrollo óptimo y adecuado. En la punta de la lonchera se encuentran los dulces, pasteles, que deben ser consumidos de forma ocasional durante la semana, en el segundo eslabón tenemos a las carnes rojas, pescado, carnes blancas, huevos, frutos secos, lácteos y derivados, en el tercer eslabón se ubican los vegetales y frutas, en el cuarto eslabón ubicamos a las harinas, aceites, cereales, pan, que deben ser consumidos según la cantidad de actividad física que se realice, y finalmente se ubica el agua fuente importante de hidratación en la alimentación diaria.

3.5. LONCHERA SALUDABLE

3.5.1. Concepto de Lonchera Saludable

La lonchera escolar es aquella comida que se da a media mañana y que cubre una parte del requerimiento de la alimentación del niño.

Su contenido está compuesto por cuatro grupos de alimentos que van a proporcionar al organismo parte de las sustancias que los niños necesitan durante el día y así lograr un rendimiento y concentración en el centro educativo. Estos alimentos deben ser de fácil digestión, variedad, contraste en colores y preparación (12).

3.5.2. Composición de la lonchera escolar saludable

Según el Instituto Nacional de Salud la lonchera escolar aporta del 10 al 15 por ciento de las recomendaciones dietéticas del escolar. Cada lonchera preescolar debe contener de 150 a 200 calorías como mínimo y no reemplazar al desayuno o al almuerzo.

Los cuatro grupos de alimentos que deben contener la lonchera escolar son:

- **Alimentos energéticos:** Alimentos que aportan energía y permite que los pre escolares puedan realizar diferentes actividades. En este grupo encontramos a los carbohidratos, azúcares y grasas. Ej. pan (blanco e integral), galletas, avena, fideos, arroz, golosinas.
- **Alimentos Constructores:** Alimentos que ayudan en la formación de tejidos y en el crecimiento y desarrollo de los niños. En este grupo encontramos las proteínas de origen animal y vegetal también los lácteos y sus derivados Ej. carnes rojas, pollo, pescado, huevos, leche, queso, pecanas, almendras etc.
- **Alimentos reguladores y protectores:** Alimentos que aportan vitaminas, minerales y fibra estos proporcionan las defensas para evitar diferentes enfermedades las encontramos en las verduras y en las frutas. Ej. Zanahoria, tomate, brócoli, manzana, plátano, piña, naranja, etc.
- **Líquidos:** Ayuda a mantener el cuerpo hidratado ya que por medio de la actividad física (transpiración) se pierde estas deben de tener poco o nada de azúcar. Ej. cocimientos, infusiones, jugos de frutas, agua hervida o mineral, etc.

3.5.3. Características

- **Deben ser fáciles de manipular:** Utilizar alimentos de fácil preparación.
- **Practico de llevar:** Que permite el uso de envases simples e higiénicos.
- **Ligero:** Evitar preparaciones grasosas y abundantes.
- **Nutritivo:** Que aporte entre el 10 al 15% de los requerimientos de energía del escolar con estado nutricional normal.
- **Variado:** Permite evitar la rutina, y el acostumbramiento negativo por parte de los niños.

3.5.4. Alimentos recomendados para la elaboración de refrigerios escolares saludables

- Frutas frescas y limpias de la estación al natural o en jugos.
- Frutas secas envasados: pasas, higos secos, etc.
- Leguminosas envasadas: habas tostadas, sin azúcar, sin sal y sin aceite.
- Verduras: crudas o cocidas.
- Semillas: nueces, almendras, maní, avellanas sin azúcar y sin sal.
- Cereales: maíz cancha tostada sin sal y sin aceite, maíz pop corn sin aceite y sin sal, kiwicha, quinua, cebada, arroz, trigo: tostados o inflados sin azúcar, pan y galletas con fibra bajas en grasa y en sal.
- Productos lácteos: yogur o lácteos descremados y bajos en azúcar, quesos bajos en sal.
- Carnes: pescado pollo, pavo, conservas (de pescado).
- Las bebidas que se incluyan pueden ser: chicha, limonada, naranjada, refresco de manzana, de piña bajos en azúcar, agua pura hervida, etc.
- Preparaciones: papa sancochada, choclo sancochado, habas sancochadas, huevo sancochado, entre otros (12).

3.5.5. Estado de los alimentos

Es muy importante controlar el estado de los alimentos ya que podemos evitar la propagación de gérmenes y bacterias, así como su oxidación y la presencia del mal olor y fermentación.

3.5.6. Cantidad y Calidad de los alimentos

Con el paso de los años varia la cantidad de los alimentos que deben de consumir los seres humanos en el caso del pre escolar deben ser en raciones pequeñas.

Guía de alimentación pre escolar 3 a 5 años

Alimentos	Frecuencia	Ejemplos
Lácteos descremados 3 porciones	Diario	1 taza de leche descremada 1 vaso de yogur bajo en calorías 1 rebanada de queso blanco
Pescado 1 porción	2 veces por semana	1 pedazo chico de pescado
Legumbres 1 porción	2 veces por semana	¼ de taza
Carnes y huevo 1 porción	3 veces por semana	1 trozo chico de pollo o pavo sin piel 1 huevo 1 bistec chico a la plancha o asado
Verduras 2 -3 porciones	Diaria	½ taza de lechuga, coliflor o brócoli 1 tomate ½ taza de espinaca, zanahoria, betarraga, etc.
Frutas 2 porciones	Diaria	1 naranja, manzana, pera o membrillo 1 durazno, kiwi o tuna ½ taza de uvas.
Cereales y papas 1 – 2 porciones	Diaria	½ taza de choclos, hablas o arvejas frescas
Pan o galletas 1 porción	Diaria	½ rebanada de pan integral 1 rebanada de pan de molde 3 galletas de agua o soda
Agua 5 – 6 vasos	Diario	Agua de piña, manzana, maracuyá Chicha morada Emoliente, agua de cebada

(Fuente: INTA Universidad de Chile 2015 (13))

3.5.7. Envases en los que se conservan los alimentos

Los envases son muy importantes estos deben ser fáciles de abrir siempre deben de estar limpios y del tamaño adecuado evitar los envases de vidrio.

3.6. ROL DE LOS PADRES EN LA ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS PREESCOLARES

Las figuras paternas cobran un papel de gran importancia como modelo, ejemplo y pilar de la familia, y más aún si se debe implementar e incrementar la educación.

La familia orientada en el ámbito Salud, es un eslabón importante encargado de la intervención en todos los aspectos, en este caso específicamente de la nutrición, siendo primordial el compromiso.

El desarrollo de una familia se ve influenciado, tanto por factores sociales, como económicos, pero mucho más de la capacidad de organización, logrando un potencial adecuado para poder cubrir las necesidades básicas.

Cuando la familia está conformada por niños, la responsabilidad recae sobre los padres (progenitores), los cuales serán los encargados de brindarles los alimentos y nutrientes adecuados y suficientes.

3.7. ROL DE LA ENFERMERA EN LA PROMOCIÓN DE LA ALIMENTACION DEL NIÑO PREESCOLAR

El rol de la Enfermera en este campo es de suma importancia puesto que le permite realizar acciones de motivación, educación, vigilancia y control en cuanto a la implementación de loncheras saludables dirigidas a las madres, permitiendo que con una adecuada ingesta el niño cumpla los requerimientos nutricionales según su edad en esta importante etapa de vida para su crecimiento posterior.

Según la Sociedad Científica Española de Enfermería Escolar considera:

- **FUNCIÓN ASISTENCIAL:** Prestar atención y cuidados de salud integrales al estudiante y al resto de la comunidad a través del método científico y mediante el proceso de enfermería: valorar, planificar, ejecutar y evaluar los cuidados que realiza a la comunidad educativa.
- **FUNCIÓN DOCENTE:** Realizar actividades educativas para fomentar la promoción de la salud de los escolares, padres y profesores de tal manera que estos consigan entender e instaurar los hábitos de vida más saludables.
- **FUNCIÓN INVESTIGADORA:** Ampliar y profundizar los conocimientos enfermeros con el fin de prestar los mejores cuidados posibles basados en la más actual evidencia científica y evaluar la práctica y sus efectos.
- **FUNCIÓN GESTORA:** Planificar, organizar, dirigir y controlar todas las actuaciones y recursos materiales necesarios para la práctica enfermera (15).

4. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

4.1. Antecedentes Internacionales

- **SÁNCHEZ N. “Conductas para Preparar Loncheras mediante un Programa de Intervención Educativa Sobre Nutrición con madres de Preescolares del estado de Oaxaca -México.”- 2010;** se concluye con ello que el 96.6% de las madres de familia obtuvieron calificaciones aprobatorias (con lo que se comprueba el conocimiento) de ellas el 59.7% obtuvieron diez de calificación y 27.7% de 8 a 9 de calificación, logrando un cambio de conducta en la elección de alimentos en sus loncheras, sin embargo, el hábito de comer alimentos no saludables trae como consecuencia el que los niños no coman lo que se les proporciona.

4.2. Antecedentes Nacionales

- **MAMANI MAMANI, Susy Yulissa. “Efectividad de un Programa Educativo en los conocimientos y prácticas de padres de niños preescolares sobre el contenido de la lonchera, I.E.I N° 326 “ María Montessori” Distrito de Comas – 2010”;** concluyen que: la aplicación de programa educativo fue favorable, por lo que se obtuvieron los siguientes resultados; con respecto a los conocimientos estos se incrementaron en el 93,1% (54) de los padres participantes y referente a las prácticas estas mejoraron en el 91.4% (53); en cuanto a los conocimientos de los padres de familia, demográficamente se concluye; la gran mayoría de los padres 93,1% (54), después de participar del programa educativo, incrementaron sus conocimientos, respecto a la edad, tanto los padres menores, como los mayores de 35 años, presentaron un incremento de sus conocimientos
- **REYES ORE, Sandy Kelly. “Efectividad de una Intervención educativa en el mejoramiento de los conocimientos y practicas sobre la preparación de la lonchera, que tienen las madres de pre – escolares en una institución educativa privada en Santa Anita – Lima”;** concluyen que se evidencio mejoramiento en conocimiento y prácticas de las madres en un 90% después de la participación en la intervención educativa; los conocimientos y prácticas antes de la aplicación de la intervención educativa, en un porcentaje significativo no conocían sobre los tipos de alimentos y una adecuada preparación; los

conocimientos y prácticas después de la intervención educativa en las madres, en un porcentaje significativo conocían de la variedad de alimentos y del modelo adecuado de la preparación de una lonchera.

4.3. Antecedentes locales

- **HIDALGO F, Valdivia K. Impacto de un Programa Educativo sobre el Conocimiento de Loncheras Escolares Saludables en Madres de Niños del Nivel Inicial de la Institución Educativa Benigno Ballón Farfán, Arequipa – 2016.** Se observó que luego del programa educativo, el nivel de conocimientos sobre la preparación de las loncheras mejoró incrementándose el nivel bueno de 40% a 58% ($p>0.05$). La forma de preparación al inicio fue deficiente en 35%, regular en 33% y buena en un 33% de casos, mientras que luego del programa educativo fue buena en 60% de las participantes ($p<0.05$). Se concluye que el Programa Educativo aplicado sobre lonchera escolar saludable tiene un impacto significativo de mejorar el nivel de conocimientos y la forma de preparación de las mismas por las madres de niños del nivel inicial de la Institución Educativa Estatal Benigno Ballón Farfán, Arequipa.

5. HIPÓTESIS

Considerando que los conocimientos que poseen las madres de familia sobre la alimentación se evidencian en la manera que preparan la lonchera de sus hijos.

Es probable que la aplicación de un Programa Educativo sobre conocimientos de loncheras saludables permita la efectividad en la implementación de las mismas.

CAPITULO II

PLANTEAMIENTO OPERACIONAL

1. TÉCNICA E INSTRUMENTO

1.1. Técnica

En la presente investigación se empleó la encuesta para la variable independiente Programa Educativo y la observación para la variable dependiente Implementación de Loncheras.

1.2. Instrumentos

- El cuestionario de Conocimientos de loncheras saludables aplicado a la variable “Programa Educativo “está compuesto por dos partes: la primera parte con datos generales y la segunda una prueba objetiva de selección múltiple con cuatro alternativas, y con un total de 20 preguntas.

Cada respuesta correcta tiene como valor 1 punto y fue medido de acuerdo al siguiente baremo:

DENOMINACIÓN	PUNTAJE
BUENO	17 – 20
REGULAR	13 – 16
DEFICIENTE	MENOR A 13

- La Ficha de Observación de alimentos que contiene la lonchera preescolar aplicado a la variable “Implementación de la lonchera saludable” consta de dos aspectos a observar: Primero el contenido de la lonchera que abarca los tipos de alimentos y segundo la presentación de la lonchera que abarca estado, cantidad y envase; todo medido de acuerdo al siguiente baremo:

CONTENIDO DE LA LONCHERA	0 – 2 NUTRITIVO
	3 – 5 NO NUTRITIVO
PRESENTACIÓN DE LA LONCHERA	0-5 ACEPTABLE
	6- 9 NO ACEPTABLE

FINALMENTE, SI

- Contenido es nutritivo y presentación aceptable = saludable
- Contenido nutritivo y presentación no aceptable = no saludable.
- Contenido no nutritivo y presentación aceptable= no saludable.
- Contenido no nutritivo y presentación no aceptable = no saludable

2. CAMPO DE VERIFICACIÓN

2.1. Ubicación Espacial

El estudio se realizó en la Institución Educativa León XIII Circa.

2.2. Ubicación Temporal

El presente estudio tuvo una duración de 9 meses desde abril hasta diciembre del año 2018.

2.3. Unidades de Estudio

Las unidades de estudio estuvieron constituidas por las madres de niños de 3 a 5 años del nivel inicial de la I.E León XIII.

2.3.1. Universo

El universo estuvo constituido por 54 madres de la I.E León XIII de 3 a 5 años.

2.3.2. Criterios de Inclusión

- Madres de niños de nivel inicial matriculados.
- Madres que firmaron el Consentimiento Informado.

2.3.3. Criterios de Exclusión

- Apoderados de los niños de nivel inicial matriculados en la institución educativa.
- Las madres de niños de Nivel Inicial que no asistieron los días que se ejecutó el Programa educativo.

3. ESTRATEGIA DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.1. Organización

- Se solicitó a la Decana de la Facultad de Enfermería la carta de presentación para la obtención del permiso de la Dirección de la institución educativa para la aplicación del instrumento.
- Se coordinó con la Dirección de la Institución Educativa León XIII para aplicar el Instrumento y Programa Educativo.
- Se coordinó con las docentes de aula sobre las fechas y hora para la aplicación de instrumento y ejecución del Programa Educativo.
- Se aplicó el Pre test sobre Conocimientos de Loncheras Saludables a las madres previa coordinación.
- Se ejecutó el Programa Educativo sobre Implementación de Loncheras Saludables.
- Se aplicó el post test sobre Conocimientos de Loncheras Saludables a las madres de niños preescolares.
- Obtenidos los resultados, estos fueron codificados y se procedió a la tabulación y calificación respectiva.

3.2. Recursos

A. Humanos

A.1. Investigadoras

Mestas Rodríguez, Alessandra Giovanna
Valencia Chambi, Marilyn Yomira

A.2. Participantes

Madres de familia

B. Material y Financiamiento

El material obtenido por las investigadoras se financió con recursos propios.

3.3. Validación del instrumento

3.3.1. Cuestionario:

Fue validado por: Consuelo Zoraida Chunga Tume, en su Tesis “Efectividad De Una Intervención Educativa Sobre Preparación De Loncheras Saludables En Las Madres De Niños En Edad Preescolar De La Institución Educativa Inicial 1447 San José – La Unión, Marzo - Abril 2017 para la obtención del Título Profesional de Enfermera.

3.3.2. Ficha de Observación

Fue validado por: Retamozo Gozar Cinthia Milagros: en su Tesis Efectividad de un Programa Educativo con metodología interactiva en la preparación de loncheras saludables en padres de niños pre escolares de una Institución Educativa, 2014. Efectuada en la Universidad Nacional de San Marcos en la Ciudad de Lima, para la obtención del Título Profesional de Enfermera.

3.4. Plan de procesamiento

A. Tipo de procesamiento: En el presente trabajo de investigación se optó por un procesamiento mixto (procesamiento electrónico y procesamiento manual)

B. Operaciones de la Sistematización: Se realizó un plan de tabulación y un plan de codificación.

3.5. Plan de Análisis Estadístico:

Con la finalidad de obtener resultados más exactos, se utilizaron programas de computación como Word y Excel, para un manejo eficaz y veloz de la información obtenida; las cuales se presentaron en tablas y gráficos para mejor comprensión de los resultados obtenidos, que fueron expresados en frecuencias y porcentajes.





CAPITULO III RESULTADOS

PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LOS DATOS

TABLA N° 1

EDAD DE LAS MADRES

EDAD	N°	%
De 21 a 30 años	25	46.3
De 31 a 40 años	24	44.4
De 41 a 45 años	5	9.3
TOTAL	54	100.0

Fuente: Elaboración propia de las investigadoras. Arequipa, 2018

En la presente tabla podemos apreciar la distribución de madres de niños de nivel inicial según edad, el mayor porcentaje de madres corresponden al 46.3% tienen de 21 a 30 años, con 44,4% tienen de 31 a 40 años, y el menor porcentaje con 9.3% tienen de 41 a 45 años.

De lo que se deduce que cerca de la mitad de la población tiene una edad de 21 a 30 años, correspondiendo al grupo etáreo de adulto joven.

TABLA N° 2

GRADO DE INSTRUCCIÓN DE LAS MADRES

GRADO DE INSTRUCCIÓN	N°	%
Primaria incompleta	3	5.6
Primaria completa	6	11.1
Secundaria incompleta	6	11.1
Secundaria completa	26	48.1
Técnico o Superior	13	24.1
TOTAL	54	100.0

Fuente: Elaboración propia de las investigadoras. Arequipa, 2018

En la presente tabla podemos apreciar la distribución de las madres del nivel inicial según su grado de instrucción, el mayor porcentaje con 48.1% cuentan con secundaria completa, con un 24.1% técnico o superior y el menor porcentaje con 5.6% cuentan con primaria incompleta.

De lo que se deduce que las tres cuartas partes que equivalen a un 72% de la población de madres poseen secundaria completa y técnico o superior.

TABLA N° 3

PROCEDENCIA DE LAS MADRES

PROCEDENCIA	N°	%
Arequipa	27	50.0
Cusco	12	22.2
Puno	7	13.0
Otros	8	14.8
TOTAL	54	100.0

Fuente: Elaboración propia de las investigadoras. Arequipa, 2018

En la presente tabla podemos apreciar la distribución de las madres según su lugar de procedencia, el mayor porcentaje con 50% pertenecen a Arequipa seguido de Cuzco con 22%, 13% pertenecen a Puno, y en otros un acumulado de 14.8%.

De lo que se deduce que la mitad de la población pertenece a la Ciudad de Arequipa y la otra mitad se puede considerar como población migrante de ciudades del Sur Peruano.

TABLA N° 4

NÚMERO DE HIJOS DE LAS MADRES

NÚMERO DE HIJOS	N°	%
Un hijo	6	11.1
Dos hijos	22	40.7
Tres hijos	14	25.9
Cuatro a más	12	22.2
TOTAL	54	100.0

Fuente: Elaboración propia de las investigadoras. Arequipa, 2018

En la presente tabla podemos apreciar la distribución de las madres según el número de hijos que tienen, el mayor porcentaje con 40.7% tienen dos hijos, mientras que el menor porcentaje con 11.1% tienen solamente uno.

De lo que se deduce que cerca de la mitad de la población tiene dos hijos.

TABLA N° 5

**NIVEL DE CONOCIMIENTO DE LAS MADRES SOBRE LA LONCHERA
PREVIO Y POSTERIOR AL PROGRAMA EDUCATIVO**

Nivel de Conocimientos	Medición			
	Pretest		Postest	
	N°	%	N°	%
Deficiente	35	64.8	0	0.0
Regular	19	35.2	15	27.8
Bueno	0	0.0	39	72.2
P	0.0000000000674 (P < 0.05) S.S.			
Media Aritmética	11.81		17.41	
Desviación Estándar	2.53		1.62	
Total	54	100.0	54	100.0

Fuente: Elaboración propia de las investigadoras. Arequipa, 2018

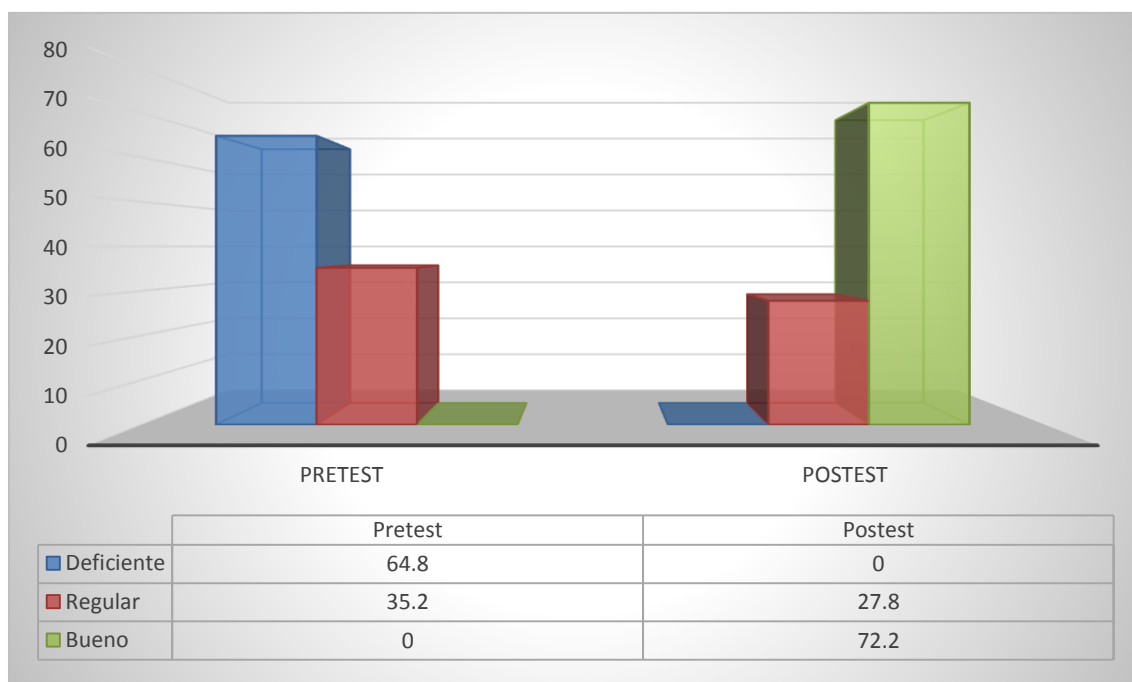
En la tabla presentada la media aritmética en el pre – test fue de 11.81 y su desviación estándar 2.53, en el post – test la media aritmética fue de 17.41 con una desviación estándar de 1.62.

De acuerdo a los resultados, se observa que antes de la Programa Educativo con un porcentaje de 64.8% el nivel de conocimiento de las madres fue deficiente, mientras que después del Programa Educativo con un porcentaje de 72.2% fue bueno, por lo que se observa una notable mejora.

Por lo que se puede deducir que la totalidad de la población presentó un nivel de conocimientos de regular a bueno posterior al Programa Educativo.

GRAFICO 1

**NIVEL DE CONOCIMIENTO DE LAS MADRES SOBRE LA LONCHERA
PREVIO Y POSTERIOR AL PROGRAMA EDUCATIVO**



Fuente: Elaboración propia de las investigadoras. Arequipa, 2018

TABLA N° 6

CARACTERÍSTICAS DE LA LONCHERA

CARACTERÍSTICAS DE LA LONCHERA	Medición			
	Pre-Test		Post-Test	
	N°	%	N°	%
CONTENIDO				
Nutritiva	18	33.3	49	90.7
No nutritiva	36	66.7	5	9.3
PRESENTACIÓN				
Aceptable	30	55.6	54	100.0
No aceptable	24	44.4	0	0.0
TOTAL	54	100.0	54	100.0

Fuente: Elaboración propia de las investigadoras. Arequipa, 2018

En la presente tabla, en cuanto al contenido de la lonchera se refiere a los tipos de alimentos en los que encontramos energéticos, reguladores, constructores y líquidos, se observa que antes del Programa Educativo, el 66.7% era no nutritivo y después 90.7% el contenido fue nutritivo; evidenciándose una notable mejora. En cuanto a la presentación de la lonchera se refiere al estado, cantidad y envases en que se envían los alimentos, se observó que antes del Programa Educativo el 55.6% era aceptable y después el 100% también fue aceptable.

TABLA N° 7

IMPLEMENTACION DE LA LONCHERA

EVALUACION FINAL DE LA LONCHERA	Medición			
	Pre-Test		Post-Test	
	N°	%	N°	%
Saludable	10	18.5	49	90.7
No saludable	44	81.5	5	9.3
TOTAL	54	100.0	54	100.0

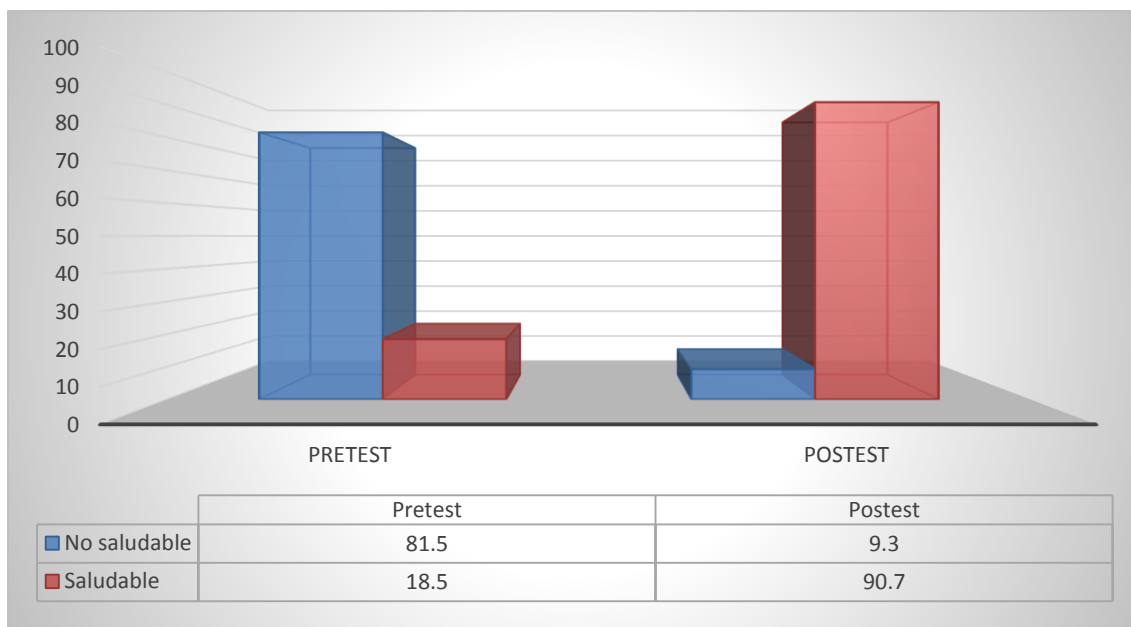
Probabilidad 0.000 (P < 0.05) S.S.

Fuente: Elaboración propia de las investigadoras. Arequipa, 2018

En la presente tabla se muestran los resultados finales de la lonchera, se observa que previo al Programa Educativo con un 81.5% el resultado fue no saludable, pero después con un 90.7% la lonchera resulto saludable. Deduciendo que posterior al Programa Educativo, cerca de la totalidad de las loncheras resultaron saludables.

GRAFICO 2

IMPLEMENTACIÓN DE LA LONCHERA



Fuente: Elaboración propia de las investigadoras. Arequipa, 2018

CONCLUSIONES

PRIMERA

Que, el nivel de conocimiento predominante antes de la aplicación del Programa Educativo fue deficiente en más de la mitad de las madres y la implementación de la lonchera fue no saludable en más de las tres cuartas partes.

SEGUNDA

Que, el nivel de conocimiento después de la aplicación del Programa Educativo fue bueno cercano a las tres cuartas partes y la implementación de la lonchera fue saludable cercana a la totalidad.

TERCERA

Se determina que la efectividad del Programa educativo fue altamente significativa evidenciada con una lonchera saludable cercana a la totalidad.

RECOMENDACIONES

PRIMERA

A Dirección de la Institución Educativa, para que se concientice a los docentes responsables del nivel inicial, en la implementación de un Programa Educativo sobre loncheras saludables dirigida a los padres de familia.

SEGUNDA

A las estudiantes de Enfermería, para que continúen con la investigación referida a la relación del nivel socioeconómico con el conocimiento sobre loncheras saludables que tienen los padres.

TERCERA

A las docentes de Salud del Niño y Adolescente y Enfermería comunitaria para que motiven a las estudiantes de Enfermería a ejecutar investigaciones referidas a la alimentación de niños en edad preescolar.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Desnutrición Crónica, Perú. 2017. [Citado en Mayo 2018] Disponible en <https://www.inei.gov.pe/prensa/noticias/desnutricion-cronica-afecto-al-131-de-menores-de-cinco-anos-disminuyendo-en-13-puntos-porcentuales-en-el-ultimo-ano-9599/>.
2. Plan Nacional Para la Reducción de la Anemia. Ministerio de Salud Anemia 2017-2021. [Citado en mayo 2018] disponible en <http://www.minsa.gov.pe/portada/Especiales/2016/anemia/index.asp>
3. Diario La República “Alarmantes cifras sobre consumo de alimentos no saludables en escolares” Perú- 2013. [Citado en mayo 2018] Disponible en <http://www.cmp.org.pe/component/content/article/56-ultimas/1756-loncherasescolares-deben-contener-frutas-recomienda-cmp.html>
4. Real Academia de la Lengua Española. Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española. 21 ed. Madrid: Espasa Calpe; 1992.
5. Proyecto SEA. Comisión Técnica. Fase de rendición de cuentas. Versión Preliminar. 2001. [Citado en Octubre del 2018].Disponible en: http://ulaweb.adm.ula.ve/ula_sea/Documentos/Descarga/Rendici%C3%B3n.PDF
6. Retamozo Gozar Cinthya Milagros. Efectividad de un Programa Educativo con metodología interactiva en la preparación de loncheras saludables en padres de niños pre escolares de una Institución Educativa. Tesis 2014. UNMSM. Lima 2015.
7. Needlman R. Crecimiento y desarrollo. En: Nelson W. Tratado de Pediatría. [Citado en Setiembre del 2018].17ª. Ed. Madrid: Mc Graw-Hill Interamericana; 1998.
8. M.I Hidalgo. Nutrición del preescolar, escolar y adolescente. En;Dr. J. del Pozo Machuca. Pediatría Integral. IV. Madrid. Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria (SEPEAP). 2012.

9. Norma Técnica de Salud para el Control de Crecimiento y Desarrollo de la Niña y el Niño Menor de Cinco Años: Ministerio de Salud. Dirección General de salud de las Personas – Lima: Ministerio de Salud; 2011.
10. Modificado de Wong DL, Hockenberry-Eaton M, Winkelstein M, Wilson D, Ahmann E, DeVito-Thomas PA: Whaley and Wong's nursing care of infants and children, ed 6, St Louis, Mosby. 1999.
11. MSc. Amada Izquierdo Hernández. Centro Provincial de Higiene y Epidemiología. La Habana, Cuba. 2009.
12. Velásquez Gladys. Fundamentos de Alimentación Saludable. Primera ed. Colombia. Editorial Universidad de Antioquia. 2010.
13. Inta Universidad de Chile 2015. [Citado en Setiembre del 2018]. Disponible:www.nestle.com.pe/nutricion/nutrigroup/documents/actualizacion_2018/buletin-18.pdf
14. Potter, Patricia. Fundamentos de enfermería. Volumen I. 5ª edición. Editorial Océano. Barcelona, España. 2003.
15. Ortiz MM, Ávila JA, Fernández F, García-Caro Y, Medina JL, Juárez F et al. Perfil profesional de la enfermera escolar [monografía en Internet]. Valencia: Sociedad Científica Española de Enfermería Escolar; 2009 [acceso 3 de Febrero del 2016]. Disponible en: http://www.sce3.com/uploads/5/9/7/0/5970719/perfil_enf_escolar_gandia_2009.pdf
16. Chunga Tume Consuelo Zoraida. 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 . Tesis 2017. Universidad Nacional de Piura. Piura 2017.



ANEXOS

1. Cuestionario de conocimiento de lonchera saludables.
2. Ficha de observación de alimentos que contiene la lonchera preescolar.
3. Programa Educativo sobre Loncheras Saludables
4. Consentimiento Informado
5. Matriz de datos



ANEXO N° 1

**CUESTIONARIO DE CONOCIMIENTO DE
LONCHERAS SALUDABLES**

CUESTIONARIO DE CONOCIMIENTO DE LONCHERAS SALUDABLES

PRESENTACIÓN: Buenos días Sr(a), somos Bachilleres de la Escuela de Enfermería de la Universidad Católica de Santa María, nuestros nombres son Alessandra Mestas Rodríguez, Marilyn Valencia Chambi, en esta oportunidad nos encontramos realizando un estudio de investigación titulado “EFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA EDUCATIVO SOBRE IMPLEMENTACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE NIÑOS DE NIVEL INICIAL DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA LEÓN XIII CIRCA AREQUIPA 2018”. Para lo cual solicitamos su colaboración a través de su sincera respuesta a las preguntas que a continuación se le presenten, expresándole que es de carácter anónimo y confidencial.

Agradezco anticipadamente su participación en el estudio.

INSTRUCCIONES:

A continuación, se le solicita que responda los siguientes enunciados según crea sea más conveniente, eligiendo una sola opción como respuesta. Por favor marque con un aspa (X) según corresponda.

I.- Datos Generales:

1. **Edad de la Madre:**

2. **Grado de Instrucción**

- a) Primaria Completa ()
- b) Primaria Incompleta ()
- c) Secundaria Completa ()
- d) Secundaria Incompleta ()
- e) Técnico o Superior ()

3. **Lugar de Procedencia:**

4. **Número de hijos:**

INSTRUCCIONES

Seguidamente, se presentan las siguientes interrogantes, respondan marcando con un aspa en la alternativa que usted considere la respuesta correcta.

1.- La lonchera en niños menores de 5 años es importante porque debe:

- a) Ayudar a mantener despierto al niño.
- b) Mejorar la atención del niño en casa.
- c) Satisfacer el rendimiento del niño en clase.
- d) Jugar con sus compañeros de clase.

2.- Los alimentos que ayudan en el crecimiento son:

- a) Leche, huevo, queso.
- b) Gaseosa, golosinas, pan.
- c) Frugos, galletas, chocolate.
- d) Pollo, golosinas y frugos.

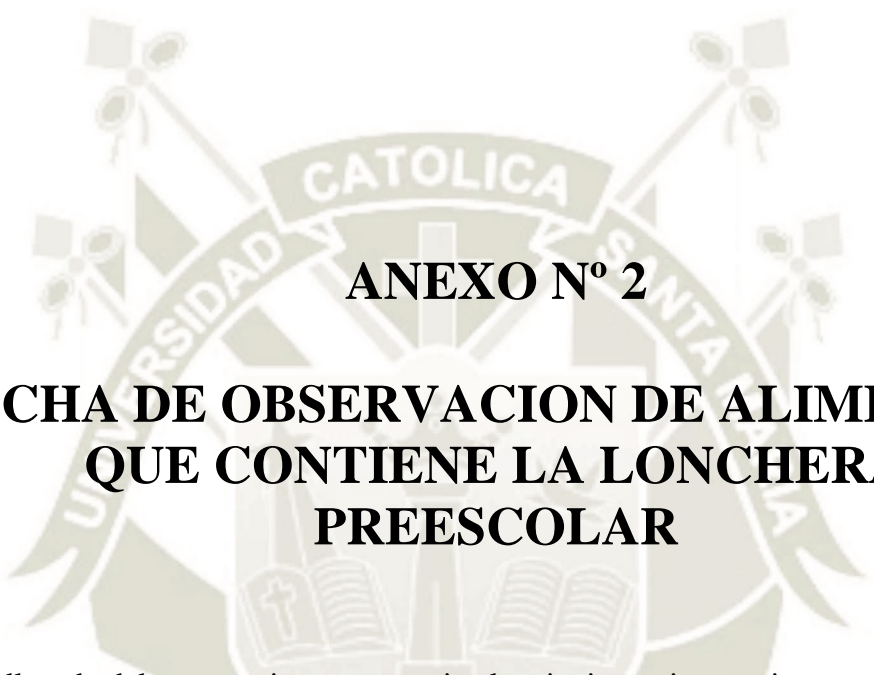
3.- La función más importante de los alimentos que contienen proteínas es:

- a) Proteger el organismo.
- b) Recuperar energías.
- c) Formar y reparar tejidos del cuerpo.

- d) Motivar al niño.
- 4.- Los alimentos reguladores son los que contienen vitaminas y son:
- Zanahoria, naranja.
 - Papa, camote.
 - Pan, mantequilla.
 - Golosina, gaseosa.
- 5.-La función más importante de los alimentos reguladores es:
- Motivar al niño en clase.
 - Despertar interés en el niño.
 - Mantener un buen funcionamiento del cuerpo.
 - Favorecer el desarrollo del niño.
- 6.- Los alimentos energéticos los encontramos en los alimentos como:
- Pastas, arroz, frutas secas.
 - Golosinas, carne, refrescos
 - Aceite, golosinas, chocolates
 - Pan, chocolates, cereales
- 7.- Los alimentos constructores los encontramos en algunos alimentos como:
- Papa, camote.
 - Pan, golosinas.
 - Leche, huevo
 - Naranja, chocolate
- 8.- Los alimentos energéticos cumplen una función importante:
- Brindan energía para realizar actividades.
 - Brindan calorías.
 - Aumentan de peso.
 - Mantienen al niño despierto.
- 9.- En cuál de los siguientes alimentos encontramos alimentos energéticos:
- Dulces, galletas.
 - Pan, palta.
 - Leche, naranja.
 - Huevos, lácteos.
- 10.- De los alimentos que se presentan a continuación, cuáles cree Ud. que debe contener una buena lonchera:
- Gaseosa, naranja, golosinas.
 - Pan con mantequilla, golosinas, plátano.
 - Pan integral, huevo sancochado y leche.
 - Chocolate, frugos, panes.
- 11.- Qué alimentos se debe evitar colocar en la lonchera:
- Gaseosa y dulces.
 - Chocolate y galletas.
 - Golosinas y gaseosa.
 - T.A
- 12.- Las bebidas que debe contener la lonchera son:
- Leche e infusiones.
 - Gaseosas y refrescos.
 - Yogurt y gaseosas.

- d) Refrescos y frugos.
- 13.- Bebidas que se debe evitar en la lonchera es:
- Gaseosa y leche.
 - Leche y refrescos
 - Gaseosa y refrescos.
 - T.A
- 14.- Las bebidas de la lonchera no deben contener demasiado:
- Azúcar.
 - Colorante.
 - Gas.
 - T.A.
- 15.- Ud. cree que la lonchera de su niño es la adecuada
- Siempre.
 - A veces.
 - Nunca.
 - No sabe, no responde.
- 16.- ¿Cuántas veces a la semana debe llevar lonchera su niño?
- 1 vez a la semana.
 - 2 veces a la semana.
 - 3 veces a la semana.
 - + 4 veces a la semana.
- 17.- Las bebidas que lleva el niño en la lonchera se debe preparar con agua:
- Hervida caliente.
 - Hervida tibia.
 - Hervida fría.
 - Sin hervir.
- 18.- Los alimentos en la lonchera deben contener alimentos balanceados como:
- Un cereal, una fruta y un jugo natural.
 - Una golosina, una fruta y un refresco.
 - Una fruta, un chocolate y agua.
 - Un cereal, una golosina y agua.
- 19.- Si no se le podría enviar pan, ¿que podría reemplazarlo?
- Un chocolate.
 - Un puñado de cereal o maní
 - Un paquete de galletas rellenas
 - Un snack como papitas, chizitos
- 20.- La lonchera debe contener una alimentación balanceada que permita:
- Mantener al niño despierto.
 - Prevenir de enfermedades.
 - Brindar energía necesaria.
 - No sabe, no responde.

Chunga Tume Consuelo Zoraida. 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 . Tesis 2017. Universidad Nacional de Piura. Piura 2017.



ANEXO N° 2

FICHA DE OBSERVACION DE ALIMENTOS QUE CONTIENE LA LONCHERA PREESCOLAR

Para el llenado del presente instrumento siga las siguientes instrucciones:

- 1) Ubique la lonchera del preescolar y observe el contenido.
- 2) A continuación se presenta una ficha de observación de los alimentos que contiene la lonchera del preescolar, para ello marque con un aspa en la casilla según corresponda a los aspectos a observar. Para cada alimento observado en la lonchera: tipo de alimento, estado, cantidad y envase.
- 3) Posterior al llenado de la lista de chequeo se procederá a evaluar y determinar si la lonchera del preescolar es saludable o no.
- 4) Al calificar, si el aspa está ubicada dentro del casillero escrito con azul, es igual a 0 puntos, y si está ubicado dentro del casillero escrito con rojo es igual a 1 punto.

FICHA DE OBSERVACIÓN DE ALIMENTOS QUE CONTIENE LA LONCHERA PREESCOLAR

Aula:		Profesor:		N° de orden			
Fecha:		Hora:		OBSERVACIÓN		1 2	
TIPOS DE ALIMENTOS				ASPECTOS A OBSERVAR			
¿Qué alimentos contiene la lonchera?		¿Cuál es el estado de los alimentos?		¿Cuál es la cantidad de los alimentos?		¿En qué envase se encuentran los alimentos?	
ENERGÉTICOS - CONSTRUCTORES							
Pan	Solo		Fresco	½ unidad		Sin envase	
	c/ pollo						
	c/ huevo sancochado						
	c/ queso						
	c/ sangresita						
	c/ lomo						
	c/ hígado						
	c/ pescado						
	c/ atun						
	c/ mantequilla						
	c/ camote						
	c/ huevo frito						
	c/ jamonada						
Golosinas	Solo		Presenta mal olor	1 unidad		Bolsa plástica	
	c/ queso						
	c/ huevo sancochado						
	c/ huevo frito						
	()						
	Solo						
	c/ queso						
	c/ huevo sancochado						
	c/ huevo frito						
	Solo						
	c/ queso						
	c/ huevo sancochado						
	c/ huevo frito						
Papa	Solo		Presenta mal olor	>1 unidad		Taper	
	c/ queso						
	c/ huevo frito						
Choclo	Solo		Presenta mal olor	>1 unidad		Taper	
	c/ queso						
	c/ huevo frito						
Yuca	Solo		Presenta mal olor	>1 unidad		Taper	
	c/ queso						
	c/ huevo sancochado						
Golosinas	Solo		Presenta mal olor	>1 unidad		Taper	
	c/ queso						
	c/ huevo frito						
ENERGÉTICOS Y REGULADORES							
Pan	c/ aceituna		Presenta mal olor	>1 unidad		Taper	
	c/ palta						
	c/ tortilla de verduras						
Arroz	c/ tortilla de verduras		Presenta mal olor	>1 unidad		Taper	
REGULADORES							
Manzana	Entera		Fresco	½ unidad		Sin envase	
	Trozos						
Mango	Entera		Fresco	½ unidad		Sin envase	
	Trozos						
Fresa	Entera		Fresco	1 unidad		Bolsa plástica	
	Trozos						
Durazno	Entera		Fresco	1 unidad		Bolsa plástica	
	Trozos						
Papaya	Entera		Presenta mal olor	>1 unidad		Papel	
	Trozos						
Sandía	Entera		Presenta mal olor	>1 unidad		Papel	
	Trozos						
Mandarina	Entera		Presenta mal olor	>1 unidad		Taper	
	Pelada – trozos						
Platano	Entero		Presenta mal olor	>1 unidad		Taper	
Granadilla	Entero		Presenta mal olor	>1 unidad		Taper	
LIQUIDOS							
Jugo de frutas	Refresco de frutas		Fresco	< de 250 ml		Botella para refresco	
	Agua hervida						
	Leche						
	Quaker						
	Soya						
	Cocimiento de cereales						
Yogurt natural	Yogurt natural		Presenta mal olor	250 ml		Botella de gaseosa	
	Yogurt saborizado artificial						
Infusiones	Gaseosa		Presenta mal olor	>de 250 ml		Botella de vidrio	
Agua de gelatina	Refresco instantáneo		Presenta mal olor	>de 250 ml		Botella de vidrio	

Retamozo Gozar Cinthya Milagros. Efectividad de un Programa Educativo con metodología interactiva en la preparación de loncheras saludables en padres de niños pre escolares de una Institución Educativa. Tesis 2014. UNMSM. Lima 2015.



ANEXO N° 3

**PROGRAMA EDUCATIVO SOBRE
IMPLEMENTACIÓN DE LONCHERAS
SALUDABLES**

**Universidad Católica de Santa María
Facultad de Enfermería
Escuela Profesional de Enfermería**



**PROGRAMA EDUCATIVO SOBRE
IMPLEMENTACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES**



**AREQUIPA-PERÚ
2018**

PROGRAMA EDUCATIVO SOBRE IMPLEMENTACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES

INTRODUCCIÓN

Actualmente en nuestro país es de gran relevancia y preocupación el problema de malnutrición en niños de 5 años ya que se evidencian altas tasas de crecimiento y desarrollo inadecuado, debido a la mala ingesta de alimentos y nutrientes en comidas principales y refrigerios que el niño consume en el día.

Para lograr un crecimiento y desarrollo idóneo es de gran importancia principalmente una alimentación saludable en los niños, ya que conlleva múltiples procesos de adaptación a distintos tipos de alimentos, por lo tanto, una lonchera debe ser bien elaborada por los padres según el requerimiento del niño.

La supervisión de las loncheras que se envían a los niños a su Institución Educativa es de gran importancia puesto que muchos padres no tienen los conocimientos suficientes sobre cómo se prepara una lonchera adecuada.

El presente Programa Educativo tiene la finalidad de iniciar en los niños el uso correcto de hábitos de alimentación saludable, higiene y generar en los padres conocimientos amplios sobre preparación de lonchera saludable.

El ámbito de desarrollo será la Institución Educativa Inicial León XIII - CIRCA, para poder llevar un control estricto y oportuno sobre la preparación de Loncheras Saludables

OBJETIVOS

- Identificar el conocimiento de las madres sobre lonchera
- Generar interés por el programa educativo
- Difundir el programa educativo
- Identificar el programa educativo
- Evaluar los conocimientos después de la educación

PLAN DE ACTIVIDADES

- Aplicación del Consentimiento Informado
- Entrega de invitaciones personales a todos los padres de familia a fin de motivación
- Aplicación del cuestionario y ficha de observación antes de la ejecución del programa educativo
- Presentación del programa educativo
 - Primera Sesión Educativa Loncheras Saludables
 - Definición
 - Beneficios
 - Principios
 - Recomendaciones
 - Segunda Sesión Educativa sobre Pirámide Nutricional
 - Definición

- Importancia
 - Tercera Sesión Educativa sobre Tipos de Alimentos
 - Energéticos
 - Reguladores
 - Formadores
 - Constructores
 - Líquidos
 - Sesión Demostrativa preparación de una correcta lonchera saludable
-
- 10 modelos de lonchera
 - Aplicación del cuestionario y ficha de observación después de la ejecución del programa educativo.

OBJETIVOS

Al culminar el programa educativo los padres podrán:

- Identificar los diversos tipos de alimentos: Formadores; Energéticos, Reguladores y de Hidratación, que constituyen la pirámide nutricional.
- Preparar la lonchera adecuada para un niño de Nivel Inicial.
- Tomar conciencia sobre los contenidos nutricionales de los ingredientes de la lonchera, para sus niños en edad pre escolar.

METODOLOGÍA

- Expositiva
- Participativa
- Demostrativa

RECURSOS

Recursos Humanos

- Directora de la Institución: Mgter. Patricia Lima Apaza
- Docente: Angela Yañez – Rita Silva Valdivieso
- Bachilleres de Enfermería UCSM: Alessandra Giovanna Mestas Rodríguez, Marilyn Yomira Valencia Chambi

Recursos Institucionales

- Universidad Católica de Santa María
- Institución Educativa Inicial León XIII de CIRCA

Recursos Materiales

- Afiches
- Trifoliados
- Pizarra y plumones
- Franelografo
- Laptop y proyector

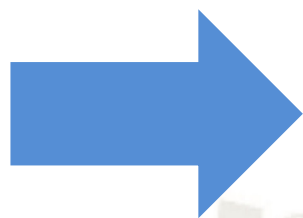
Recursos Financieros

- Autofinanciado

Cronograma

ACTIVIDADES ORGANIZATIVAS Y/O SESIONES EDUCATIVAS	TÉCNICA EDUCATIVA	RESPONSABLE	LUGAR	FECHA
Pegado de afiches para motivación de los padres en la participación del Programa Entrega de invitaciones personales a los padres de familia		Alessandra Giovanna Mestas Rodríguez, Marilyn Yomira Valencia Chambi	I.E León XIII – Circa, salón 3 - 5 años	27/09/18
Aplicación del Consentimiento Informado Aplicación de Guía de observación y de cuestionario pre-test		Alessandra Giovanna Mestas Rodríguez, Marilyn Yomira Valencia Chambi	I.E León XIII – Circa, salón 3 - 5 años	01/10/18
1ra Sesión Educativa: “Loncheras Saludables”	EXPLICATIVA – PARTICIPATIVA	Alessandra Giovanna Mestas Rodríguez	Auditorio de la I.E León XIII - Circa	05/10/18
2da Sesión Educativa: “Pirámide Nutricional”	LLUVIA DE IDEAS ROMPECABEZAS	Marilyn Yomira Valencia Chambi	Auditorio de la I.E León XIII - Circa	05/10/18
3ra Sesión Educativa: “Tipos de alimentos (energéticos, reguladores, formadores, constructores y líquidos)”	PANEL SIMPLE	Alessandra Giovanna Mestas Rodríguez	Auditorio de la I.E León XIII - Circa	09/10/18
4ta Sesión Demostrativa: Preparación de una correcta lonchera saludable” (10 ejemplos de lonchera)	DEMOSTRATIVA	Alessandra Giovanna Mestas Rodríguez, Marilyn Yomira Valencia Chambi	Auditorio de la I.E León XIII - Circa	09/10/18
Aplicación de cuestionario y observación post-test		Alessandra Giovanna Mestas Rodríguez, Marilyn Yomira Valencia Chambi	Auditorio de la I.E León XIII - Circa	09/10/18

INDICE DE SESIONES EDUCATIVAS



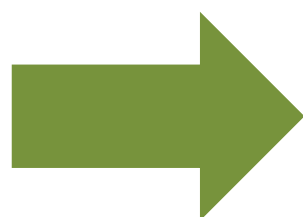
SALUDABLE LONCHERA



PIRÁMIDE ALIMENTICIA







TIPOS DE ALIMENTOS




**10 EJEMPLOS DE LONCHERA
SALUDABLE**


SESIONES EDUCATIVAS



SESIÓN EDUCATIVA	CONTENIDO	TÉCNICA EDUCATIVA	MATERIAL UTILIZADO
<p>SESIÓN N°</p> <p>LONCHERA SALUDABLE</p>	<p>Los alimentos que consumen los pequeños a la hora del recreo pueden tener una repercusión importante en su rendimiento el resto del día, además que inciden en sus procesos cognitivos y de atención</p> <p>La epidemia del sobrepeso y la obesidad es un problema de gran magnitud en todos los grupos de edad y que presenta un crecimiento acelerado. Por lo tanto, hay que cuidar los menús de cada día.</p> <p>El consumo de calorías que se sugiere en preescolares es 217 a 240 por refrigerio. Y para primaria de 275 a 290 calorías. Esto se debe ajustar a las actividades que los pequeños desarrollan durante el día.</p> <p>Los beneficios de una adecuada lonchera</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Establece hábitos alimenticios ✓ Fomenta la vida saludable ✓ Proporciona nutrientes necesarios para un adecuado crecimiento. ✓ Promueve la selección de alimentos más equilibrados para su nutrición. <p>Principios básicos de la Lonchera Saludable:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Equilibrada: El refrigerio debe integrar alimentos de los diferentes grupos indicados en el plato del buen comer como son: reguladores, energéticos, constructores, líquidos. 	<p>EXPLICATIVA</p>	 

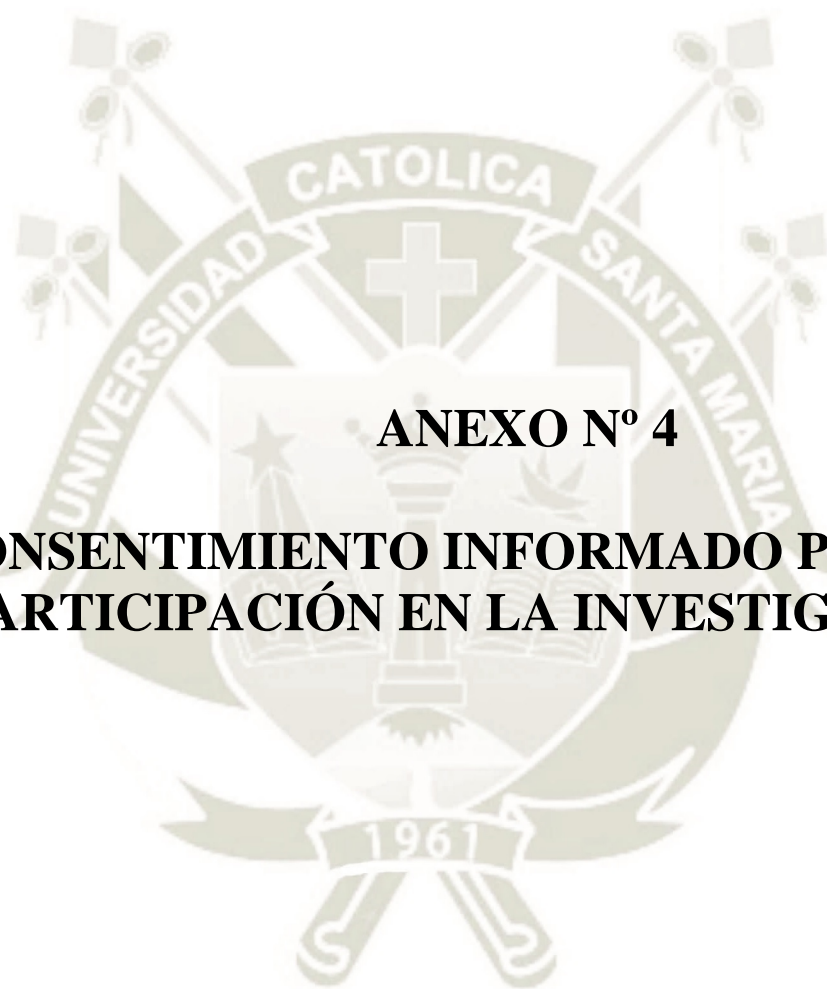
SESIÓN EDUCATIVA	CONTENIDO	TÉCNICA EDUCATIVA	MATERIAL UTILIZADO
<p style="text-align: center;">SESIÓN N°</p> <p style="text-align: center;">LONCHERA SALUDABLE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Adecuada: La lonchera debe ser elaborada según la edad del niño, su grado de actividad física y el tiempo que permanece fuera de casa. • Inocua: La higiene es primordial en la preparación de la lonchera. Se recomienda utilizar envases adecuados para no deteriorar el alimento. • Practica: La preparación de alimentos debe ser rápida, pero no por ello deficiente o inadecuada, sin embargo, si debe ser de fácil portación para los niños. Hay que vigilar que se utilicen envases herméticos. • Variada: Una lonchera efectiva debe ser atractiva para la vista, creativa y rica. Se debe procurar que los alimentos varíen en colores, texturas y combinaciones. <p>Alimentos no recomendados en una lonchera saludable:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caramelos: paletas, chicles, gomitas y dulces. Solo aportan cantidades elevadas de azúcar. • Alimentos con aderezos o salsas: mayonesa, vinagretas y alimentos condimentados. Estos ayudan a la descomposición de la comida si no están refrigerados. • Embutidos: salchichas, mortadela, y 	<p>EXPLICATIVA</p>	 

SESIÓN EDUCATIVA	CONTENIDO	TÉCNICA EDUCATIVA	MATERIAL UTILIZADO
<p style="text-align: center;">SESIÓN N°</p> <p style="text-align: center;">LONCHERA SALUDABLE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ciertos tipos de jamon: estos tienen mucha sal, grasas saturadas y colorantes artificiales. • Bebidas artificiales: refrescos, jugos naturales e industrializados, debido a que contienen colorantes y azúcares. • Comida rápida: se caracterizan por ser preparaciones fritas, empanizadas. Muchas de ellas son preparadas con alto contenido de aceite o crema. <p>Recomendaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Planificar y comprar con antelación los ingredientes que se utilizarán en los refrigerios. ✓ Asar, hervir u hornear los alimentos, evitar freírlos. ✓ En la medida de lo posible no reutilizar el aceite. ✓ Preferir usar jugo de limón a aderezos. ✓ Moderar el uso de sal y azúcar en la preparación de alimentos. ✓ Utilizar frutas y verduras de temporada. Cortarlos en trozos pequeños y mantener su cascara. 	<p style="text-align: center;">EXPLICATIVA PARTICIPATIVA</p>	 <p style="text-align: center;">RECOMENDACIONES</p> <ul style="list-style-type: none"> • La lonchera debe estar relacionada con la edad del niño debido a que la cantidad de nutrientes debe ser proporcional a la actividad física que realicen los niños. • Los padres y profesores deben vigilar la higiene antes y después de comer sus alimentos, así como inculcar el cepillado de sus dientes. • La lonchera debe contener: fruta, líquido, un sándwich. • Se debe mandar la fruta entera con cascara y de esta manera aprovechar fibra y vitaminas. • La persona que prepara la lonchera debe ser cuidadosa con la limpieza de las frutas y verduras, así como lavar la lonchera del niño todos los días.

SESIÓN EDUCATIVA	CONTENIDO	TÉCNICA EDUCATIVA	MATERIAL UTILIZADO
<p style="text-align: center;">SESION N° PIRAMIDE ALIMENTICIA</p>	<p>Es una representación gráfica, o guía en la cual se relacionan los aspectos cualitativos de los distintos grupos alimenticios con los aspectos cuantitativos o las raciones (porciones). Se divide en 5 grupos, los cuales están organizados según la prioridad de consumo que deben tener los distintos grupos de alimentos.</p> <p>Es importante tener en cuenta que ningún grupo de alimentos puede reemplazar a otro, todos son indispensables para obtener un desarrollo óptimo y adecuado.</p> <p>En la punta se encuentran los dulces, pasteles, que deben ser consumidos de forma ocasional durante la semana, en el segundo eslabón tenemos a las carnes rojas, pescado, carnes blancas, huevos, frutos secos, lácteos y derivados, en el tercer eslabón se ubican los vegetales y frutas, en el cuarto eslabón ubicamos a las harinas, aceites, cereales, pan, que deben ser consumidos según la cantidad de actividad física que se realice, y finalmente se ubica el agua fuente importante de hidratación en la alimentación diaria.</p>	<p style="text-align: center;">LLUVIA DE IDEAS ROMPECABEZAS</p>	

SESIÓN EDUCATIVA	CONTENIDO	TÉCNICA EDUCATIVA	MATERIAL UTILIZADO
<p>SESIÓN N°</p> <p>TIPOS DE ALIMENTOS</p>	<p>Alimentos energéticos: Alimentos que aportan energía y permite que los pre escolares puedan realizar diferentes actividades. En este grupo encontramos a los carbohidratos, azúcares y grasas. Ej: pan (blanco e integral), galletas, avena, fideos, arroz, golosinas.</p> <p>Alimentos Constructores: Alimentos que ayudan en la formación de tejidos y en el crecimiento y desarrollo de los niños. En este grupo encontramos las proteínas de origen animal y vegetal también los lácteos y sus derivados Ej: carnes rojas, pollo, pescado, huevos, leche, queso, pecanas, almendras etc.</p> <p>Alimentos reguladores y protectores: Alimentos que aportan vitaminas, minerales y fibra estos proporcionan las defensas para evitar diferentes enfermedades las encontramos en las verduras y en las frutas. Ej: zanahoria, tomate, brócoli, manzana, plátano, piña, naranja, etc.</p> <p>Líquidos: Ayuda a mantener el cuerpo hidratado ya que por medio de la actividad física (transpiración) se pierde estas deben de tener poco o nada de azúcar. Ej: cocimientos , infusiones, jugos de frutas, agua hervida o mineral, etc</p>	<p>PANEL SIMPLE FRANELOGRAFO</p>	

SESIÓN EDUCATIVA	CONTENIDO	TÉCNICA EDUCATIVA	MATERIAL UTILIZADO
<p>SESIÓN DEMOSTRATIVA</p> <p>10 EJEMPLOS DE LONCHERA SALUDABLE</p>	<p>DÍA 1 4 huevos de codorniz, ½ papa sancochada, 1 mandarina, chicha morada</p> <p>DÍA 2 Mazamorra morada, 2 galletas de soda, 1 durazno, agua de piña</p> <p>DÍA 3 Yogurt con trigo atómico, 1 manzana, emoliente.</p> <p>DÍA 4 1 tajada de pastel de plátano, 1 mandarina, refresco de manzana.</p> <p>DÍA 5 Sándwich de pollo desmenuzado, con verduras, 1 plátano, agua de piña.</p> <p>DÍA 6 Choclo con queso, 1 granadilla, infusión de anís.</p> <p>DÍA 7 Pan con queso, 1 mandarina, chicha morada.</p> <p>DÍA 8 2 huevos pasados sin pelar, 1 durazno, agua hervida.</p> <p>DÍA 9 Yogurt con granola, 1 granadilla, agua de cebada</p> <p>DÍA 10 Sándwich de aceituna, 1 pera o manzana, agua hervida.</p>	<p>DEMOSTRATIVA PARTICIPATIVA</p>	 



ANEXO N° 4

**CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA
PARTICIPACIÓN EN LA INVESTIGACIÓN**

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA PARTICIPACIÓN EN LA INVESTIGACIÓN

Arequipa, 27 de Setiembre del 2018

La Investigación: **EFFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA EDUCATIVO SOBRE IMPLEMENTACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE NIÑOS DEL NIVEL INICIAL DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA LEÓN XIII – CIRCA, 2018**

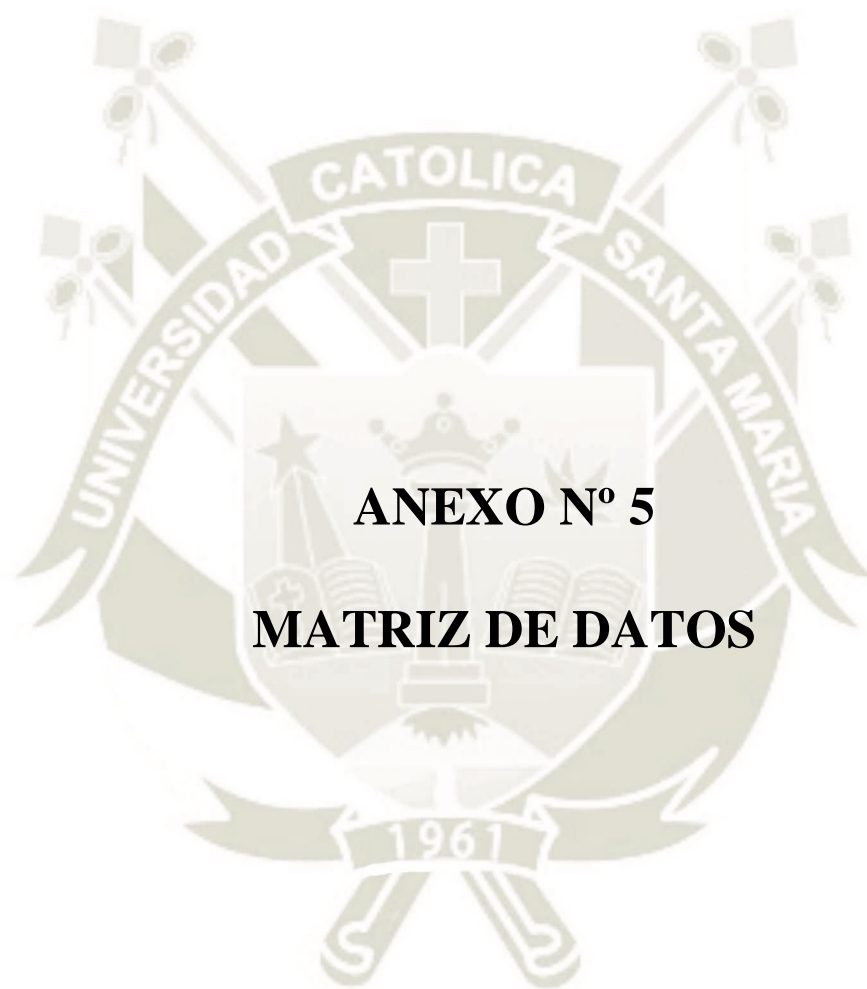
Corresponde a una tesis para obtener el grado de Licenciada en Enfermería de la Universidad Católica de Santa María, y tiene como propósito identificar los conocimientos, actitudes, practicas alimentarias de las madres y brindar información variada y completa acerca de una adecuada preparación de la lonchera escolar, siendo este de gran importancia para el crecimiento y desarrollo de su niño (a).

Mediante una encuesta dirigida a usted como representante del niño, se obtendrá la información necesaria, y se revisara las loncheras de los niños en dos oportunidades, se realizará un Programa Educativo donde se desarrollan temas de Loncheras Saludables, Piramide Alimenticia, tipos de alimentos que contiene una lonchera. Su participación en esta investigación es obligatoria. Los datos obtenidos serán registrados y mantenidos en estricta privacidad, siendo las investigadoras responsables las únicas personas con acceso a la información obtenida.

Su participación será anónima por tanto su nombre y otros datos personales no aparecerán cuando los resultados del estudio sean publicados o utilizados en investigaciones futuras. Asimismo, los datos serán tabulados e interpretados sin modificación alguna.

Yo,.....Accedo a lo
expuesto anteriormente por lo que acepto participar libremente en la presente investigación.

FIRMA



ANEXO N° 5
MATRIZ DE DATOS

N°	EDAD	GRADO DE INSTRUCCIÓN	LUGAR DE PROCEDENCIA	N° DE HIJOS	NIVEL DE CONOCIMIENTO	CONTENIDO DE LA LONCHERA	PRESENTACION DE LA LONCHERA	LONCHERA	NIVEL DE CONOCIMIENTO	CONTENIDO DE LA LONCHERA	PRESENTACION DE LA LONCHERA	LONCHERA
1	32	3	3	2	11	3	6	1	17	1	3	2
2	38	4	2	2	9	3	5	1	16	3	5	1
3	29	5	3	2	14	0	4	2	18	1	2	2
4	35	4	1	4	10	4	6	1	16	1	4	2
5	27	4	1	3	13	3	5	1	18	2	3	2
6	29	2	3	2	11	5	4	1	17	2	1	2
7	36	4	3	3	12	4	5	1	18	0	3	2
8	45	4	2	3	10	5	6	1	16	2	2	2
9	41	3	3	3	11	4	7	1	17	1	1	2
10	37	5	1	2	15	3	2	2	20	1	3	2
11	31	2	1	4	10	2	6	1	16	0	4	2
12	27	4	1	2	12	3	5	1	18	2	2	2
13	22	3	1	2	8	2	6	1	15	3	3	1
14	24	4	3	3	12	3	5	2	19	2	3	2
15	27	4	3	3	16	2	4	1	20	1	3	2
16	25	4	4	1	15	3	4	1	19	2	3	2
17	32	5	4	2	15	2	3	2	20	0	2	2
18	21	2	1	2	9	4	5	1	17	2	4	2
19	36	4	3	3	12	3	3	1	18	1	3	2
20	31	2	4	4	11	3	6	1	19	2	4	2
21	37	1	2	5	8	4	6	1	16	2	2	2
22	23	4	1	2	14	1	2	2	20	1	4	2
23	28	3	2	4	10	3	4	2	18	2	3	2
24	35	4	1	3	12	4	3	1	17	1	4	2
25	33	4	4	2	13	1	6	1	19	0	3	2
26	30	4	1	3	11	2	6	1	17	1	5	2

27	29	1	2	3	7	3	7	1	17	3	5	1
28	27	4	1	1	11	3	7	1	17	2	1	2
29	26	4	3	4	12	1	6	1	19	0	1	2
30	39	4	1	2	14	3	6	1	18	2	1	2
31	37	5	1	3	11	4	8	1	20	2	4	2
32	39	4	1	5	14	3	4	1	20	1	1	2
33	40	4	4	4	7	4	6	1	18	2	2	2
34	38	4	4	6	12	3	5	1	20	0	1	2
35	30	5	1	2	11	3	4	1	18	4	5	1
36	28	4	2	1	14	3	4	1	17	2	1	2
37	34	1	3	7	10	3	6	1	16	1	1	2
38	37	5	3	2	15	2	6	1	16	2	2	2
39	38	4	4	4	12	3	6	1	15	0	1	2
40	31	4	3	2	12	3	4	1	17	2	3	2
41	23	2	1	2	11	0	4	2	15	1	2	2
42	33	5	4	2	15	1	5	2	15	1	1	2
43	45	5	1	3	16	3	5	1	17	2	1	2
44	29	5	1	1	15	2	3	2	13	2	3	2
45	23	2	1	2	12	0	3	2	16	1	3	2
46	38	5	1	2	11	3	4	1	15	2	2	2
47	42	3	2	4	12	2	6	1	17	2	4	2
48	42	5	1	2	16	4	6	1	18	0	1	2
49	29	5	1	1	5	4	1	1	18	0	2	2
50	28	4	1	3	8	1	6	1	19	1	2	2
51	32	5	1	3	14	3	5	1	18	3	4	1
52	21	4	1	2	15	0	7	1	17	0	2	2
53	23	4	1	1	9	4	5	1	18	2	0	2
54	28	3	1	2	13	1	6	1	15	2	0	2



PRE- TEST



POST - TEST

