

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

FACULTAD DE ENFERMERÍA



**EFFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA EDUCATIVO EN RELACIÓN A
CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRÁCTICAS ALIMENTARIAS EN
MADRES DE NIÑOS PRE-ESCOLARES DE UNA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA HUNTER -AREQUIPA - 2016**

**TESIS PRESENTADA POR LAS
BACHILLERES:**

Katherine Rosario Cornejo Zeballos
Marcia Lizeth Huaco Díaz

PARA OPTAR EL TÍTULO DE:

Licenciadas en Enfermería

AREQUIPA – PERÚ

2016

PRESENTACIÓN

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

S.D.

De conformidad con lo establecido en la Facultad de Enfermería que Ud. tan dignamente dirige, presentamos a su consideración y a la de las señoras Miembros del Jurado el presente trabajo de investigación titulado: **EFFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA EDUCATIVO EN RELACIÓN A CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRÁCTICAS ALIMENTARIAS EN MADRES DE NIÑOS PRE-ESCOLARES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA HUNTER - AREQUIPA -2016**, requisito indispensable 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, Setiembre del 2016

Katherine Rosario Cornejo Zeballos

Marcia Lizeth Huaco Díaz



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA
FACULTAD DE ENFERMERÍA

DICTAMEN DE BORRADOR DE TESIS

DECRETO N° 0200-DFENF-2015

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

De : Jurado Dictaminador

Asunto : Dictamen de Borrador de Tesis:
**“EFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA EDUCATIVO EN RELACIÓN A
CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRÁCTICAS ALIMENTARIAS EN
MADRES DE NIÑOS PRE-ESCOLARES DE UNA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA HUNTER – AREQUIPA - 2016”**

Fecha : Arequipa, 07 de Setiembre del 2016

Reunidos los miembros del Jurado Dictaminador, luego de haber revisado y analizado el Borrador de Tesis presentado por las Srtas. Bachilleres:

**HUACO DÍAZ, MARCIA LIZETH
CORNEJO ZEBALLOS, KATHERINE ROSARIO**

Se concluye que, habiendo subsanado las observaciones emitidas, el presente queda apto para pasar a la fase de sustentación.

Atentamente,


Dra. Susana Díaz de Bellido
Presidenta


Lic. Rosario Soto de Zuñiga
Secretaria


Lic. Concepción Arizaga Tovar
Vocal

INFORME DE ASESORÍA DE TESIS

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

DE : Mgter. María del Pilar Borja Vizcarra
Docente Asesora de Tesis

FECHA : 29 de Agosto del 2016

INVESTIGADORA : Señoritas Bachilleres:
KATHERINE ROSARIO CORNEJO ZEBALLOS
MARCIA LIZETH HUACO DÍAZ

ANTECEDENTES : La investigación:

“EFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA EDUCATIVO EN RELACIÓN A CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRÁCTICAS ALIMENTARIAS EN MADRES DE NIÑOS PREESCOLARES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA. HUNTER-AREQUIPA.2016”

La asesoría se realizó desde el mes de mayo hasta el presente, contó con sesiones permanentes en las que se realizó algunas modificaciones en marco teórico, llegando al planteamiento operacional hasta la elaboración del informe final.

APRECIACIÓN PERSONAL:

La investigación realizada constituye un aporte en el aspecto preventivo promocional de la salud del preescolar, cuyos resultados aportarán al planeamiento de cuidados en el área comunitaria y clínica.

Las señoritas investigadoras demostraron entusiasmo, empeño, responsabilidad y ética en la realización del presente trabajo de investigación.

Atentamente,


Mgter . María Del Pilar Borja Vizcarra
Docente Asesora

DICTAMEN DE PROYECTO DE TESIS

DECRETO N° 0200- DFENF- 2015

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

De : Jurado Dictaminador

ASUNTO : Dictamen de Proyecto de Tesis Titulado:

**EFFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA EDUCATIVO EN RELACIÓN A
CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRÁCTICAS ALIMENTARIAS EN
MADRES DE NIÑOS PRE-ESCOLARES DE UNA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA HUNTER – AREQUIPA- 2016**

FECHA : Arequipa, 2016 Mayo 24

Reunidos los miembros del Jurado Dictaminador, luego de haber revisado y analizado el proyecto de tesis presentado por las Srtas. Bachilleres:

**HUACO DÍAZ MARCIA LIZETH
CORNEJO ZEBALLOS KATHERINE ROSARIO**

Se concluye que habiendo subsanado las observaciones emitidas, el presente queda apto para pasar a la fase de ejecución.

Atentamente,


Dra. Esberthy Rodríguez Ismodes
Jurado Dictaminador


Dra. Susana Díaz de Bellido
Jurado Dictaminador

Nuestro agradecimiento

A Dios... porque sin él no hubiéramos logrado nuestros ideales.

A la Universidad Católica de Santa María agradecemos los conocimientos impartidos desde el inicio de nuestros estudios y por habernos permitido obtener su prestigio y excelencia.

A la Facultad de Enfermería que nos dio la oportunidad de enriquecer conocimientos y enseñarnos el amor por el prójimo.

A nuestras queridas docentes por su preocupación y apoyo a lo largo de nuestra formación académica.

A la I.E.I Augusto Freyre García y a las madres por su aporte en la elaboración de la presente investigación.

*A mis padres David y Maritza
gracias por su guía y por
su inmenso amor, porque sin ellos
no hubiera logrado mis metas.*

*A mis queridos abuelitos Alberto y
Pastora por ser el motor que me
impulsa a seguir realizando mis
ideales, por darme su amor
sincero y paciencia.*

*A mi tía Rosa, Gina y mi hermana
Karlita gracias por sus consejos,
afecto y amor infinito.*

*A Marcia porque fue mi compañera
y amiga incondicional.*

*A ti... porque conocerte fue lo mejor
que me paso en la vida, y eres mi punto
de equilibrio.*

*A todos mis demás familiares, amigos y
personas con las que pude compartir
momentos especiales.*

Katherine Rosario Cornejo Zeballos

*Quiero dedicar esta tesis a mis padres
Andrés y María porque ellos han dado
razón a mi vida.*

*A mi familia por el apoyo
que siempre me brindaron.*

*Este proyecto no fue fácil, pero tú
estuviste motivándome y ayudándome
hasta donde te era posible.*

*A mi tía Rosario por su infinita
disponibilidad y cariño.*

*A mis amigas con las que pude
compartir 5 años inolvidables.*

*A Kathy porque fue mi compañera
y amiga incondicional.*

Marcia Lizeth Huaco Díaz.

ÍNDICE

Contenido	Página
PRESENTACIÓN.....	2
RESUMEN.....	1
ABSTRACT.....	1
INTRODUCCIÓN.....	2
CAPÍTULO I.....	4
PLANTEAMIENTO TEÓRICO.....	4
1. PROBLEMA.....	4
1.1. ENUNCIADO DEL PROBLEMA.....	4
1.2. DESCRIPCION DEL PROBLEMA.....	4
A. CAMPO, ÁREA Y LÍNEA DE INVESTIGACIÓN.....	4
B. ANÁLISIS DE VARIABLES.....	5
C. INTERROGANTES BÁSICAS.....	6
D. TIPÓ Y NIVEL DEL PROBLEMA.....	6
1.3. JUSTIFICACIÓN.....	6
2. OBJETIVOS.....	8
3. MARCO TEÓRICO.....	8
3.1. PROGRAMA EDUCATIVO EN SALUD.....	8
3.2. EFECTIVIDAD.....	9
3.3. CONOCIMIENTO.....	9
3.4. CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACION SALUDABLE.....	11
3.4.1. Alimentos principales.....	12
3.4.2. Nutrientes principales.....	18
3.5. ACTITUDES.....	23

3.5.1. Hábitos de alimentación en familia.....	25
3.5.2. Uso de dispositivos electrónicos en el pre-escolar:.....	27
3.5.3. Normas de alimentación en el hogar:.....	27
3.6. PRÁCTICAS DE ALIMENTACION EN EL HOGAR.....	30
3.6.1. Prácticas alimentarias en el hogar:	31
3.6.2. Comidas que se realizan en casa:	32
3.7. PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA	
34	
3.8. ROL DE ENFERMERÍA	36
4. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.....	37
5. HIPOTESIS	39
CAPITULO II	40
PLANTEAMIENTO OPERACIONAL	40
1. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE VERIFICACIÓN	40
1.1. Técnica:.....	40
1.2. Instrumento:	40
2. CAMPO DE VERIFICACIÓN	41
2.1. Ubicación Espacial	41
2.2. Ubicación Temporal	41
3. UNIDADES DE ESTUDIO	41
3.1. Universo	41
3.2. Muestra	41
4. ESTRATEGIA DE RECOLECCIÓN DE DATOS	42
4.1. Organización	42
4.2. Recursos:.....	43
4.2.1. Humanos.....	43

4.2.2. Materiales	43
PROGRAMA EDUCATIVO	44
1. Justificación:.....	45
2. Contenido programático:	46
2.1. Población objetivo	46
2.2. Objetivos	46
3. Cronograma del Programa Educativo:	47
4. Evaluación:.....	49
5. Total de Sesiones Educativas	49
6. Sede	49
7. Recursos materiales.....	49
CAPITULO III	50
RESULTADOS.....	50
CONCLUSIONES	79
RECOMENDACIONES	80
BIBLIOGRAFÍA.....	82
ANEXOS	83
ANEXO N° 1: CONSENTIMIENTO INFORMADO	84
ANEXO N° 2: INSTRUMENTO	86
ANEXO N° 3: PROGRAMA EDUCATIVO	90
ANEXO N° 4: DOCUMENTACION Y TRAMITES ADMINISTRATIVOS	123

ÍNDICE DE TABLAS

1. MADRES DE NIÑOS PRE-ESCOLARES SEGÚN EDAD. INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL AUGUSTO FREYRE GARCIA – HUNTER, AREQUIPA 2016. Página 52
2. MADRES DE NIÑOS PRE-ESCOLARES SEGÚN GRADO DE INSTRUCCIÓN. INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL. Página 53
3. MADRES DE NIÑOS PRE-ESCOLARES SEGÚN ACTIVIDAD QUE REALIZA. INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL AUGUSTO. Página 54
4. MADRES DE NIÑOS PRE-ESCOLARES SEGÚN NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE NUTRIENTES Y ALIMENTOS. Página 55
5. MADRES DE PRE-ESCOLARES SEGÚN SI COMEN TODOS JUNTOS CUANDO ESTAN EN CASA PRE-TEST Y POST- TEST. Página 57
6. MADRES DE PRE-ESCOLARES SEGÚN USO DE ALGÚN DISPOSITIVO ELECTRONICO MIENTRAS COMEN Página 58
7. MADRES DE PRE-ESCOLARES SEGÚN SI CUMPLEN NORMAS DE ALIMENTACION EN EL HOGAR PRE-TEST Y POST- TEST. INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL AUGUSTO Página 58
8. MADRES DE PRE-ESCOLARES SEGÚN NIVEL DE ACTITUDES DURANTE LA ALIMENTACION PRE- TEST Y POST- TEST. INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL AUGUSTO FREYRE Página 59
9. PRE-ESCOLARES SEGÚN FRECUENCIA DEL CONSUMO DE ALIMENTOS PRINCIPALES PRE- TEST – INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL AUGUSTO FREYRE GARCIA HUNTER, AREQUIPA 2016..... Página 61
10. PRE-ESCOLARES SEGÚN FRECUENCIA DEL CONSUMO DE ALIMENTOS PRINCIPALES POST-

	TEST- INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL AUGUSTO FREYRE GARCIA HUNTER, AREQUIPA 2016.....	Página 62
11.	PRE-ESCOLARES SEGÚN CONSUMO DE COMIDA CHATARRA PRE- TEST Y POST- TEST- INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL AUGUSTO.....	Página 64
12.	MADRES DE NIÑOS PRE-ESCOLARES SEGÚN RESPONSABLE DE LA PREPARACION DE ALIMENTOS DEL PRE-ESCOLAR PRE- TEST Y POST- TEST. INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL	Página 65
13.	MADRES DE NIÑOS PRE-ESCOLARES SEGÚN PRACTICAS ALIMENTARIAS EN EL HOGAR PRE- TEST Y POST- TEST. INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL AUGUSTO FREYRE	Página 66
14.	MADRES DE NIÑOS PRE-ESCOLARES SEGÚN SI ENVIAN LONCHERA AL PRE-ESCOLAR PRE- TEST Y POST-	Página 69
15.	MADRES DE NIÑOS PRE- ESCOLARES SEGÚN TIPO DE ALIMENTOS QUE ENVIAN EN LA LONCHERA DEL PRE-ESCOLAR PRE-TESTPOST TEST. INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL	Página 70
16.	PRE-ESCOLARES SEGÚN ENVIO DE COMIDA CHATARRA EN LA LONCHERA DEL PRE-ESCOLAR PRE- TEST Y POST- TEST- INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL AUGUSTO	Página 71
17.	MADRES DE NIÑOS PRE-ESCOLARES SEGÚN PRACTICAS ALIMENTARIAS EN LA INSTITUCION EDUCATIVA PRE- TEST Y POST- TEST. INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL AUGUSTO FREYRE GARCIA – HUNTER, AREQUIPA 2016.....	Página 72
18.	TABLA FINAL DE EFECTIVIDAD GENERAL	Página 75
19.	COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS	Página 77

ÍNDICE DE GRÁFICOS

1. MADRES DE NIÑOS PRE-ESCOLARES SEGÚN NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE NUTRIENTES Y ALIMENTOS..... Pagina 55
2. MADRES DE PRE-ESCOLARES SEGÚN NIVEL DE ACTITUDES DURANTE LA ALIMENTACION PRE- TEST Y POST- TEST. INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL AUGUSTO FREYRE Página 60
3. MADRES DE NIÑOS PRE-ESCOLARES SEGÚN RESPONSABLE DE LA PREPARACION DE ALIMENTOS DEL PRE-ESCOLAR PRE- TEST Y POST- TEST. INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL Página 68
4. MADRES DE NIÑOS PRE-ESCOLARES SEGÚN PRACTICAS ALIMENTARIAS EN LA INSTITUCION EDUCATIVA PRE- TEST Y POST- TEST. INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL AUGUSTO FREYRE GARCIA – HUNTER, AREQUIPA 2016..... Página 74
5. TABLA FINAL DE EFECTIVIDAD Página 75
6. UBICACIÓN DEL VALOR DE LA T STUDENT Página 78

RESUMEN

EFFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA EDUCATIVO EN RELACIÓN A CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRÁCTICAS ALIMENTARIAS EN MADRES DE NIÑOS PRE-ESCOLARES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA HUNTER - AREQUIPA -2016.

EFFECTIVENESS OF AN EDUCATIONAL PROGRAM ABOUT KNOWLEDGE, ATTITUDES AND FOOD PRACTICES IN MOTHERS OF PRE- SCHOOL CHILDREN OF A HUNTER COLLEGE -Arequipa -2016 .

Cornejo Zeballos Katherine Rosario ¹
Huaco Díaz Marcia Lizeth ²

El presente estudio de investigación tiene como objetivos: Determinar los conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias de las madres antes y después de la aplicación del Programa Educativo y precisar la efectividad del mismo sobre conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias aplicado a las unidades de estudio antes mencionadas. Se utilizó como metodología la aplicación de la técnica del cuestionario, y como instrumento el Test sobre conocimientos, actitudes y prácticas de alimentación familiar para madres de pre-escolares de Lydia Lera. Las unidades de estudio fueron obtenidas a través de los criterios de inclusión y exclusión, quedando una muestra de 27 madres. Los datos se procesaron estadísticamente y fueron interpretados, llegando a las siguientes conclusiones: Que los conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias en madres de niños pre-escolares, antes de la aplicación del programa educativo fueron de nivel regular a deficiente, después de la aplicación del programa educativo el nivel es bueno. Los resultados muestran que después de aplicado el Programa Educativo, estos mejoraron cuantitativamente a nivel de bueno. Siendo la efectividad positiva.

PALABRAS CLAVE: Efectividad–Conocimiento–Actitud–Práctica-Programa Educativo

ABSTRACT

This research study aims: To determine the knowledge, attitudes and feeding practices of mothers before and after the implementation of an Education Program and clarify the effectiveness of the knowledge, attitudes and feeding practices applied the questionnaire was applied , and as a tool the Test on knowledge, attitudes and practices of family nutrition for mothers of preschool Lydia Lera . The units of study were obtained through the inclusion and exclusion criteria , leaving a sample of 27 mothers. The data were processed statistically and were interpreted , reaching the following conclusions: The knowledge, attitudes and feeding practices in mothers of preschool children , prior to implementation of the educational program were of moderate to poor after the implementation of the educational program the standard is good . The results show that after the application of the educational program, these improved to quantitatively good level . The effectiveness is positive.

KEYWORDS: Effectiveness -Knowledge- Attitude- Practice - Education Program

¹ Bachiller en Enfermería. Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada. Urb. Juan Pablo Vizcardo y Guzmán E-9 II etapa. José Luis Bustamante y Rivero .Cel: 942347662. kathy_2230@live.com

² Bachiller en Enfermería. Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada. Calle Junín 105- Bellapampa Socabaya. Cel. 941411055. marcializ93@hotmail.com

INTRODUCCIÓN

La Educación para la Salud es un proceso planificado y sistemático de enseñanza aprendizaje orientado a hacer fácil la adquisición, elección y mantenimiento de prácticas saludables y evitar las prácticas de riesgo. El objetivo principal de la Educación para la Salud es la búsqueda de conocimientos, actitudes y prácticas de los individuos integrantes de la comunidad en el sentido de una salud integral.

La presente investigación hace referencia a la efectividad de un Programa Educativo sobre conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias en madres de niños en edad pre-escolar. Entendemos por ello al conjunto organizado, coherente e integrado de conceptos, definiciones, principios y estrategias educativas así como de propósitos y objetivos.

El Programa Educativo se desarrolló con actividades propias, con la instrucción, información y motivación para dar a conocer elementos necesarios para la internalización, de conocimientos referentes a una Alimentación Saludable de sus hijos en una edad de gran importancia.

Se trabajó con 27 madres a quienes se les aplicó el instrumento de entrada, para luego ejecutar el Programa Educativo y aplicar nuevamente el instrumento para medir el grado o nivel de efectividad.

Trabajamos con las madres, utilizando diferentes recursos tanto humanos como materiales, se realizó una educación totalmente participativa, teniendo como premisa el principio de responsabilidad en la alimentación, el que sin lugar a dudas recae sobre las madres o cuidador, pues son ellos los que proporcionan los alimentos a los niños y les enseñan los hábitos relacionados con una Alimentación Saludable.

Por ello, la Enfermera, en su quehacer profesional preventivo promocional y al evaluar el crecimiento y desarrollo de los niños debe brindar información sobre el estado nutricional y orientar a las madres sobre los requerimientos

alimentarios en esta etapa, entre otros aspectos, para favorecer la adecuada nutrición en nuestra niñez.

La metodología de la investigación y los resultados, así como las conclusiones y recomendaciones se presentan organizadamente y en forma sistemática.



CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO TEÓRICO

1. PROBLEMA

1.1. ENUNCIADO DEL PROBLEMA

EFFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA EDUCATIVO EN RELACIÓN A CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRÁCTICAS ALIMENTARIAS EN MADRES DE NIÑOS PREESCOLARES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA HUNTER -AREQUIPA -2016.

1.2. DESCRIPCION DEL PROBLEMA

A. CAMPO, ÁREA Y LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Campo : Ciencias de la Salud

Área : Enfermería

Línea : Alimentación infantil

B. ANÁLISIS DE VARIABLES

- Operacionalización de variables

VARIABLE	INDICADORES	SUBINDICADORES
Efectividad del Programa Educativo	1. Conocimientos	1.1. Nutrientes Principales. 1.2. Alimentos principales. Nivel de conocimientos <ul style="list-style-type: none"> Bueno: 32-22 puntos Regular: 21-11 puntos Deficiente: 10-0 puntos
	2. Actitudes	2.1. Consumo de alimentos en reunión familiar. 2.2. Uso de dispositivos electrónicos durante el consumo de alimentos. 2.3. Normas de alimentación en el hogar. Nivel de actitudes <ul style="list-style-type: none"> Bueno: 15-10 puntos Regular: 9-4 puntos Deficiente: < 4 puntos
	3. Prácticas de alimentación en el hogar	3.1. Frecuencia de consumo de alimentos. 3.2. Responsable de la preparación de alimentos. Nivel de prácticas alimentarias en el hogar <ul style="list-style-type: none"> Bueno: 56-38 puntos. Regular: 37-19 puntos. Deficiente: 18-0 puntos
	4. Prácticas de alimentación en la I.E.	4.1. Uso de lonchera. 4.2. Alimentos que incluye la lonchera. Nivel de prácticas alimentarias en la I.E. <ul style="list-style-type: none"> Bueno: 14-10 puntos Regular: 9-5 puntos Deficiente: 4-0 puntos

C. INTERROGANTES BÁSICAS

- a) ¿Cuál es el nivel de conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias que poseen las madres de los niños pre-escolares de la I.E.I. antes de la aplicación del Programa Educativo?
- b) ¿Cuál es el nivel de conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias que poseen las madres de los niños pre-escolares de la I.E.I. después de la aplicación del Programa Educativo?
- c) ¿Cuál es la efectividad del Programa Educativo sobre conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias aplicado a madres de los niños pre-escolares de la I.E.I. Augusto Freyre?

D. TIPO Y NIVEL DEL PROBLEMA

- Tipo : De campo
 Nivel : Cuasi-experimental, longitudinal.

1.3. JUSTIFICACIÓN

Luego del período perinatal, los riesgos asociados al crecimiento y desarrollo de la niñez son múltiples y se relacionan tanto con las condiciones de nutrición como con las del entorno en el que crecen.¹

Durante las prácticas pre profesionales se escogió a la población de niños de inicial debido a que provienen de una zona urbana marginal y las madres poseen un nivel cultural medio.

¹ INEI Estado de la niñez en el Perú. UNICEF 2011 sacado de la página web: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib0930/Libro.pdf citado el 20/05/2016

El profesional de Enfermería debe contribuir a la disminución de la incidencia y prevalencia de este problema, esto se dará mediante actividades preventivo promocionales a través de la implementación de estrategias educativas, con técnicas participativas que permita mejorar la alimentación del niño en edad preescolar, dirigida a las madres de familia enfatizando, en la vigilancia del crecimiento y desarrollo del niño y conjugando los requerimientos y tipo de alimentos que debe consumir el niño, de esta manera se fomentará la adopción de conductas saludables en cuanto alimentación, la cual contribuirá en el crecimiento y desarrollo normal del niño en edad preescolar.

Desde el punto de vista práctico, el estudio es también relevante, ya que con él se pretende aportar material teórico – práctico que sirva de referencia y/o consulta para futuros profesionales.

Es relevante científicamente porque permitirá proponer alternativas de solución en base a un sustento científico que proviene de los conocimientos contenidos en el marco teórico y de la operatividad de la investigación, traducida en resultados aplicables en la prevención de trastornos alimenticios, destacando así su contribución académica.

Asimismo se ha observado que al estudio, le anteceden investigaciones relacionadas al tema, las que se encuentran en la parte de antecedentes investigativos.

Es factible su realización en razón a que se cuenta con las facilidades institucionales correspondientes.

Motiva a las autoras realizar dicho estudio para aportar al sector salud y a Enfermería como profesión unos avances para lograr una efectiva Promoción de la Salud en nuestra población infantil. Asimismo para obtener el título profesional de Licenciadas de Enfermería.

2. OBJETIVOS

- A. Determinar el nivel de conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias que poseen las madres de los niños pre-escolares de la I.E.I. Augusto Freyre García antes de la aplicación del Programa Educativo.
- B. Determinar el nivel de conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias que poseen las madres de los niños pre-escolares de la I.E.I. Augusto Freyre García después de la aplicación del Programa Educativo.
- C. Precisar la efectividad del Programa Educativo sobre conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias aplicado a las madres de los niños pre-escolares de la I.E.I. Augusto Freyre García.

3. MARCO TEÓRICO

3.1. PROGRAMA EDUCATIVO EN SALUD

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia, según la Organización Mundial de la Salud.

Se define la educación para la salud como una disciplina de las ciencias médicas, psicológicas y pedagógicas, que tiene por objeto la impartición sistemática de conocimientos teóricos-prácticos, así como el desarrollo consecuente de actitudes y hábitos correctos, que la población debe asimilar, interiorizar, y por último, incorporar gradual y progresivamente a su estilo de vida, para preservar en óptimas condiciones su estado de salud.²

² DUEÑAS, Becerra Jesús. Educación para la Salud: Bases Pedagógicas. Scielo. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21411999000100012. Citado el 19/08/2016

3.2. EFECTIVIDAD

Existen diversas formas de poder medir la efectividad de un programa educativo, una de ellas es mediante la aplicación del pre-test y el post-test antes de la aplicación del programa y después de él.

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”.³

Por otro lado, efectividad alude a la capacidad de una intervención de producir el efecto deseado en condiciones reales o habituales.⁴

Para las autoras ,efectividad es la capacidad o habilidad que puede demostrar una persona para obtener un resultado esperado a partir de una acción, que en este caso se trata de la ejecución de un Programa Educativo sobre alimentación Saludable dirigido a madres de niños pre-escolares.

3.3. CONOCIMIENTO

Según el autor Mario Bunge detalla que el conocimiento es un conjunto de ideas, conceptos, enunciados comunicables que pueden ser claros, precisos y ordenados.⁵

Es la capacidad que tienen las personas de recibir la información y adquirir experiencia y en base a ello, transformarla en acciones, comportamientos y decisiones cuya generación, transmisión y/o conservación implica un proceso intelectual en la enseñanza – aprendizaje.

³ R.A.E. Definición de efectividad. Disponible en <http://www.monografias.com/trabajps76/efectividad-gestion-calidad-hotelera/efectividad-gestion-calidad-hotelera2.shtmlixzz2gabUYjFC>. Citado el 03/06/16

⁴ Eficacia y efectividad. Disponible en <http://wwwrevistanefrologia.com/revistas/P1>. Citado el 04/06/16

⁵ Glosario. Disponible en: <http://lia.unet.edu.ve/avaunet/Glosario.htm>. Citado el 25/05/2016

El conocimiento, tal como se le concibe hoy, es el proceso progresivo y gradual desarrollado por el hombre para aprehender su mundo y realizarse como individuo, y especie. Científicamente, es estudiado por la epistemología, que se la define como la 'teoría del conocimiento'.⁶

La teoría Psicogenética de Piaget detalla la forma en que los sujetos construyen el conocimiento teniendo en cuenta el desarrollo cognitivo.

A. Adquisición del conocimiento

El conocimiento se adquiere cognitivamente a través del proceso señalado anteriormente, y por experiencias prácticas basadas en la repetición de acciones.

B. Tipos de conocimiento

Al conjunto de todas las representaciones abstractas que se tienen sobre una determinada realidad empírica se lo conoce bajo el nombre de conocimiento.⁷

En atención a la adquisición del Conocimiento, se observa que hay cuatro tipos de conocimientos:

- **Intuitivo:**

Conocimiento adquirido de las experiencias internas o externas cuando se han experimentado o se han percibido.

Es aquel conocimiento que utilizamos en nuestra vida cotidiana y nos permite acceder al mundo que nos rodea, de forma inmediata a través de la experiencia.

⁶ Bunge M. La investigación científica. Barcelona: Ed. Ariel; 1983.

⁷ En Enciclopedia de Clasificaciones. (2016). Tipos de conocimiento. Recuperado de: <http://www.tiposde.org/cotidianos/53-tipos-de-conocimiento>. Citado el 25/06/2016

- **Deductivo:**

Conocimiento adquirido en base a un punto de partida o hipótesis, obteniéndolo posteriormente con ayuda de teorías formales.

- **Empírico:**

Conocimiento obtenido en base a la experiencia y percepción, conocimiento que se encuentra en constante evolución.

- **Científico:**

Este tipo de conocimiento es obtenido en base a un proceso intelectual, utiliza métodos, teorías, etc.

El producto o resultado es inexplicable y están fundamentados en la realidad, en criterios, principios y leyes.

Ambos tienen su propio valor y lo más importante es que ambos deben ser transmitidos, compartidos.

3.4. CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACION SALUDABLE

La OMS establece que el arma más poderosa que poseemos para mantener o preservar la salud es la alimentación. El binomio Nutrición-Alimentación se convierte en una herramienta clave dentro del campo de la medicina preventiva. El individuo adecuadamente alimentado tendrá mucha menor morbilidad que el que no lo está, porque podrá defenderse mejor de los agentes patogénicos.⁸

La alimentación es un proceso rutinario, diario y sobre todo esencial para el mantenimiento de la vida de la persona, cada persona desarrolla sus propios hábitos alimenticios los cuales forman parte de su cultura y se globaliza en una cultura global, estos hábitos son aprendidos desde la educación inicial o infancia en los primeros alimentos que se ofrecen al niño, los alimentos

⁸ Zamora N. Alimentación Infantil. San Salvador: Editorial Nomos S.;2012.

ayudaran a desarrollar físicamente a la persona y están ligados a un estilo de vida y a tradiciones familiares. Los distintos elementos manifiestan una fuente de energía y nutrientes que la persona necesita para poder desarrollarse a diario, los nutrientes son sustancias que podemos encontrar en los alimentos y son muy esenciales para el desarrollo del ser humano, estos no se pueden sintetizar en cantidades suficientes como vitaminas, minerales y ciertos aminoácidos.

La alimentación consiste según Aranceta J. (2000) en la obtención, preparación e ingestión de alimentos. Por el contrario ,la nutrición es el conjunto de procesos fisiológicos mediante los cuales los alimentos ingeridos se transforman y se asimilan, es decir, se incorporan al organismo de los seres vivos ,que deben hacer conciencia (aprender) acerca de los que ingieren ,para que lo ingieren y cuál es su utilidad y cuáles son sus riesgos. Así pues, la alimentación es un acto voluntario y la nutrición es un acto involuntario. Por extensión se llama alimentación al suministro de energía o materia prima necesarios para el funcionamiento de ciertas maquinas.⁹

Las investigaciones científicas han demostrado con bastante precisión cuales son los requerimientos nutricionales que el ser humano necesita diariamente .Pero también han podido observar la relación que existe entre el tipo de alimentación y ciertas enfermedades.

3.4.1. Alimentos principales

Cereales

En este grupo de consideran cereales comestibles (arroz, maíz) y productos obtenidos de harinas de cereales, entre ellos destaca en nuestro país el pan, elaborados de harina de trigo.

⁹ BAEZ, C. Paraguay, el país de la mandioca. Paraguay. Editorial Hoja Verde ; 2006

También los cereales y derivados pueden ser llamados alimentos hidrocarbonados.

Según el punto de vista de la nutrición humana los cereales más importantes son: trigo, maíz, arroz, centeno y cebada, constituyendo el arroz y el trigo los alimentos básicos de las cuatro quintas partes de la población mundial.

El arroz es el alimento básico para la mitad de la humanidad.

El 88% de la producción se produce en el Extremo Oriente, siendo también muy importante en América del Sur y parte del Mediterráneo.

El trigo, consumido principalmente en forma de pan y otros productos horneados, es el cereal más importante del mundo.

El maíz es el cereal que constituye la base de la dieta de toda América latina y al Perú entre esos países.

La Quinoa (*Chenopodium quinoa*) es el pseudocereal con alto valor nutricional. Los Incas lo llamaron el Grano Madre y la veneraban como planta sagrada; su cultivo se lleva a cabo bajo condiciones especiales.

La quinoa es más nutritiva que el maíz y el trigo. Posee un elevado contenido de carbohidratos (60%) y, sin embargo, aporta poca grasa, solo un 5%, es una muy buena fuente de vitaminas del grupo B, C, E.

Además ofrece casi tantas proteínas como las legumbres, superando a las aportadas por los cereales.

Frutas, Verduras y Hortalizas

Las verduras, frutas y hortalizas junto a otros alimentos de origen vegetal constituyen las fuentes mayoritarias de energía y fibra dietética.

Según su valor nutricional este conjunto de alimentos son ricos en fibra y determinadas vitaminas y minerales, y pobres en proteína, grasa y carbohidratos

Frutas

Son denominadas frutas porque precisamente son frutos desde un punto de vista botánico.

El valor nutricional de las frutas es porque aportan, carbohidratos, fibra y vitaminas.

Las frutas son mucho más ricas en fibra que los vegetales y hortalizas en las que se puede apreciar (pectinas, hemicelulosa, etc.). El aporte de fibra recomendado diariamente debe ser superior a 25gr al día.

De entre las vitaminas más importantes son A Y la vitamina C. el aporte más importante es la de esta última dado que las frutas pueden consumirse crudas y si son sometidas al calor inherente experimentan pérdida de ella.

Dentro de las frutas, el plátano merece una mención especial debido a su riqueza de carbohidratos y a lo que obviamente contiene un alto valor energético.

Recomendaciones alimentarias de hortalizas, verduras y frutas

Se recomienda que la ingestión de estos alimentos en la dieta sea diaria. Para las frutas es recomendada consumir de dos a tres raciones diarias, entre las que se debe incluir por lo menos una fruta cítrica. Se recomienda el consumo de verduras y hortalizas en dos raciones diarias, es aconsejable, al menos una vez al día, que las verduras y hortalizas se coman crudas (ensaladas), evitando así las pérdidas de vitaminas y minerales por la cocción.

Se puede observar los importantes aportes de fibra y de las vitaminas A B₁ B₂ B₆ C E, folato y niacina.

Leche y derivados lácteos

La leche es el producto de secreción de las glándulas mamarias de las hembras mamíferas, siendo el alimento

prácticamente único durante el periodo de lactación de las distintas especies, ninguna especie animal sigue ingiriendo leche, y solo la humana lo hace. La procedencia de la leche que utiliza el ser humano tras el destete es de otras especies y en especial de vaca, pero también puede ser cabra.

El significado nutricional de la leche es muy distinta según los individuos, de tal manera que para algunos es un alimento completo otros le tienen intolerancia y debe eliminarse de la dieta diaria.

Leche

La leche de vaca es la de mayor consumo en el mundo. Constituye la base para la elaboración de fórmulas infantiles que se utilizan en la lactancia artificial y así mismo de ella se generan las distintas leches comercializadas.

Según su valor nutricional la leche y sus diferentes tipos tienen funciones como:

- Función energética, que es mayor o menor según la grasa que contienen
- Contiene calcio
- Contiene vitaminas
- Contiene proteínas entre 3 y 3,5%

Queso

El queso tiene más contenido graso que la leche y el yogurt, en cuanto a minerales contiene, calcio, fósforo, cinc, más cantidad de sodio.

También tiene vitamina A.

Alimentos ricos en lípidos

Las grasas y los aceites se encuentran en todo tipo de alimentos en diferentes cantidades.

Grasas Saturadas

Se encuentran en los alimentos de origen animal y algunos vegetales como el aceite de coco y el de palma.

Grasas Insaturadas

Están compuestas en su mayoría por alimentos de origen vegetal, excepto que también se encuentra en el pescado y en algunos mariscos. Es muy importante su consumo debido a contribuyen con la prevención de enfermedades cardiovasculares, producen efectos antioxidantes, efectos en el sistema inmunitario.

Carnes

Gran parte del aporte proteico de los alimentos proviene de la carne, pescado y huevos

Tipos de carnes, según la especie de la que procede

- Carnes de animales de matadero (vaca, cordero, ternera, cabra).
- Carnes de animales de granja (pollo, pato, pavo, conejo)

Destaca en las carnes su gran contenido proteico que representa un 20% de su valor nutricional.

Vísceras

Además del musculo de los animales, hay otras partes corporales que también son utilizadas como alimentos, tales como vísceras, dentro de ellas la más consumida es el hígado que tiene gran contenido proteico y vitamínico B₂, niacina, ácido fólico, B₁₂, A y D.

Pescados y mariscos

Los pescados son animales invertebrados marinos comestibles, son conocidos por su gran importancia en el mundo gastronómico y en la salud.

Su contenido proteico es similar al de las carnes.

En los mariscos la cantidad de proteínas es menor que en el pescado, los triglicéridos se encuentran en menor cantidad que en los pescados y el colesterol es mayor.

Huevos

El huevo es en conjunto, un alimento de gran valor nutricional.

En el huevo destaca su contenido proteico en calidad y cantidad contenido en la clara. También contienen grasas (triglicéridos), vitaminas y minerales.

Legumbres

Las legumbres son los alimentos de origen vegetal que contienen mayor riqueza proteica.

La importancia nutricional de las legumbres como tales, se une a la que adquiere cuando se combina con otros alimentos para conformar uno de los muchos platos nutritivos en nuestra dieta diaria.

Agua

El agua apta para el consumo humano, se define como aquella que no contiene ningún tipo de microorganismo, parásito o sustancia, en una cantidad o concentración que pueda suponer un peligro para la salud.

Recomendaciones de ingesta de agua

Las recomendaciones hídricas o ingestas adecuadas para niños y adolescentes con edades comprendidas entre 1 y 18

años son desde 1.3 litros a 3.3 litros de agua, la cantidad va aumentando de acuerdo a la edad.

3.4.2. Nutrientes principales

La nutrición es un proceso involuntario e inconsciente, que depende de funciones neuroendocrinas a través de las cuales el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias químicas contenidas en los alimentos, Involucra aspectos fisiológicos propios del organismo como la digestión, la absorción, el transporte, el metabolismo y la excreción.¹⁰

Carbohidratos

Los hidratos de carbono o glúcidos constituyen una parte fundamental de la alimentación humana.

Tiene misión principalmente energética.

Los carbohidratos de la dieta tras su digestión proporcional generalmente glucosa, además de pequeñas cantidades de fructuosa y galactosa.

Tipos de carbohidratos

Los hidratos de carbono se pueden clasificar en azúcares simples y polisacáridos.

Azúcares simples

Se incluyen los monosacáridos (glucosa, fructuosa y galactosa), los disacáridos (maltosa, lactosa, sacarosa) y los oligosacáridos más sencillos (maltotriosa).

Polisacáridos

Los que más interesan son los polímeros de la glucosa (almidón y glucógeno)

¹⁰ Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la alimentación. Pag 43

Fuentes alimentarias

La glucosa se encuentra especialmente en algunas frutas, como la uva, y verduras como la cebolla.

Tanto la glucosa como la fructuosa se encuentran abundantemente en productos industriales (bebidas, zumos, conservas, etc).

La sacarosa constituye en 99% del azúcar común o azúcar de mesa y se obtiene de la caña de azúcar.

La galactosa solo se encuentra en la lactosa de la leche.

Tanto la maltosa como la maltotriosa son resultado de la hidrólisis parcial del almidón y constituye más bien un producto industrial.

El almidón abunda mucho en el mundo vegetal (cereales, legumbres, patatas)

El glucógeno se encuentra en alimentos de origen animal (hígado y musculo)

Lípidos

Los lípidos alimentarios están constituidos por muchos compuestos químicos diferentes que comparten su insolubilidad en agua y solubilidad en disolventes orgánicos.

Desde un punto de vista alimentario, los componentes lipídicos cualitativamente y cuantitativamente más importantes y característicos son los triglicéridos. Estos compuestos son esteres de glicerol con ácidos grasos que tiene gran contenido energético: proporcional alrededor de 9 kcal/g.¹¹

El colesterol es otro lípido de gran importancia, forma parte de las membranas y es el precursor de esteroides hormonales, ácidos biliares y vitamina D.

¹¹ MATAIX, Verdú José. Tratado de Nutrición y Alimentación. Editorial Océano. España, 2004 (pág. 87)

Los ácidos grasos saturados abundan en alimentos de origen animal especialmente en los de origen de mamíferos y también en el aceite de coco y de palma siendo estos los únicos de origen vegetal.

Los ácidos grasos insaturados se encuentran en alimentos origen vegetal, excepto el pescado.

Proteínas

Las proteínas son macromoléculas constituidas a partir de aminoácidos que desempeñan funciones diversas, todas ellas de extraordinaria importancia, en los seres vivos.

Existen veinte aminoácidos que son parte de las proteínas que cumplen funciones como:

Vitaminas

Las vitaminas son compuestos orgánicos, que actúan en los sistemas enzimáticos para mejorar el metabolismo de las proteínas, los carbohidratos y los lípidos.

Su función determinante es descomponer y asimilar los alimentos.

Se encuentran en fuentes diferentes en consideración del tipo y/o nombre de las vitaminas. Sus fuentes generales son: cereales, leche y derivados, algunos tipos de carnes, vísceras y vegetales de hoja verde, fundamentalmente el ácido fólico.

Algunas de las fuentes naturales de vitaminas son:

- Catalíticas (enzimas)
- Reguladoras (hormonas, neurotransmisores, etc.)
- De transporte (albumina, hemoglobina, etc.)
- Estructurales (colágeno, queratina)
- Defensivas (inmunoglobulinas, fibrinógenos, etc.)
- Reserva (ferritina, mioglobina)

- Energética, todas las proteínas aunque tengan otras funciones.

Fibra dietética

La American Association of Cereal Chemist define como fibra dietética: la parte comestible de los alimentos de procedencia vegetal o los hidratos de carbono análogos que son resistentes a la digestión y/o absorción en el intestino delgado, con fermentación completa o parcial en el intestino grueso; químicamente fibra dietética incluye polisacáridos, oligosacáridos, inulina, lignina y sustancias asociadas de la planta; fisiológicamente, la fibra dietética promueve efectos beneficiosos como el efecto laxante y/o la disminución de los niveles de colesterol y glucosa en la sangre.

La fibra dietética se encuentra únicamente en alimentos de origen vegetal, por ello la ingestión de fibra se hace a través de los cereales y sus múltiples derivados, tubérculos, frutas, verduras, hortalizas y legumbres.

Vitaminas

La vitamina A se encuentra en lácteos, yema de huevo, zanahoria, calabaza, melón, papaya.

El grupo B de vitaminas se subdivide en varios grupos como:

La vitamina B1 o tiamina se encuentra en los siguientes alimentos: levadura, semillas de girasol, pecanas, pescado.

La vitamina B2 está en el queso, salvado de trigo, almendras, algunos tipos de pescado (trucha, caballa).

La vitamina B3 o niacina se encuentra en salvado de arroz y trigo, pimentón, hígado, pollo, pescado (anchoas, atún, pez espada).

La vitamina B5 o ácido pantoteico está en el salvado de trigo, semilla de girasol, palta, suero de leche, champiñones, queso, hígado, pescado.

Vitamina B6: Cereales y yema de huevo. La vitamina B12 se encuentra en carnes, huevos, lácteos, pescados, levadura de cerveza, algas, hongos, germen de trigo, soya.

Vitamina C: Cítricos, verduras, fresas, kiwi, brócoli, melón.

Vitamina D: Yema de huevo, luz solar, queso y yogurt.

Vitamina E: Aceites y verduras.

Vitamina K: Verduras y aceites vegetales.

Ácido fólico: Frutas, hígado y vegetales

Minerales

Son cuerpos naturales químicos inorgánicos y homogéneos, que pueden hallarse en la superficie de la tierra producidos en ella en forma espontánea.

En general, poseen estructura cristalizada por el envejecimiento de los átomos y la composición química difiere unos de otros.

Entre las funciones de los minerales tenemos que los minerales inorgánicos reconstruyen la estructura y tejidos del cuerpo e intervienen en los procesos enzimáticos, de coagulación sanguínea, proceso de la contracción muscular.

El componente fundamental es el calcio que sirve para el desarrollo de los huesos, conservar la rigidez corporal, la regulación de la excitabilidad nerviosa y en la contracción muscular.

El calcio es el mineral más abundante en el organismo, del total de calcio existente en el cuerpo la mayor parte se localiza en el hueso (99%) y la cantidad restante en el líquido extracelular y en los diversos tejidos del organismo, a nivel intracelular.

El calcio que en un 90% se encuentra en los huesos se le obtiene del consumo de la leche y sus derivados.

El fósforo además de ser uno de los componentes fundamentales del hueso, es parte de los aminoácidos

nucleicos (ADN y ARN) y son un constituyente de numerosos compuestos intracelulares activos.

El magnesio es uno de iones intracelulares más abundantes en plantas y animales y juega un gran número de reacciones celulares.

El hierro es el elemento más abundante del organismo animal e igualmente en el ser humano. Teniendo en cuenta la relación hierro-proteína sus funciones son:

- Transportar oxígeno.
- Participar en los procesos redox que se dan en la transferencia de electrones en la cadena respiratoria, facilitando la fosforilación oxidativa que permite convertir ADP en ATP.

3.5. ACTITUDES¹²

A. Concepto:

A la actitud se le concibe como una reacción del individuo frente a un estado de ánimo, adoptando una determinada postura del cuerpo asociada a su disposición anímica.

También se le conceptualiza como una disposición nerviosa y mental debidamente organizada como respuesta a determinada situación y/o acontecimiento.

Analizando estos significados, se afirma que la actitud se manifiesta en la persona como una motivación social que le permite responder a ciertos estímulos.

B. Funciones de las actitudes en la Vida Social

- **Difusiva:**

La persona toma una actitud ante las interacciones sociales, de carácter negativa.

¹² Concepto <http://definición.de/actitud/#ix22CixCajxF>

- **Adaptativa:**

La persona toma actitudes ante los conflictos, problemas, tomando algunos intentos para solucionar los problemas, minimizar y/o arreglar los problemas.

- **Emprendedora:**

La persona frente a una situación social (toma decisiones) realiza una función, rol, etc., toma actitudes de realización, no le es indiferente las diversas situaciones sociales

C. Tipos de actitudes:

- **Actitud desinteresada:**

La persona toma una actitud para beneficio propio, no le interesa el bien social.

En este tipo de actitudes para conseguir el beneficio requerido aplicar cuatro cualidades: disponibilidad, apertura, aceptación y solicitud.

- **Actitud Manipuladora:**

Es la actitud que muestra una persona para obtener un fin personal de otra u otras personas a quienes les brindan atenciones a fin de conseguir lo que se propone.

- **Actitud interesada:**

La actitud interesada surge por motivos de necesidad y/ o indigencia de quien la muestra, buscando personas que puedan ayudarla. Para lograrlo, las actitudes son perseverantes y /o exigentes.

- **Actitud Integradora:**

Es la actitud que toman las personas para satisfacer las necesidades del grupo social que la rodea, usando la comunicación entre las personas cuya necesidad es de todas, hecho que unifica e integra al grupo.

En el tema de investigación, en el que las madres realizan la práctica alimentaria en sus menores hijos, las actitudes que deben mostrar son las integradoras e interesadas.

3.5.1. Hábitos de alimentación en familia

Los hábitos alimenticios se transmiten de generación en generación y están influidos por factores como el lugar geográfico, el clima, la agricultura, la disponibilidad de la región, costumbres y experiencias, pero también tienen que ver con la capacidad de adquisición, la forma de selección y preparación **de los alimentos** y la manera de consumirlos (horarios, compañía).

La mayoría de los individuos nacen y viven dentro de un determinado grupo familiar, cada una de las familias debe cooperar con su trabajo y esfuerzo para el mantenimiento del hogar y el logro de adecuadas relaciones entre todos sus miembros. Uno de los aspectos más importantes en este sentido es la alimentación del grupo familiar.

Los diversos miembros de la familia tienen distintas necesidades de nutrientes y alimentos, de acuerdo con la edad, sexo, tamaño, actividad y otros factores. Las comidas deben suministrar una cantidad adecuada de alimentos para garantizar que cada miembro de la familia reciba todo lo necesario a fin de satisfacer sus requerimientos nutricionales.

El hábito de sentarse a la mesa y comer con la familia es un aspecto importante de la vida en el hogar, porque es un momento que facilita la comunicación y el disfrute del acto de comer. Muchas veces la madre y el padre tienen que salir a trabajar, los hijos ir a clases y se dificulta el coordinar los horarios.

Sin embargo, todos los miembros deben hacer lo posible por coincidir aunque sea en una de las comidas en el día para

poder compartir. Es importante comer juntos, porque es durante este momento que se debe aprovechar para conversar, compartir comentar o hablar de cosas agradables, vivencias y éxitos. De ninguna manera se debe desperdiciar este momento para discutir o hablar cosas desagradables, ya que esto puede afectar la digestión de los alimentos. Además puede servir para el intercambio de ideas y opiniones sobre los alimentos y participar en la planificación de la compra de los mismos.

Para los niños de estas edades la familia es la principal influencia para el desarrollo de los hábitos alimentarios. Los padres y los hermanos de mayor edad son modelos importantes para los pequeños en su aprendizaje e imitación.¹³

Se deben adoptar las siguientes pautas para conseguir una mejor calidad de vida en la familia:

Dieta equilibrada, es decir cada comida debe contener en igual cantidad de **alimentos** de los tres grupos. En nuestra cultura, se exagera del consumo de carne y se consumen poco los cereales, verduras y frutas, favoreciendo así la obesidad y muchos problemas por falta de vitaminas y minerales.

Dieta higiénica, se previene enfermedades infecciosas, se debe cuidar mucho con la calidad, frescura y forma de preparación de los alimentos. El lavado de manos antes de prepararlos y comerlos es un hábito que debe fomentarse en los niños.

Dieta suficiente, se relaciona con cubrir necesidades de nutrientes, más que a comer en exceso. Cada persona tiene capacidad distinta para comer y no se debe imponer la misma cantidad a todos los miembros de la familia, ya que esto en

¹³ Definición y características de una alimentación saludable. Disponible en: http://www.grep-aedn.es/documentos/alimentacion_saludable.pdf, Citado el 02/05/16

lugar de beneficiar, ocasiona muchos problemas en comidas familiares.

Dieta variada. Es importante que los niños aprendan a comer de todo y si hay algo que no les agrada buscar una alternativa de un alimentos que tenga el mismo valor nutricional.

3.5.2. Uso de dispositivos electrónicos en el pre-escolar:

Los niños de hoy están creciendo en un mundo totalmente digitalizado, por lo que la tecnología forma parte de sus vidas. Laptops de verdad o de juguete, celulares, entre otros están al alcance de los niños para que exploren el mundo y los adecuen con sus juegos.

Los niños preescolares están adaptándose son curiosos y quieren darle sentido a su mundo, están predispuestos a involucrarse mal con la tecnología. Los niños necesitan entender cómo y cuándo se utilizan estas tecnologías y con qué fines, por lo que al usarlas con ellos, hablarles de lo que se está haciendo, responder a sus preguntas y seguir sus intereses, estará apoyando su comprensión.

Nuestra preocupación personal es que los niños actualmente usan la tecnología de más ya se está convirtiendo en un vicio, l , se está acabando la convivencia ya sea con la familia, amigos etc. se están enfocando demasiado en la tecnología lo cual tiene la ventaja de actualizarse siempre, pero por otro lado perdiendo oportunidades de conocer a muchas personas.¹⁴

3.5.3. Normas de alimentación en el hogar:

Los hábitos alimentarios están influenciados por la tradición, disponibilidad de alimentos, ingresos y conocimientos adquiridos,

¹⁴ Ortiz A. S, Vázquez V, Montes M. La alimentación en México: enfoques y visión a futuro. *Estud Soc* 2005; 13: 8-25

generando un comportamiento especial en las comunidades y grupos familiares con relación al consumo de ellos.

Son definitivos para la alimentación del hogar y en especial del niño, los conocimientos que la madre tenga acerca de los requerimientos nutricionales de los miembros de su familia y de los cuidados dietéticos requeridos por el niño en el destete y en los estados de enfermedad.

Es una realidad que con el pasar de los días, el trabajo de los padres, el estudio de los hijos, las responsabilidades de cada miembro de la familia, es más difícil reunirse todos a la hora del almuerzo o de la cena, sin embargo es importante aprovechar el tiempo para compartir en familia, una charla placentera y una buena alimentación.

Es quizá el momento ideal para que los lazos familiares se estrechen, para que les preguntes a tus niños cómo les ha ido en el día, en el colegio, para que aproveches y conozcas más de lo que ellos hacen o lo que les gusta.

Es muy importante fijar horarios de desayuno, comida y cena ya que eso genera una obligación en el niño de tener que dejar lo que está haciendo en ese momento para ir a comer sus alimentos.

Se debe procurar que al menos una vez al día, la familia que se encuentra reunida tenga un almuerzo, comida o cena juntos donde puedan expresarse, hablar, dialogar, conocerse.

Citar a todos los miembros de la familia a una hora específica y que entre todos ayuden a poner y servir la mesa. Es mejor hacer que los miembros hagan trabajo en equipo, así también se inculca el valor de colaboración y responsabilidad para sus hijos, y al mismo tiempo ellos se sentirán que son útiles y que sus ideas son tomadas en cuenta.

Se recomienda que por lo menos algún miembro de la familia ayude en la preparación de un plato u alimento para el resto de la

familia. Así se logrará que el tiempo en familia sea más agradable y también ayuda al aprendizaje sobre responsabilidad y delegación de tareas.

Todos en familia deben participar si se trata de la preparación de alimentos dando sus opiniones e ideas.

Al final de la alimentación se hace la limpieza de la mesa y la cosa, tarea que debe ser cumplida por el miembro o los miembros de la familia que estén designados.

El momento en que la familia se encuentra reunida, debe ser un momento agradable, libre de regaños, castigos; es en este momento donde se evita hablar de cosas negativas y muy por el contrario se resaltan las cosas más agradables del día.

Cuando se encuentra la familia reunida se deben fomentar la conversación abierta con los niños, por ejemplo: como le fue en el colegio, que de nuevo aprendió, es decir rescatar el tiempo de conversación y dejar que los niños hablen, este acto eleva su autoestima y confianza.

Es muy importante que mientras la familia se encuentra reunida alimentándose se deje de lado los distractores como la televisión, el periódico, los juguetes, etc; para que así la familia pueda entender el sentido real, que comer en familia es un momento de armonía.

3.6. PRÁCTICAS DE ALIMENTACION EN EL HOGAR

A. Práctica:

Práctica es un concepto con varios usos y significados. Es la acción que se desarrolla con la aplicación de ciertos conocimientos.

No existe disciplina creada por el ser humano que no se beneficie de la práctica. En primer lugar, cabe mencionar que no se trata de la constante repetición de un ejercicio sin rumbo alguno, sino de un entrenamiento realizado a consciencia, con un cierto grado de organización y con la perseverancia necesaria para no dejarse vencer por los fracasos.¹⁵

A través de la práctica, no solo se va reforzar lo aprendido, sino que se descubren nuevos conceptos, algunos de los cuales pueden resultar reveladores, imposibles de hallar a través del estudio de la teoría.

El continuo aumento de las estadísticas en que a malnutrición se refiere, ya sea por exceso o por déficit de nutrientes en la etapa pre-escolar y escolar se encuentra muy relacionado con los estilos de vida que lleva actualmente la población en nuestro medio, caracterizados por una alimentación desordenada, en cuanto a horario ,calidad de alimentación, sedentarismo con muchas horas frente al televisor, computadora, etc., forman hábitos inapropiados evidenciados por el incontrolable consumo de alimentos procesados, enlatados y de alto valor energético

Una adecuada alimentación durante los primeros años de vida es necesaria y fundamental para asegurar el crecimiento y mantener la salud durante la etapa de vida.¹⁶

¹⁵ Definición de práctica - Qué es, Significado y Concepto
<http://definicion.de/practica/#ixzz4E4PRRJ2j>

¹⁶ Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud. Principios de la Alimentación del Niño. Washington D.E. 2003

OMS: "El nuevo patrón demuestra que las diferencias en el crecimiento infantil dependen más de la nutrición, las prácticas de alimentación, el medio ambiente y la atención de salud que de los factores genéticos o étnicos".

B. Conceptos básicos:

- **Crecimiento adecuado:**

Condición en la niño o niño que evidencia ganancia de peso e incremento de longitud o talla de acuerdo a los rangos de normalidad esperados (+/- 2 DE) .

La tendencia de la curva es paralela las curvas de crecimiento del patrón de referencia vigente.¹⁷

- **Desarrollo adecuado:**

Cuando la niña y el niño ejecuta todas las conductas evaluadas según la edad cronológica correspondiente

- **Prácticas Saludables para el Cuidado Infantil:**

Son acciones relacionadas a la adopción, modificación o fortalecimiento de hábitos y comportamientos de las familias, que parten de la identificación de las familias, con el fin de lograr una familia saludable que garantice estilos de vida saludables en familias.

3.6.1. Prácticas alimentarias en el hogar:

La práctica alimentaria se define como el comportamiento normal relacionado con: hábitos de alimentación, la selección de alimentos que se ingieren, las preparaciones y las cantidades ingeridas de ellos.

En los seres humanos los modos de alimentarse, preferencias y rechazos hacia determinados alimentos están fuertemente

¹⁷ NTSNro 087-MINSA V. 01 Control del crecimiento y desarrollo

condicionados por el aprendizaje y las experiencias vividas en los primeros 5 años de vida.¹⁸

En la etapa del pre-escolar es frecuente que el niño se alimente inadvertidamente o por capricho, fuera de las comidas regulares, con leche, dulces, golosinas, bebidas gaseosas y azucaradas y otros alimentos, por lo cual al sentarse a la mesa se encuentre saciado.

Si bien es cierto, el conocimiento no es suficiente para lograr cambios de conducta.

3.6.2. Comidas que se realizan en casa:

Comida: Es el conjunto de sustancias alimenticias que se consumen en diferentes momentos del día. Una vez ingeridas por el organismo provee de elementos nutritivos y permiten su conservación. No obstante, el consumo de estas sustancias que componen la comida se realiza con fines gratificantes.

Los seres humanos preparan y comen varias comidas al día y el número, contenido y frecuencia de cada una de estas depende de un conjunto de factores tales como ambientales y sociales.

Desayuno

Sin duda la principal comida del día ya que es lo que nos mantiene despiertos y con mucha energía para el resto del día. Algunos estudios han revelado que en el desayuno se debe consumir la mitad de las calorías totales que se deben consumir en el día, esto significa, que para una persona de 8 años, en su desayuno debe consumir 800 k. aproximadamente, para un joven de 15 años, su desayuno le debe aportar cerca de 1100 k, y para un adulto el desayuno debe tener 1500 k.

¹⁸ 21Comportamientos alimentarios en pre-escolares (en línea) URL Disponible en: <http://trabajoyalimentacion.consumer.es/documentos/1-3/imprimir.php>. Citado el 25/07/16

Como vimos el desayuno es fundamental, en todos, eso nos ayudará a comenzar con ganas un nuevo día.

El desayuno por ser la principal comida del día tiene repercusiones directamente en el rendimiento del preescolar.

En diversos estudios se demuestra que los niños que desayunan tienen un mejor rendimiento escolar, mayor concentración y más energía.

Almuerzo

Este plato que es el más “grande” del día, por lo tanto no debe exceder nunca en calorías al desayuno. Para esta comida se deben elegir bastantes proteínas, algunos ejemplos de estas son las carnes rojas, el pescado, huevo, etcétera.

En el niño pre-escolar es muy necesario, ya que después de haber gastado mucha energía durante el día en el colegio además del desgaste intelectual, es necesario que a primeras horas de la tarde, vuelva a recargarse de alimentos, considerando que el almuerzo debe tener un equilibrio.

Cena

Debe ser como un suplemento de todas las comidas. Tiene que ser liviana y de preferencia sin calorías.

Después de un día lleno de múltiples actividades, si es entre semana del colegio, y durante el fin de semana con la familia, los pre-escolares necesitan que la última comida del día, que es la cena, que si bien es cierto deberá ser ligera, debido a que el metabolismo del cuerpo disminuye por la noche, es por eso que se recomienda que se coma la cena 2 horas antes de acostarse y que aporte los nutrientes necesarios.

3.7. PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA

Uso de lonchera

La lonchera es un conjunto de alimentos que tiene por finalidad proveer a los preescolares de energía y nutrientes importantes para: cubrir sus recomendaciones nutricionales, mantener adecuados niveles de desempeño tanto físico como intelectual y desarrollar sus potencialidades en esta etapa de desarrollo y crecimiento. Las loncheras representan un papel muy importante en la alimentación de los preescolares y escolares por lo mencionado anteriormente. La cantidad de alimento contenido en la lonchera debe ser suficiente para proveer a los niños la energía necesaria, pero no en exceso que les impida tener apetito para la siguiente comida.

Según Pollit (1998), es importante tener pautas para elaborar una buena lonchera.

- La lonchera tiene que enamorar al escolar. Olor, color y sobre todo sabor son elementos claves, pero antes que eso debe ser sana, es decir cero comida "chatarra"
- La lonchera no reemplaza al desayuno, almuerzo, ni comida diaria. Es un complemento nutricional para mantener despierto al escolar en clase y asimilar los conocimientos.
- Que contenga un elemento de los tres grupos de alimentos para llevar una vida adecuada: Energéticos, Formadores y Reguladores o Protectores.
- La lonchera debe aportar entre 10% a 15% de las calorías totales (120.150 calorías) en el preescolar

Alimentos que contiene la lonchera

Composición:

Desde un punto de vista nutricional estará conformada por alimentos energéticos, constructores y reguladores; además es muy importante que contenga líquidos.

- **Alimentos energéticos:** Son los que aportan la energía que los pre-escolares necesitan. Dentro de este grupo encontramos los carbohidratos y grasas en general. Haciendo un énfasis de la importancia de los carbohidratos complejos que están constituidos por fibra. Ej.: pan (blanco, integral), hojuelas de maíz, avena, maíz, etc. Referido a las grasas: maní, pecanas, palta, aceitunas, etc. son recomendables.
- **Alimentos constructores:** Son los que ayudan a formación de tejidos (músculos, órganos, masa ósea) y fluidos (sangre). En este grupo se ubican proteínas de origen animal y vegetal, con mayor importancia el consumo de proteínas de origen animal, por tener mejor calidad nutricional y mayor utilización en el organismo en crecimiento .Ej.: derivados lácteos (yogurt, queso) carnes, huevo,, etc.
- **Alimentos reguladores:** Son los que proporcionan las defensas que los pre-escolares necesitan para enfrentar diferentes tipos de enfermedades. Ej. Verduras (zanahoria, lechuga, brócoli, etc.) y Frutas (naranja, manzana, pera, etc.)
- **Líquidos:** De preferencia deberá incluir agua o cualquier preparación natural como los refrescos de frutas (refresco de manzana, de piña, de maracuyá, limonada, naranjada, etc.), cocimientos de cereales (cebada, avena, quinua, etc.), infusiones (manzanilla, anís, etc., excepto té); adicionando poco o nada de azúcar para evitar futuros problemas de diabetes u obesidad

Variedad

Uno de los métodos más efectivos para promover el consumo de alimentos saludables y nutritivos es la creatividad y variedad en las presentaciones enviadas, tanto en colores, como texturas y combinaciones. Por ello, la lonchera debe ser planificada con tiempo para tener todos los alimentos adecuados a nuestro alcance y lograr enviar una lonchera saludable.¹⁹

La lonchera del pre-escolar no debe reemplazar a ninguna de las tres comidas principales (desayuno, almuerzo o comida).

3.8. ROL DE ENFERMERÍA

Enfermería es una profesión de carácter humanista, educativo y de servicio, dicha profesión ha ido evolucionando durante siglos de acuerdo con los avances tecnológicos y científicos del sistema de salud. El personal del enfermería asume diversos roles cuando presta asistencia a sus pacientes. Los enfermeros suelen desempeñar estos roles simultáneamente, ya que no se excluyen entre sí. Por ejemplo, un enfermero puede actuar como asesor a la vez que proporciona cuidados físicos y mientras enseña aspectos de esos cuidados. Los papeles requeridos en un momento determinado dependen de las necesidades de los pacientes y aspectos específicos del entorno

²⁰Funciones de la Enfermera:

Son: Asistencial, Administrativa, Docente, Investigación.

- **Función asistencial:** Presta una asistencia directa al paciente, incluye aquellas actividades que ayudan física y psicológicamente al paciente y a la vez preservan su dignidad.

¹⁹ REQUENA RAYGADA LISSETT, “Conocimientos y prácticas que tienen las madres sobre el contenido de la lonchera y su relación con el estado nutricional del preescolar de la IEI N°524 Nuestra Señora de la Esperanza en Octubre del 2005” en Lima, 2006 pág.18

²⁰ NUÑEZ, Castillo Alejandra. Enfermería: Historia y Liderazgo .Editorial Océano. España. 2008.pag 10,11,12

- **Función administrativa:** La enfermera administradora gestiona la asistencia del paciente incluyendo la prestación de los servicios de enfermería. La administradora puede ocupar un puesto directivo medio, como jefa o supervisora de enfermería, o un puesto directivo superior, como directora del servicio de Enfermería. Las funciones de la enfermera administradora incluyen la programación de presupuestos, el personal y la planificación.
- **Función docente:** Consiste en que la enfermera ayuda al paciente a aprender sobre su salud, sobre los procedimientos sanitarios que necesita realizar para recuperar o mantener su salud. El profesional de enfermería valora las necesidades de aprendizaje del paciente y su disposición a aprender, se marca objetivos específicos conjuntamente con el paciente, lleva a cabo estrategias de enseñanza y evalúa el aprendizaje.
- **Función de investigación:** Las enfermeras investigadoras analizan problemas de enfermería con el fin de mejorar los cuidados de enfermería, potenciar y extender los conocimientos.

4. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

- 4.1. BARRERA SÁNCHEZ Lina, HERRERA A. Giomar, OSPINA D. Juan Intervención Educativa para modificación de Conocimientos, Actitudes y Prácticas sobre nutrición en Boyacá. Colombia; 2014 Conclusiones
- Se encontró déficit de conocimientos y frecuencia de consumo inadecuado como factores de riesgo, existe una frecuencia de consumo inadecuada de alimentos lácteos, los programas educativos racionalmente implementados favorecen cambios significativos en conocimientos, actitudes y prácticas de las madres y nos invitan a realizar intervenciones más amplias para poder evidenciar los cambios de manera más significativa

que permitan mejorar el estado nutricional, no solo para los niños sino para todos los miembros de la Familia.

- 4.2.** ARÁUZ TIPANTA, Gabriela. Relación entre los conocimientos actitudes y prácticas alimentarias sobre el desayuno, lonchera y almuerzo, de las madres de los niños preescolares de 2-5 años que asisten al Centro Municipal de Educación Inicial Mundo Infantil y su estado nutricional durante el segundo quimestre del periodo escolar. Ecuador 2012-2013

Conclusiones

- Los conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias de las madres de niños preescolares influyen en el estado nutricional de los mismos.
- Los resultados mostraron que, los conocimientos alimentarios de las madres no se relacionan con el estado nutricional; mientras que las actitudes y prácticas alimentarias de las madres si se relacionan con el indicador P/E. Los preescolares que consumen alimentos preparados por sus madres tienen un estado nutricional saludable.
- Los resultados mostraron que, los conocimientos alimentarios de las madres no se relacionan con el estado nutricional; mientras que las actitudes y prácticas alimentarias de las madres si se relacionan con el indicador P/E. Los preescolares que consumen alimentos preparados por sus madres tienen un estado nutricional saludable.

- 4.3.** CISNEROS POMA, Evelin, VALLEJOS ESQUIVES, Yacarly Efectividad del Programa Educativo en Conocimientos, Prácticas, Actitudes sobre alimentación complementaria de madres con niños 6-24 meses. Chiclayo. Perú; 2014.

Conclusiones

- El programa educativo sobre alimentación complementaria, tuvo una efectividad en el nivel de conocimientos, prácticas y actitudes de las madres demostrado a través de la prueba de t de student, El nivel de conocimiento en el pre test de las madres, fue bajo con un 3.3%, mientras que el 53.3 % y 43.3 % obtuvieron un nivel de conocimiento Medio y Alto respectivamente, después de la aplicación del programa educativo. Las prácticas adecuadas de las madres es el 76 %.Las actitudes de las madres, en el pre test es 33.3 % tienen actitudes inadecuadas el 66.7 % tiene actitudes adecuadas, después de la aplicación del programa educativo, se evidencio una modificación significativa.

5. HIPOTESIS

Siendo la educación para la salud una estrategia de enseñanza – aprendizaje que propicia cambios favorables en la salud del que aprende, ayudándolo a construir conocimientos, saber aplicarlos, desarrollar competencias y habilidades personales y sociales que perduren en el tiempo.

Es probable que la aplicación del Programa Educativo sobre Conocimientos, Actitudes y Prácticas Alimentarias a las madres de los niños en edad preescolar de la Institución Educativa Inicial Augusto Freyre García, sea efectivo.

CAPITULO II

PLANTEAMIENTO OPERACIONAL

1. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE VERIFICACIÓN

1.1. Técnica:

La técnica empleada para ambas variables fue el cuestionario.

1.2. Instrumento:

Se utilizó el TEST SOBRE CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN FAMILIAR PARA MADRES DE PRE-ESCOLARES elaborado por Lydia Lera y colaboradores del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos Universidad de Chile.2013. El cuestionario consta de 4 partes, la primera parte tiene 8 preguntas mide los Conocimientos sobre Nutrientes y Alimentos Principales, la segunda parte tiene 5 preguntas mide las Actitudes durante la Alimentación de la Familia, la tercera parte tiene 9 preguntas mide las Practicas Alimentarias en el hogar y la última parte 9 preguntas mide las Practicas Alimentarias en la Institución Educativa. Su aplicación es colectiva y tiene una duración de 20 a 25 minutos.

2. CAMPO DE VERIFICACIÓN

2.1. Ubicación Espacial

El estudio se realizó en la Institución Educativa Inicial Augusto Freyre García que cuenta con 4 secciones bajo la guía y conducción de 4 docentes.

2.2. Ubicación Temporal

La investigación tuvo una duración de 7 meses: Febrero a Agosto del 2016.

3. UNIDADES DE ESTUDIO

Las unidades de investigación son las madres de los niños de edad preescolar matriculados en la I.E.I. Augusto Freyre García de la sección de 5 años.

3.1. Universo

El universo está constituido por 30 madres de niños pre-escolares de la sección 5 años.

3.2. Muestra

Aplicados los criterios de inclusión y exclusión, la población quedó conformada por 27 madres de los niños en edad preescolar.

- **Criterios de Inclusión:**

- Madres de los niños matriculados en la sección 5 años de la I.E.I. Augusto Freyre García.
- Madres que asistan en las fechas establecidas para la obtención de datos.
- Madres que acepten participar en la investigación.

- **Criterios de Exclusión:**

- Otro familiar que no sea la madre.
- Madres de otras secciones.

4. ESTRATEGIA DE RECOLECCIÓN DE DATOS

4.1. Organización

- A través de la Facultad de Enfermería, se realizó el trámite administrativo a la Institución Educativa Inicial Augusto Freyre García para solicitar el permiso respectivo para el desarrollo de la investigación.
- Se coordinó con la Directora de dicha Institución Educativa sobre fechas y horarios disponibles para aplicar el Instrumento y Programa Educativo a las madres de la sección de 5 años.
- Se aplicó el Pre- test sobre conocimientos, actitudes y prácticas de alimentación familiar para madres de pre-escolares previa coordinación.
- Se ejecutó el Programa Educativo sobre Conocimientos, Actitudes y Prácticas Alimentarias a madres de niños en edad preescolar de la I.E.I Augusto Freyre .
- Se aplicó el Post- test sobre conocimientos, actitudes y prácticas de alimentación familiar para madres de pre-escolares.
- Obtenidos los datos, estos fueron codificados para proceder a la tabulación y calificación respectivas, se empleó la Escala Modificada Tipo Lickert.

4.2. Recursos:

4.2.1. Humanos

- Autoras de la Investigación Srtas. Bachilleres:
 - Katherine Rosario, Cornejo Zeballos
 - Marcia Lizeth, Huaco Díaz

4.2.2. Materiales

- **Material de escritorio:**
 - Hojas bond, Hojas de colores, lapiceros, lápices, papelotes, cartulinas, fólder de manila, clips, impresiones, etc.
- **Material audiovisual :**
 - Proyector de imágenes.
- **Material de impresión:**
 - Papel y tinta para impresora.
- **Materiales educativos:**
 - Power point
 - Trípticos para cada sesión.

PROGRAMA EDUCATIVO

Conocimientos, Actitudes y Prácticas Alimentarias en madres de niños pre-escolares

Introducción

La formación de hábitos alimenticios saludables debe comenzar desde los primeros años de edad, ya que los hábitos instalados tempranamente tienden a perdurar a lo largo de toda la vida. El rol de las madres de niños y niñas en el desarrollo de hábitos saludables es fundamental ya que no solo se enseña con el ejemplo sino que aplicando la práctica cada día en su dieta, proporcionándoles alimentos acorde a su edad.

La realización de los programas educativos, es con el fin de fortalecer el desarrollo cognitivo y actitudinal de un grupo poblacional de gran envergadura, está abocada a actualizar y orientar a las madres en la forma de como alimentar a sus hijos, que necesitan de una alimentación segura que avale una nutrición de calidad.

El programa educativo es con el fin de informar, instruir y motivar a las madres en función a los conocimientos, actitudes y prácticas de alimentación que poseen o deseen aprender para así mejorar la calidad de vida de sus hijos en edad pre escolar.

Se realizó de acuerdo a las fechas del Cronograma establecido, el cual tendrá una duración de 4 semanas con temas desarrollados por las bachilleres Katherine Cornejo y Marcia Huaco.

Trabajamos con las madres, utilizando diferentes recursos tanto humanos como materiales, ayudas audiovisuales, afiches y talleres de cada tema.

1. Justificación:

La problemática de nutrición que presentan los países latinoamericanos afecta en su mayoría a los niños y niñas en edad preescolar, por lo que se requiere mayor atención; este flagelo hace necesaria la planificación y ejecución de planes y proyectos que pongan en marcha planes nutricionales que atiendan las características propias de la población, según el nuevo Patrón de Crecimiento Infantil de la (OMS) 2006,²¹ todo niño y niña nacidos en cualquier parte del mundo, que reciban una atención óptima desde el comienzo de sus vidas, tiene el potencial de desarrollarse en la misma gama de tallas y pesos, este planteamiento hace que la desnutrición, el sobrepeso y la obesidad así como otras condiciones relacionadas con el crecimiento, puedan detectarse y abordarse en una fase temprana motivo suficiente por el cual los gobiernos están en la obligación de diseñar programas de alimentación que permitan la inclusión de los más necesitados a fin de garantizar la igualdad de oportunidades.

Para lograrlo, tanto las madres de familia como el personal de salud, en este caso, enfermeras, deben cuidar de varios aspectos; Conocimientos, Actitudes y Prácticas Alimentarias, los que sin lugar a duda conllevarían al niño preescolar a un eficiente estado nutricional, herramienta importante y necesaria para lograr en ellos un normal crecimiento y desarrollo.

Es aquí donde surge la necesidad de educar a las madres al respecto a través de nuestro Programa Educativo, el cual será aplicado en un tiempo determinado.

²¹ Patrón de Crecimiento Infantil de la OMS 2009

2. Contenido programático:

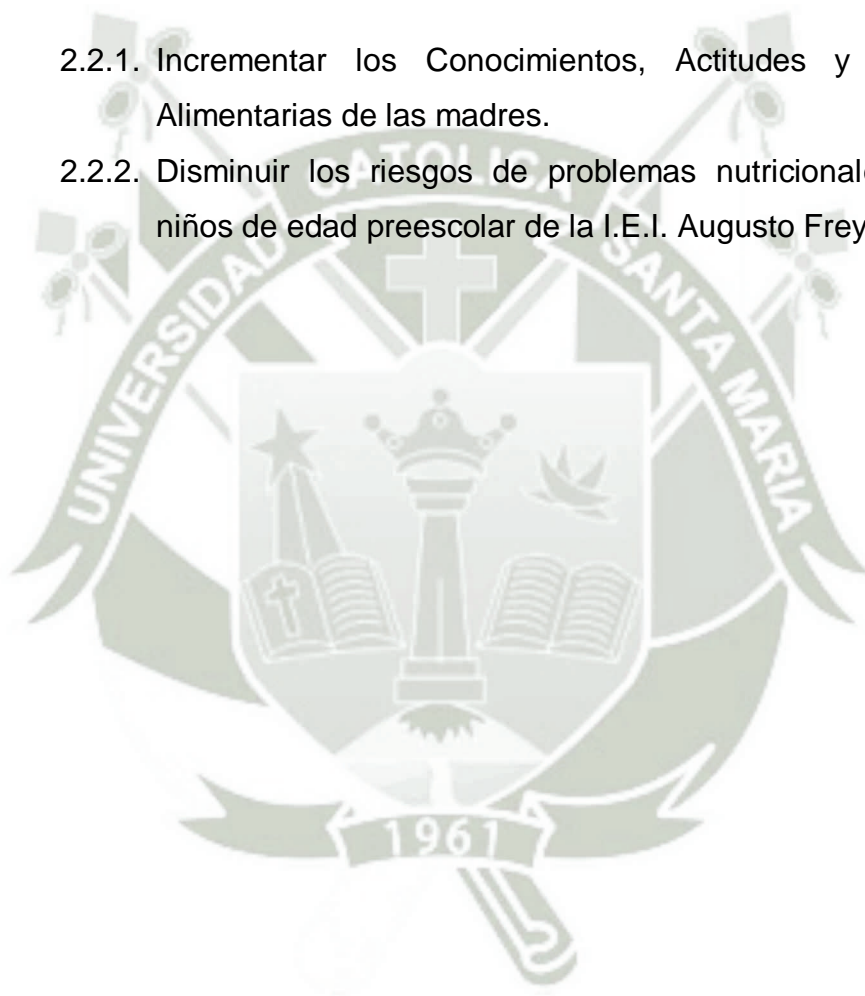
2.1. Población objetivo

Lo constituyen las madres de los niños en edad preescolar (sección 5 años) de la Institución Educativa Inicial “Augusto Freyre García” del Distrito de Hunter – Arequipa.

2.2. Objetivos

2.2.1. Incrementar los Conocimientos, Actitudes y Prácticas Alimentarias de las madres.

2.2.2. Disminuir los riesgos de problemas nutricionales en los niños de edad preescolar de la I.E.I. Augusto Freyre García.



3. Cronograma del Programa Educativo:

TEMA	TÉCNICA	RESPONSABLES	FECHA Y HORA
<p>1. Nutrientes y Alimentos principales</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Motivación • Lluvia de ideas • Taller: <ul style="list-style-type: none"> - Nutrientes principales • Taller: <ul style="list-style-type: none"> - Alimentos principales 	<ul style="list-style-type: none"> • Bachilleres: Katherine Cornejo Marcia Huaco 	<p>1° Sesión 02-06-16 4.30 pm – 6.00 pm</p>
<p>2. Actitudes durante la Alimentación de la Familia</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Motivación • Taller: <ul style="list-style-type: none"> - Consumo de alimentos en reunión familiar. - Importancia del NO uso de dispositivos electrónicos durante la comida. - Normas de alimentación en el hogar 	<ul style="list-style-type: none"> • Bachilleres: Katherine Cornejo Marcia Huaco. 	<p>2° Sesión 09-06-16 4.30 pm – 6.00 pm</p>

TEMA	TECNICA	RESPONSABLES	FECHA Y HORA
<p>3. Prácticas durante la alimentación en el Hogar</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Motivación • Diálogo: -Comidas que se realizan en casa. • Taller: -Responsable de la preparación de alimentos 	<ul style="list-style-type: none"> • Bachilleres: Katherine Cornejo Marcia Huaco 	<p style="text-align: center;">3° Sesión 16-06-16 4.30 pm -6.00 pm</p>
<p>4. Prácticas de alimentación en la I.E.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Motivación • Dialogo: - Importancia de la lonchera • Lluvia de ideas: - Alimentos que debe componer la lonchera • Desarrollo de ideas claves: -Lonchera -Llevar dinero a la I.E.I -Consumo de alimentos que consumen en la I.E.I 	<ul style="list-style-type: none"> • Bachilleres: Marcia Huaco Katherine Cornejo 	<p style="text-align: center;">4° Sesión 23-06-16 4.30 pm -6.00 pm</p>

4. Evaluación:

- a. Participación positiva en cada sesión educativa.
- b. Re demostración
- c. Retroalimentación: Feed-Back

5. Total de Sesiones Educativas

En mínimo de cuatro (04)

6. Sede

Ambiente destinado en la I.E.I. Augusto Freyre García.

7. Recursos materiales

a. Material de escritorio:

- Hojas bond, hojas de colores, lapiceros, cartulinas, impresiones.

b. Material audiovisual :

- Cañón multimedia..

c. Material de impresión:

- Papel y tinta para impresora.

d. Materiales educativos:

- Power point
- Trípticos para cada sesión.



Tabla N°1
MADRES DE NIÑOS PRE-ESCOLARES SEGÚN EDAD. INSTITUCIÓN
EDUCATIVA INICIAL AUGUSTO FREYRE GARCIA – HUNTER,
AREQUIPA 2016.

Edad	N°	%
22 – 30 años	10	37
31- 40 años	10	37
41- 50 años	7	26
Total	27	100

Fuente: Elaboración propia. Arequipa, 2016

Del 100% se observa que el 37% de las madres de niños pre escolares encuestadas tienen entre 22 y 30 años, igualmente con 37% se encuentran las madres que tienen de 31 a 40 años y solo 26% de las madres encuestadas tienen entre 41 y 50 años de edad.

Un porcentaje cercano a las tres cuartas partes del total de madres, tienen edades entre 22 a 40 años.

Tabla N° 2

**MADRES DE NIÑOS PRE-ESCOLARES SEGÚN GRADO DE
INSTRUCCIÓN. INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL
AUGUSTO FREYRE GARCIA – HUNTER,
AREQUIPA 2016.**

GRADO DE INSTRUCCIÓN	N°	%
Primaria	5	19
Secundaria	15	55
Técnico	4	15
Superior	3	11
Total	27	100

Fuente: Elaboración propia. Arequipa, 2016

Con respecto al grado de instrucción, las madres de niños pre-escolares en un 55% tienen estudios de secundaria y un 19% tienen estudios de primaria, mientras que el 15% de las madres poseen un grado de instrucción técnico, seguido del 11% que llegaron a un grado de instrucción superior.

Resultados que nos permiten deducir que más de la mitad de madres encuestadas declararon que tienen estudios de secundaria.

Tabla N° 3

**MADRES DE NIÑOS PRE-ESCOLARES SEGÚN ACTIVIDAD QUE
REALIZA. INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL AUGUSTO
FREYRE GARCIA – HUNTER,
AREQUIPA 2016.**

ACTIVIDAD QUE REALIZA	N°	%
Trabaja	17	63
Estudia	1	4
Ama de casa	9	33
Total	27	100

Fuente: Elaboración propia. Arequipa, 2016

Del 100% de las madres de niños pre-escolares un 63% manifiestan que la actividad que realizan es trabajar, seguido del 33% que son amas de casa, y finalmente un 4% son madres que estudian.

Resultados que nos permiten deducir que más de la mitad de madres encuestadas refieren que trabajan.

Tabla N° 4
MADRES DE NIÑOS PRE-ESCOLARES SEGÚN NIVEL DE
CONOCIMIENTOS SOBRE NUTRIENTES Y ALIMENTOS
PRINCIPALES PRE- TEST Y POST- TEST I. E INICIAL
AUGUSTO FREYRE GARCIA – HUNTER,
AREQUIPA 2016.

NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE NUTRIENTES Y ALIMENTOS PRINCIPALES	Pre test		Post test	
	N°	%	N°	%
Deficiente	13	48	2	7
Regular	8	30	3	11
Bueno	6	22	22	82
Total	27	100	27	100

T= 4.238

p=0.012

Fuente: Elaboración propia. Arequipa, 2016

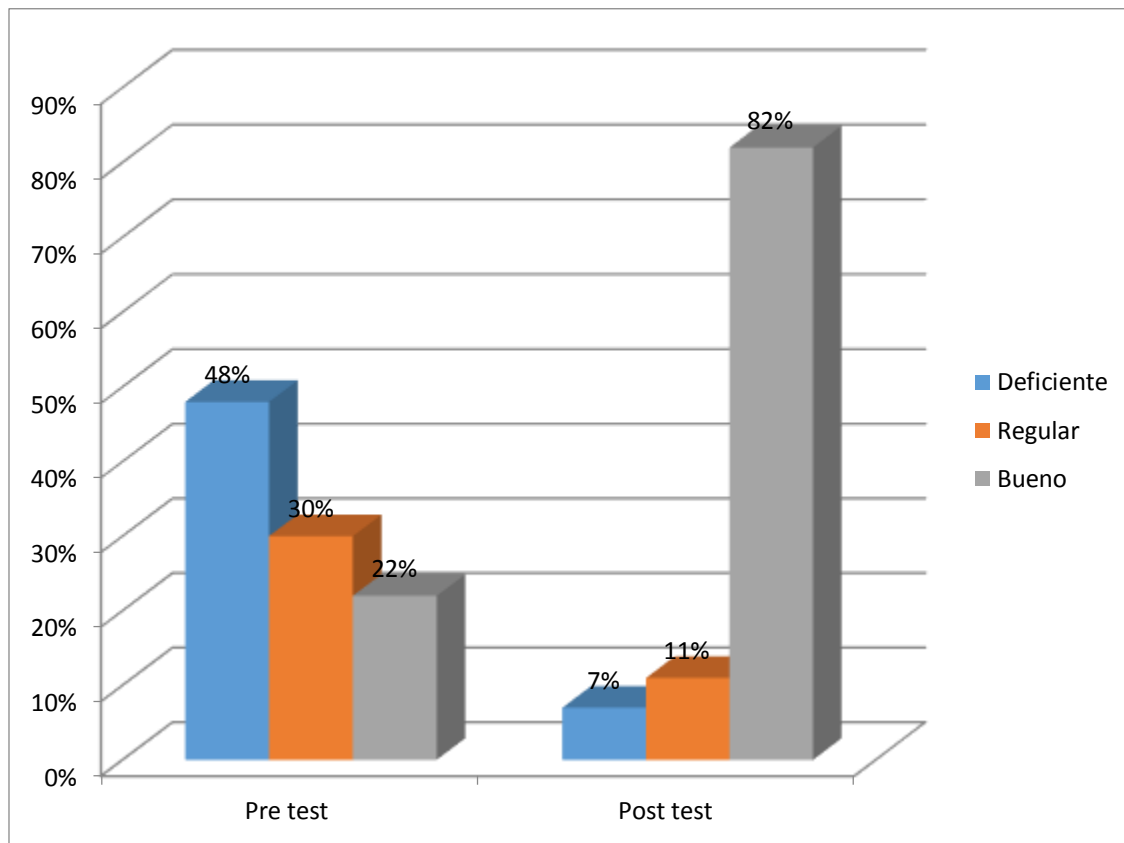
Se observa que las madres de niños pre-escolares anterior a la aplicación del Programa Educativo, en mayores porcentajes 48% y 30% demuestran un nivel de conocimientos sobre Nutrientes y Alimentos Principales, deficientes y regulares respectivamente, seguido del 22% que poseen nivel de conocimientos bueno acerca del mismo tema.

Posterior a la aplicación del Programa Educativo el 82% de las madres de niños pre escolares se encuentra en el nivel de conocimientos buenos, el 11% se encuentra en nivel de conocimientos regular y el 7% en el nivel de conocimientos deficientes.

Resultados que nos permiten deducir que las madres investigadas en un porcentaje cercano a la cuarta parte tiene un nivel bueno de conocimientos sobre Alimentos y Nutrientes principales antes de la aplicación del Programa Educativo porcentaje que fue incrementado a las tres cuartas partes después de la aplicación del Programa Educativo.

Grafico N° 1

**MADRES DE NIÑOS PRE-ESCOLARES SEGÚN NIVEL DE
CONOCIMIENTOS SOBRE NUTRIENTES Y ALIMENTOS
PRINCIPALES PRE- TEST Y POST- TEST I. E INICIAL
AUGUSTO FREYRE GARCIA – HUNTER,
AREQUIPA 2016.**



Fuente: Elaboración propia. Arequipa, 2016

Tabla N° 5

**MADRES DE PRE-ESCOLARES SEGÚN SI COMEN TODOS JUNTOS
CUANDO ESTAN EN CASA PRE- TEST Y POST- TEST.
INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL AUGUSTO
FREYRE GARCIA – HUNTER,
AREQUIPA 2016.**

COMEN TODOS JUNTOS CUANDO ESTAN EN CASA	Pre test		Post test	
	N°	%	N°	%
Sí	15	56	20	74
No	3	11	1	4
A veces	9	33	6	22
Total	27	100	27	100

Fuente: Elaboración propia. Arequipa, 2016.

Se observa que en el Pre-test, del total de madres encuestadas el 56% refieren que sí comen todos los miembros de la familia juntos; mientras que el 11% indican que no lo hacen seguido del 33% que solo a veces comen todos los miembros de la familia juntos.

En el Post test el 74% de las madres refieren que comen todos los miembros de la familia juntos, el 22% de las madres indican que solo lo hacen a veces, seguido del 4% que no comen los miembros de la familia juntos.

Deducimos que en el Pre test más de la mitad de madres refieren que comen todos los miembros de la familia juntos, mientras que en el post test la respuesta se incrementó a tres cuartas parte

Tabla N° 6

**MADRES DE PRE-ESCOLARES SEGÚN USO DE ALGÚN DISPOSITIVO
ELECTRONICO MIENTRAS COMEN PRE-TEST Y POST- TEST.
INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL AUGUSTO
FREYRE GARCIA – HUNTER,
AREQUIPA 2016.**

USO DE ALGÚN DISPOSITIVO ELECTRONICO MIENTRAS COMEN	Pre test		Post test	
	N°	%	N°	%
Si	11	41	4	13
No	11	39	15	56
A veces	5	20	8	31
Total	27	100	27	100

Fuente: Elaboración propia, Arequipa.2016

En el pre test el 41% de las madres encuestadas refieren que algún familiar usa algún dispositivo electrónico mientras comen, seguido del 39% de madres que indica que sus familiares no utilizan dispositivos electrónicos y finalmente el 20% de madres indica que solo a veces algún familiar utiliza algún dispositivo electrónico mientras comen.

En el post test el 56% de las madres refieren que ningún familiar usa dispositivos electrónicos mientras comen, sin embargo el 31% y 13% de las madres aún tiene algún familiar que hace uso de algún dispositivo electrónico mientras comen.

En el pre test un poco menos de la mitad de madres indica que sus familiares no hacen uso de dispositivos electrónicos mientras come y en el post test este porcentaje se ve incrementado a un poco más de la mitad del total.

Tabla N° 7
MADRES DE PRE-ESCOLARES SEGÚN SI CUMPLEN NORMAS DE
ALIMENTACION EN EL HOGAR PRE- TEST Y POST- TEST.
INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL AUGUSTO
FREYRE GARCIA – HUNTER,
AREQUIPA 2016.

CUMPLEN NORMAS DE ALIMENTACION EN EL HOGAR	Pre test		Post test	
	N°	%	N°	%
Si	12	44	16	59
No	8	30	2	8
A veces	7	26	9	33
Total	27	100	27	100

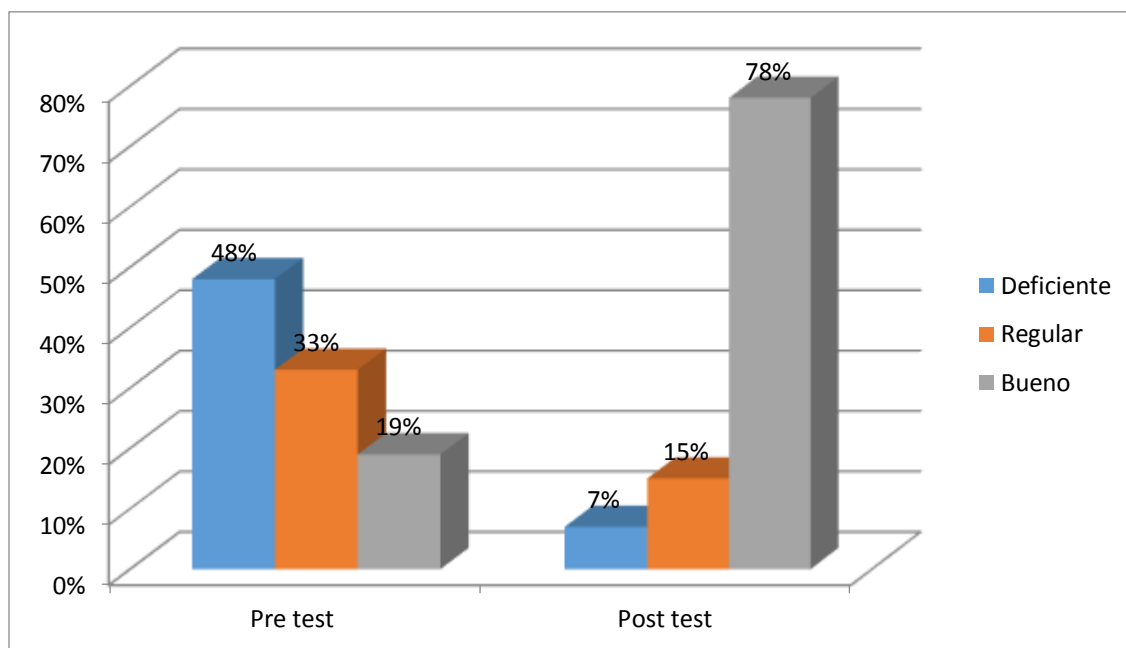
Fuente: Elaboración propia. Arequipa, 2016.

En el Pre-test del 100% de madres el 44% refiere que si cumplen las normas de alimentación en su hogar; mientras que un 30% no cumple normas de alimentación y finalmente el 26% de madres refiere que a veces cumplen las normas de alimentación en su hogar.

En el post test el 59% madres refiere que cumplen las normas de alimentación en su hogar, mientras que el 33% refiere que solo a veces las cumplen y finalmente un 8% no las cumple.

En el pre test un poco menos de la mitad del total refiere que cumple las normas de alimentación en su hogar; mientras que en el post test la respuesta se incrementa a un poco más de la mitad.

Grafico N° 2
MADRES DE PRE-ESCOLARES SEGÚN NIVEL DE ACTITUDES
DURANTE LA ALIMENTACION PRE- TEST Y POST- TEST.
INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL AUGUSTO FREYRE
GARCIA – HUNTER, AREQUIPA 2016.



Fuente: Elaboración propia. Arequipa, 2016

Tabla N° 9
PRE-ESCOLARES SEGÚN FRECUENCIA DEL CONSUMO DE
ALIMENTOS PRINCIPALES PRE- TEST – INSTITUCIÓN
EDUCATIVA INICIAL AUGUSTO FREYRE GARCIA
HUNTER, AREQUIPA 2016

FRECUENCIA ALIMENTOS		PRE –TEST									
		Todos los días		3-4 veces por semana		1-2 veces por semana		Nunca		Total	
		N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Lácteos		4	14	8	30	7	26	8	30	27	100
Carnes		2	7	5	19	12	44	8	30	27	100
Verduras		16	59	4	15	4	15	3	11	27	100
Frutas		15	56	9	33	2	7	1	4	27	100
Menestras		5	19	11	41	9	33	2	7	27	100
Pan y cereales		3	11	11	41	9	33	4	15	27	100
Grasas		6	22	10	37	8	30	3	11	27	100

Fuente: Elaboración propia. Arequipa; 2016

En esta tabla se presentan los grupos de alimentos principales con su frecuencia de consumo en los pre-escolares antes de la aplicación del Programa Educativo, en el consumo de lácteos el 14% de los pre-escolares consume lácteos todos los días la cual es una práctica alimentaria correcta.

Del 100% del consumo de carnes el 19 % de los pre-escolares la consume de 3- 4 veces por semana. En cuanto al consumo de verduras la práctica alimentaria correcta es consumirla todos los días y eso se manifiesta en el pre test con 59%.

Una buena práctica alimentaria es consumir frutas todos los días y eso se encuentra manifestado en el pre test con 56%; en cuanto al consumo de menestras el 41% de madres consume 3 a 4 veces por semana.

El consumo de pan y cereales se manifiesta con 41% de 3 a 4 veces a la semana en el pre-test, mientras que en cuanto al consumo de grasas y lípidos las madres manifiestan que los pre-escolares las consumen de 1 a 2 veces en un 30%.

Tabla N° 10
PRE-ESCOLARES SEGÚN FRECUENCIA DEL CONSUMO DE
ALIMENTOS PRINCIPALES POST- TEST – INSTITUCIÓN
EDUCATIVA INICIAL AUGUSTO FREYRE GARCIA
HUNTER, AREQUIPA 2016

FRECUCENCIA ALIMENTOS	POST –TEST									
	Todos los días		3-4 veces por semana		1-2 veces por semana		Nunca		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Lácteos	6	22	13	48	7	26	1	4	27	100
Carnes	8	30	10	37	7	26	2	7	27	100
Verduras	20	74	5	19	2	7	0	0	27	100
Frutas	21	78	5	19	1	4	0	0	27	100
Menestras	2	7	18	67	7	26	0	0	27	100
Pan y cereales	7	26	15	56	3	11	2	7	27	100
Grasas	2	7	12	44	11	41	2	7	27	100

Fuente: Elaboración propia. Arequipa; 2016

En esta tabla se presentan los grupos de alimentos principales con su frecuencia de consumo en los pre-escolares después de la aplicación del Programa Educativo, en el consumo de lácteos el 22% de los pre-escolares consume lácteos todos los días la cual es una práctica alimentaria correcta y se ha incrementado.

Del 100% del consumo de carnes el 37 % de los pre-escolares la consume de 3 a 4 veces por semana. En cuanto al consumo de verduras la práctica alimentaria correcta es consumirla todos los días y se manifiesta en el post test con incremento al 74% del total.

Una buena práctica alimentaria es consumir frutas todos los días y eso se encuentra manifestado en el post test con 78%; en cuanto al consumo de menestras en el post test el consumo se ve incrementado con un porcentaje de 67%

El consumo de pan y cereales se manifiesta con 56% en el post test; mientras que en cuanto al consumo de grasas y lípidos las madres manifiestan que los pre-escolares las consumen de 1 a 2 veces a la semana con 41% .



Tabla N° 11
**PRE-ESCOLARES SEGÚN CONSUMO DE COMIDA CHATARRA PRE-
TEST Y POST- TEST- INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL**
AUGUSTO FREYRE GARCIA – HUNTER,
AREQUIPA 2016

CONSUMO DE COMIDA CHATARRA EN EL PRE-ESCOLAR	Pre test		Post test	
	Nº	%	Nº	%
Todos los días	6	22	1	4
3-4 veces por semana	10	37	2	7
1 a 2 veces por semana	9	33	17	63
Nunca	2	7	7	26
Total	27	100	27	100

Fuente: Elaboración propia. Arequipa, 2016

En el Pre test del total de madres encuestadas el 37% manifestó que sus hijos pre-escolares consumen chatarra de 3 a 4 veces por semana; mientras que el 22% de madres manifestó que los pre-escolares lo hacen todos los días, un 33% refieren que solo consumen de 1-2 veces por semana, sin embargo el 7% de madres manifestó que sus hijos pre-escolares durante la última semana no consumieron comida chatarra.

En el Post test el 63% de madres encuestadas manifiesta que sus hijos consumen comida chatarra de 1 a 2 veces por semana y 26% no ha consumido comida chatarra durante la última semana.

En el pre test menos de la mitad de madres manifestó que consumió comida chatarra de 3 a 4 veces en la semana mientras que en el post test un poco más de la mitad de ellas manifestó que ha consumido con menos frecuencia comida chatarra (1 - 2 veces por semana).

Tabla N° 12
MADRES DE NIÑOS PRE-ESCOLARES SEGÚN RESPONSABLE DE LA
PREPARACION DE ALIMENTOS DEL PRE-ESCOLAR PRE- TEST Y
POST- TEST. INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL
AUGUSTO FREYRE GARCIA – HUNTER,
AREQUIPA 2016

RESPONSABLE DE LA PREPARACION DE ALIMENTOS DEL PRE-ESCOLAR	Pre test		Post test	
	N°	%	N°	%
Mamá	25	93	27	100
Papá	2	7	0	0
Abuelo(a)	0	0	0	0
Empleada	0	0	0	0
Otros	0	0	0	0
Total	27	100	27	100

Fuente: Elaboración propia. Arequipa, 2016

En la Tabla N° 11 del total de madres encuestadas en el Pre- test el 25% refiere que las responsables de la preparación de los alimentos en los pre-escolares son ellas mismas, seguido del 7% que refiere que es el papa quien prepara los alimentos del pre-escolar.

En el Post test el 100% de las madres encuestadas refieren ser las encargadas de la preparación de los alimentos de los pre-escolares.

Tabla N° 13
MADRES DE NIÑOS PRE-ESCOLARES SEGÚN PRÁCTICAS
ALIMENTARIAS EN EL HOGAR PRE- TEST Y POST- TEST.
INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL AUGUSTO FREYRE
GARCIA – HUNTER, AREQUIPA 2016.

PRACTICAS ALIMENTARIAS EN EL HOGAR	Pre test		Post test	
	Nº	%	Nº	%
Deficiente	12	44	4	15
Regular	10	37	2	7
Bueno	5	19	21	78
Total	27	100	27	100

T= 6.853 **p=0.044**

Fuente: Elaboración propia, Arequipa.2016

Los resultados obtenidos en esta tabla manifiestan el nivel de actitudes de las madres tomando en cuenta: frecuencia del consumo de alimentos principales en los preescolares (Tabla N°9 Y N° 10), frecuencia de consumo de comida chatarra en el pre-escolar (Tabla N° 11) y responsable de la preparación de alimentos del pre-escolar (Tabla N°12), todo ello conjugado y de acuerdo a los criterios de puntuación y calificación los resultados anteriores a la Aplicación del Programa Educativo, manifiestan que las madres en una etapa inicial presentan un nivel deficiente con el 44 % y un nivel regular con el 37% y se finaliza con el 19% a un nivel bueno de prácticas alimentarias

Resultados que nos permiten deducir que las madres investigadas en las dos terceras partes necesitan mejorar sus Prácticas de Alimentación en el hogar.

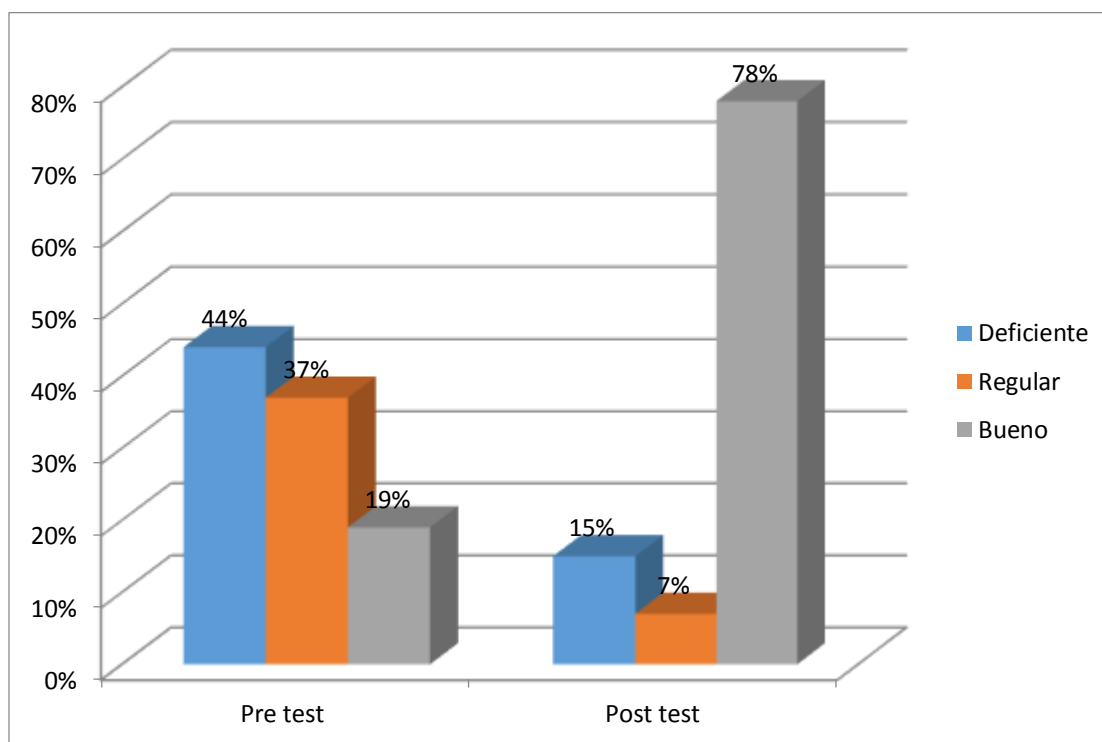
Posterior a la Aplicación del Programa Educativo, se logra apreciar que se incrementa el nivel bueno con el 78%, un nivel regular con el 7% y se disminuyó el nivel deficiente con el 15%.

Resultados que nos permiten deducir que las madres investigadas en mayoría poseen Practicas de Alimentación en el Hogar buenas, las que fueron incrementadas notablemente a través de la aplicación del Programa Educativo.



Grafico N° 3

**MADRES DE NIÑOS PRE-ESCOLARES SEGÚN PRACTICAS
ALIMENTARIAS EN EL HOGAR PRE- TEST Y POST- TEST.
INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL AUGUSTO FREYRE
GARCIA – HUNTER, AREQUIPA 2016.**



Fuente: Elaboración propia. Arequipa, 2016

Tabla N° 14
MADRES DE NIÑOS PRE-ESCOLARES SEGÚN SI ENVIAN LONCHERA
AL PRE-ESCOLAR PRE- TEST Y POST- TEST. INSTITUCIÓN
EDUCATIVA INICIAL AUGUSTO FREYRE GARCIA –
HUNTER, AREQUIPA 2016.

ENVÍA LONCHERA AL PRE-ESCOLAR	Pre test		Post test	
	N°	%	N°	%
Si	27	100	27	100
No	0	0	0	0
Total	27	100	27	100

Fuente: Elaboración propia, Arequipa.2016

Se puede observar que la totalidad de madres envía lonchera a sus niños pre-escolares.

Tabla N° 15
MADRES DE NIÑOS PRE- ESCOLARES SEGÚN TIPO DE ALIMENTOS
QUE ENVIAN EN LA LONCHERA DEL PRE-ESCOLAR PRE-TESTPOST
TEST. INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL AUGUSTO FREYRE
GARCÍA – HUNTER, AREQUIPA 2016

TIPO DE ALIMENTOS QUE ENVIAN EN LA LONCHERA DEL PRE-ESCOLAR	PRE-TEST						POST –TEST					
	Si		No		Total		Si		No		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Frutas/ verduras	15	56	12	44	27	100	20	74	7	26	27	100
Lácteos	11	41	16	59	27	100	16	59	11	41	27	100
Pan con agregados	12	44	15	56	27	100	10	37	17	63	27	100
Bebidas azucaradas	7	26	20	74	27	100	5	19	22	81	27	100
Jugos Naturales	17	63	10	37	27	100	20	74	7	26	27	100
Agua	27	100	0	0	27	100	27	100	0	0	27	100

Fuente: Elaboración propia. Arequipa, 2016

En el Pre-test del 100% de madres encuestadas ,56% envía frutas y verduras a sus hijos, se incrementa en el post-test al 74%. En el pre- test el 44% envía pan con agregados, en el post-test disminuyen a un 37%.

En lo referido a envió de líquidos en la lonchera bebidas azucaradas 26%, jugos naturales 63% y en la totalidad agua pura en el pre-test.

En el post-test bebidas azucaradas 19%, jugos naturales 20% y en la totalidad agua pura.

Tabla N° 16

**PRE-ESCOLARES SEGÚN ENVIO DE COMIDA CHATARRA EN LA
LONCHERA DEL PRE-ESCOLAR PRE- TEST Y POST- TEST-
INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL AUGUSTO
FREYRE GARCIA – HUNTER, AREQUIPA 2016**

ENVIO DE COMIDA CHATARRA EN LA LONCHERA DEL PRE-ESCOLAR	Pre test		Post test	
	N°	%	N°	%
Si	5	19	2	7
No	22	81	25	93
Total	27	100	27	100

Fuente: Elaboración propia. Arequipa, 2016

En el Pre test del total de madres encuestadas el 19% manifestó que sus hijos pre-escolares llevan comida chatarra en su lonchera, porcentaje que se disminuye en el Post-test a un 7%.

En el pre test un poco menos de la mitad del total de madres envía comida chatarra en la lonchera de sus hijos en cambio en el post test todo cambia radicalmente en cuanto un poco más de las tres cuartas partes de las madres refiere no enviar comida chatarra en la lonchera de sus hijos

Tabla N° 17
MADRES DE NIÑOS PRE-ESCOLARES SEGÚN PRÁCTICAS
ALIMENTARIAS EN LA INSTITUCION EDUCATICA PRE- TEST
Y POST- TEST. INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL
AUGUSTO FREYRE GARCIA – HUNTER,
AREQUIPA 2016.

PRACTICAS ALIMENTARIAS EN LA INSTITUCION EDUCATIVA	PRE TEST		POST TEST	
	N°	%	N°	%
Deficiente	12	44	0	0
Regular	8	30	4	15
Buena	7	26	23	85
Total	27	100	27	100

T= 5.397 **p=0.034**

Fuente: Elaboración propia. Arequipa, 2016

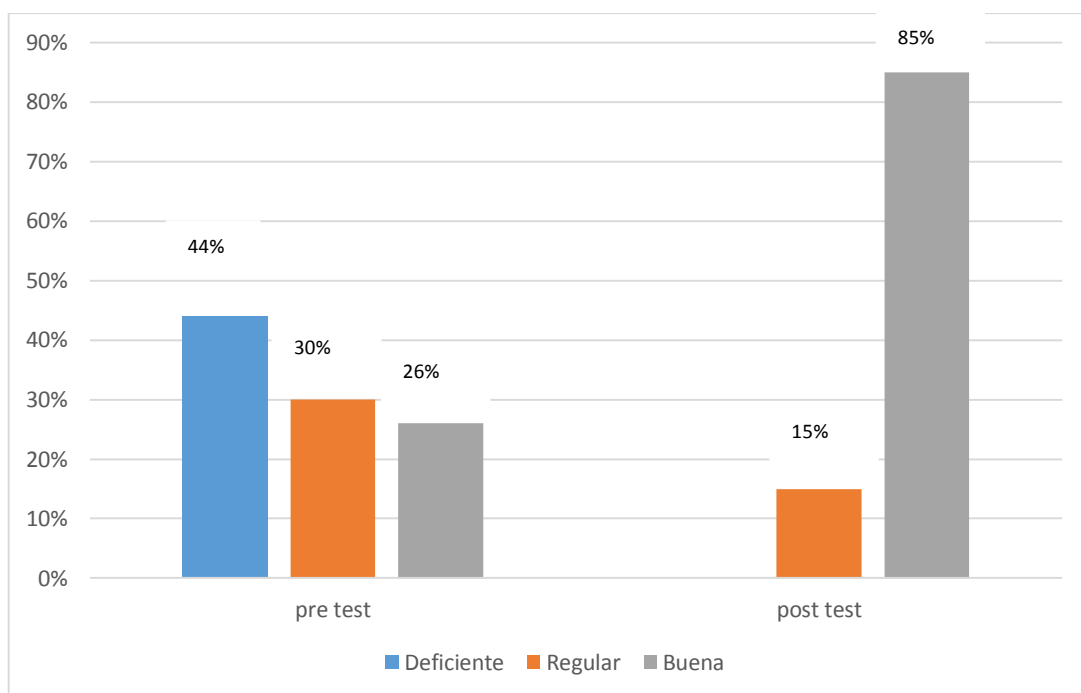
Los resultados obtenidos en esta tabla manifiestan el nivel de prácticas alimentarias en la institución educativa de las madres tomando en cuenta: si envían lonchera al pre-escolar (Tabla N°14), según tipo de alimentos que envían en la lonchera del pre-escolar (Tabla N°15) y envío de comida chatarra en la lonchera del pre-escolar (Tabla N°16),), todo ello conjugado y de acuerdo a los criterios de puntuación y calificación los resultados anteriores a la Aplicación del Programa Educativo el 44% de las madres tiene nivel deficiente; mientras que el 30% de las madres posee un nivel regular y 26% con nivel bueno de prácticas alimentarias.

Sin embargo en el post test el nivel bueno se ha incrementado en 85% y el 15 % de las madres tiene nivel regular.

En el pre test un poco menos de la mitad de madres demostró que poseen un nivel deficiente de prácticas alimentarias; mientras que en el post un poco más de las tres cuartas partes del total de madres posee un nivel bueno de prácticas alimentarias.



Grafico N° 4
MADRES DE NIÑOS PRE-ESCOLARES SEGÚN PRÁCTICAS
ALIMENTARIAS EN LA INSTITUCION EDUCATIVA PRE- TEST
Y POST- TEST. INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL
AUGUSTO FREYRE GARCIA – HUNTER,
AREQUIPA 2016.



Fuente: Elaboración propia. Arequipa, 2016

Tabla N° 18
EFFECTIVIDAD DEL PROGRAMA EDUCATIVO EN RELACION A
CONOCIMIENTOS, ACTTUDES Y PRACTICAS ALIMENTARIAS
EN MADRES DE NIÑOS PRE-ESCOLARES PRE- TEST Y
POST- TEST. INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL
AUGUSTO FREYRE GARCIA

	PRE TEST		POST TEST		EFFECTIVIDAD	
	N°	%	N°	%	N°	%
Deficiente	13	48	5	18	-8	30
Regular	8	30	4	15	-4	15
Bueno	6	22	18	67	+12	44
Total	27	100	27	100	+24	89

Fuente: Elaboración propia. Arequipa, 2016

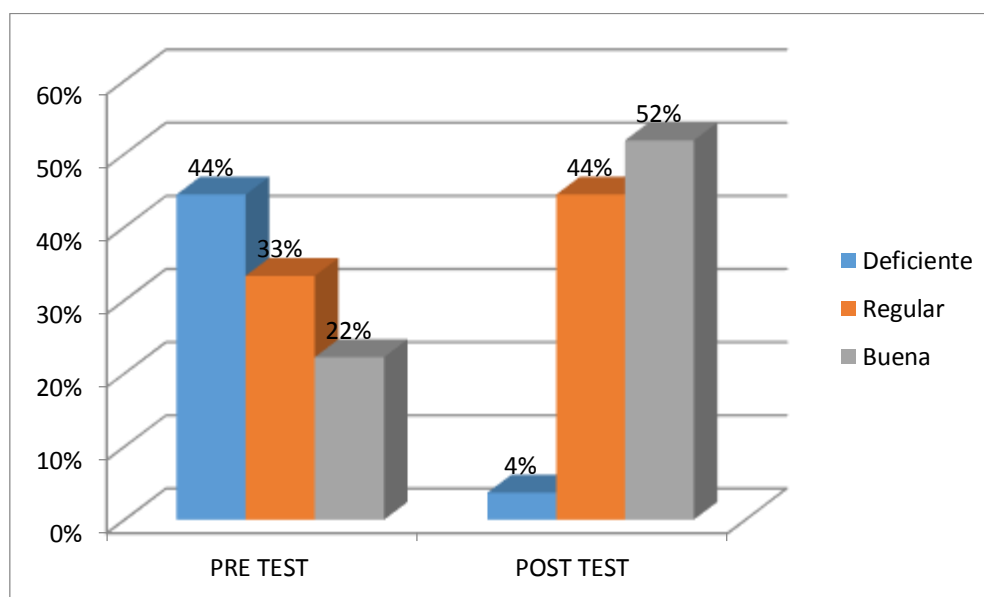
En el análisis final se precisa en términos de proporción y porcentaje la efectividad del Programa Educativo sobre Conocimientos, Actitudes y Practicas Alimentarias en las madres de niños pre-escolares.

En el nivel Deficiente y Regular hay una disminución de 8 y 4 madres que hacen el 30% y 15% de diferencia respectivamente.

En el nivel Bueno, se observa un incremento de 12 madres, que hacen el 44% posterior a la aplicación de Programa Educativo.

Por lo tanto se deduce que la Efectividad del Programa Educativo es positiva, con un porcentaje de efectividad del 89%, con los cual se demuestra la hipótesis.

Grafico N° 5
EFFECTIVIDAD DEL PROGRAMA EDUCATIVO EN RELACION A
CONOCIMIENTOS, ACTTUDES Y PRACTICAS ALIMENTARIAS
EN MADRES DE NIÑOS PRE-ESCOLARES PRE- TEST Y
POST- TEST. INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL
AUGUSTO FREYRE GARCIA



Fuente: Elaboración propia. Arequipa, 2016

TABLA N° 19

COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS

Prueba de muestras relacionadas

	Diferencias relacionadas				t	gl	Sig. (bilateral)	
	Media	Desviación típ.	Error típ. de la media	95% Intervalo de confianza para la diferencia				
				Inferior				Superior
Par VAR00001 - 1 VAR00002	1,03704	0,93978	0,18086	1,40880	,66527	5,734	26	0,000

INTERPRETACIÓN

El primer valor de derecha a izquierda "Sig" indica la probabilidad que las varianzas poblacionales sean diferentes; esta información es importante ya que si se estiman iguales se usa un procedimiento estadístico para calcular t de student para muestras relacionadas y si las varianzas son distintas se utiliza una variante en la fórmula. Al observar la tabla notamos que el valor para "Sig." es 0,00 que es inferior a 0,05. Esto significa que existe una influencia del 100% entre la media inicial y la media final.

$$H_0 = p > 0.05$$

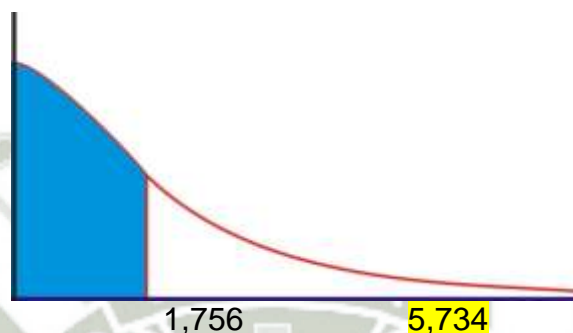
$$H_1 = p < 0.05$$

Valor p hallado = 0.00 < 0.05 se acepta la hipótesis verdadera y se demuestra que si existe mejora en el nivel de conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias

El valor de T hallado es de 5,734 y el valor parámetro (26 gl) es de 1,756 inferior al valor t hallado y también se demuestra que hay diferencia entre el pre test y post test

GRAFICO N° 6

UBICACIÓN DEL VALOR DE LA T STUDENT



Comprobación de hipótesis

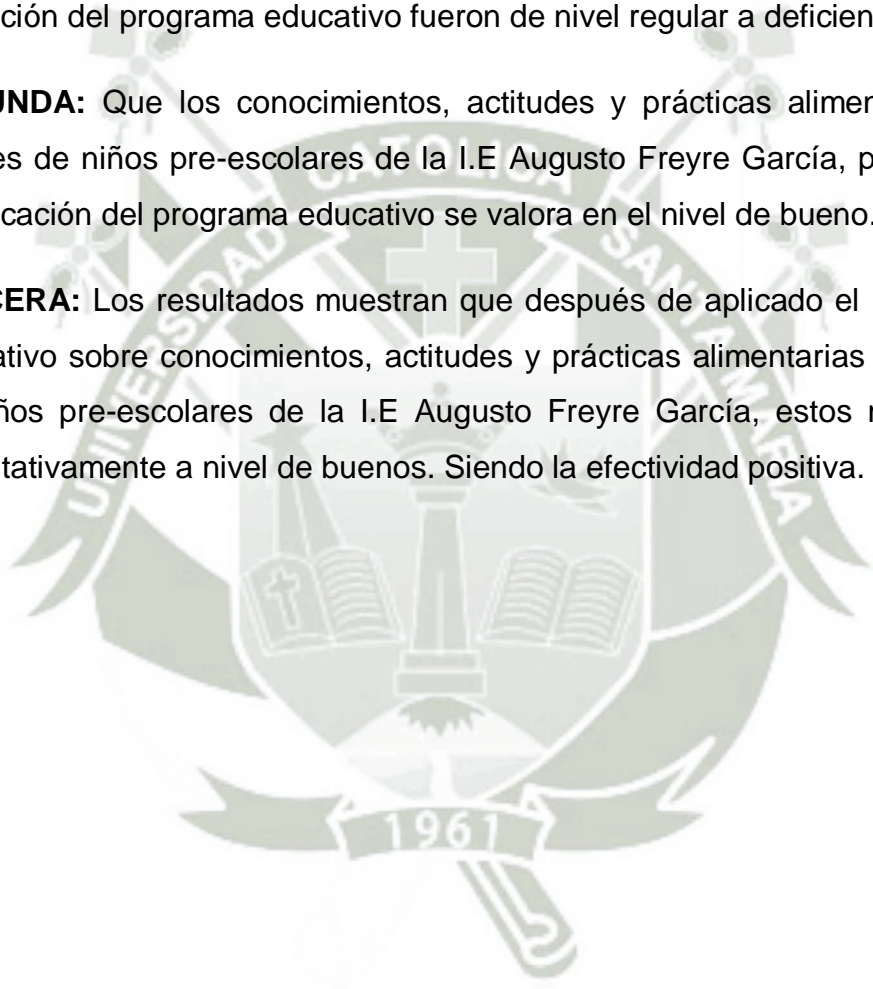
Grados de libertad	0.25	0.1	0.05	0.025	0.01
24	0.6848	1.3178	1.7109	2.0639	2.4922
25	0.6844	1.3163	1.7081	2.0595	2.4851
26	0.6840	1.3150	1.7056	2.0555	2.4786
27	0.6837	1.3137	1.7033	2.0518	2.4727
28	0.6834	1.3125	1.7011	2.0484	2.4671

CONCLUSIONES

PRIMERA: Que los conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias en madres de niños pre-escolares de la I.E Augusto Freyre García, previa la aplicación del programa educativo fueron de nivel regular a deficiente.

SEGUNDA: Que los conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias en madres de niños pre-escolares de la I.E Augusto Freyre García, posterior a la aplicación del programa educativo se valora en el nivel de bueno.

TERCERA: Los resultados muestran que después de aplicado el Programa Educativo sobre conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias a madres de niños pre-escolares de la I.E Augusto Freyre García, estos mejoraron cuantitativamente a nivel de buenos. Siendo la efectividad positiva.



RECOMENDACIONES

Las recomendaciones derivadas del tema de investigación y los resultados van dirigidos a la directora de la I.E.I Augusto Freyre García:

1. Se recomienda que a través del personal docente realice programas educativos sobre “Alimentación saludable”, dirigidos a las madres de niños pre-escolares que asisten a dicha institución educativa, a fin de lograr un mayor nivel de conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias en las madres que son pilar fundamental para enseñar a sus hijos.
2. Realizar alianzas estratégicas con el personal de enfermería que labora en el primer nivel de atención de dicha jurisdicción para realicen actividades preventivo – promocionales, así como control de CRED en los pre-escolares para detectar posibles casos de sobrepeso /obesidad o desnutrición, enfatizando la educación de las madres sobre temas relacionados a alimentación saludable en esta etapa importante de la vida.
3. Los temas que se necesitan reforzar son los referentes a: Normas de Alimentación en el hogar, Frecuencia del consumo de Alimentos en el pre-escolar y la Prevención de las distintas enfermedades referentes al exceso o déficit de peso en el pre-escolar.

BIBLIOGRAFÍA

1. DEL VALLE, Santos. "¿Qué sabemos sobre Alimentación?". Rev. Rol Enfermería. Cuba 2008, 8 (12) :16
2. GÓMEZ C, De Cos A. I. Nutrición en atención primaria. Novartis, España, 2001.
3. HERNÁNDEZ, Rodríguez M. Alimentación infantil". Ed. Díaz de Santos S.A. Madrid, 1993.
4. Instituto Nacional de Salud – Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN) (2010) Informe de los resultados del Monitoreo Nacional de Indicadores Nutricionales (MONIN), Períodos I y III 2008, Lima.
5. LERA, Lydia. Validación de un instrumento para evaluar de Practicas alimentarias en familias chilenas de escolares de 4 a 7 años, Lydia Lera y colaboradores del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos Universidad de Chile. Chile 2013.
6. Lozano M. C. Condicionantes socioeconómicos de los hábitos alimentarios e ingesta de energía y nutrientes en escolares de la población española. Universidad Complutense de Madrid, España, 2003.
7. Macias A. I, Quintero M. L, Camacho E. J, Sánchez J. M. La tridimensionalidad del concepto de nutrición: su relación con la educación para la salud. Rev Chil Nutr 2009; 36: 1129-35.
8. MATAIX, Verdú, José. "Nutrición y Alimentación Humana". Editorial Ergon. España 2006.
9. Ministerio de Salud de Perú, Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Resultados del Sistema de Información del Estado Nutricional 2010, 2011,2012 y 2013 - SIEN.
10. Ministerio de Salud de Perú, Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Dirección Ejecutiva de

Vigilancia Alimentaria y Nutricional. Componente Nutricional en la Encuesta Nacional de Hogares (ENAHOCENAN) 2009 - 2010.

11. MINSA, lineamientos de gestión de la estrategia sanitaria de Alimentación y nutrición Saludable, 2011. Lima
12. OMS .Organización Mundial de la Salud. Estadísticas Sanitarias Mundiales 2012. Ministerio de Salud del Perú. Lineamientos de Gestión de la Estrategia Sanitaria Nacional de Alimentación y Nutrición saludable. Perú. 2011.
13. Pinto A, Carbajal A. La dieta equilibrada, prudente o saludable. Instituto de Salud Pública, Madrid, 2003.
14. Tojo R, Leis R. Alimentación del niño escolar. Manual práctico de nutrición en pediatría. Ergon, Madrid, 2007.
15. UNICEF, Estado de la niñez en el Perú, ,2011
16. VÁSQUEZ, De Velasco, Carmen. “La Alimentación Escolar como Oportunidad de Aprendizaje infantil”. Perú 2012.



ANEXOS





ANEXO N° 1

UNIVERSIDAD CATOLICA DE SANTA MARIA
FACULTAD DE ENFERMERÍA

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPACIÓN EN LA INVESTIGACIÓN

Arequipa, 2 de junio 2016

La investigación; **EFFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA EDUCATIVO EN RELACIÓN A CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRÁCTICAS ALIMENTARIAS EN MADRES DE NIÑOS PREESCOLARES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA HUNTER -AREQUIPA - 2016**

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 y prácticas alimentarias de las madres.

Mediante una encuesta dirigida a usted como representante del niño, se obtendrá la información necesaria y posterior a ello se realizara un Programa Educativo donde se desarrollaran temas de Alimentación Saludable.

Su participación en esta investigación es voluntaria y no remunerada. 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 lo 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





UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

FACULTAD DE ENFERMERÍA



TEST SOBRE CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN FAMILIAR PARA MADRES DE PRE-ESCOLARES (ESCALA MODIFICADA TIPO LICKERT)

Buenas tardes, somos egresadas de la Facultad de Enfermería de la Universidad Católica de Santa María y estamos realizando la presente investigación para obtener el Título Profesional de Licenciadas en Enfermería.

Responda por favor marcando con un aspa (x) o llenando los espacios en blanco con letra legible.

Agradecemos por anticipado su colaboración, responda a las preguntas en forma sincera y honesta.

Muchas Gracias.

1. **Nombre:** (sólo primer nombre):
2. **Edad:**
3. **Grado de instrucción:** Primaria Secundaria Técnica Universitaria Incompleta
Universitaria Completa
4. **Actividad que realiza:** Trabaja Estudia Ama de casa

I. **Conocimientos sobre Nutrientes y Alimentos Principales :**

Marque Ud. con un aspa (X) la opción o afirmación correcta:

N°	CONOCIMIENTOS SOBRE NUTRIENTES Y ALIMENTOS PRINCIPALES	Muy de Acuerdo	De acuerdo	Indiferente	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
		4	3	2	1	0
1	Las frutas y verduras contienen fibras que son buenas para la salud.					
2	El pan y cereales son carbohidratos.					
3	Se pueden comer frejoles, lentejas, arvejas, pero estos no reemplazan la carne.					
4	Los lácteos como leche, yogurt y quesos aportan calcio para la salud de huesos y dientes.					
5	Es bueno tomar de dos a más litros de agua al día.					
6	Es bueno comer poca sal y azúcar.					
7	Las grasas de origen animal son grasas saturadas.					
8	Se debe comer pescado dos veces por semana contenido de proteínas, minerales y ácidos grasos.					

II. Actitudes:

N°	ACTITUDES	SI	A VECES	NO
		3	2	1
1	¿Comen todos juntos cuando están en casa?			
2	Algún o algunos de los miembros de la familia hacen uso de algún dispositivo electrónico cuando comen?			
3	Durante la alimentación ¿ven televisión?			
4	¿Existen normas de alimentación en su hogar?			
5	Si su respuesta anterior es afirmativa ¿les dan cumplimiento?			

III. Prácticas de Alimentación en el Hogar:

Marque con una X la frecuencia de consumo de alimentos del pre-escolar:

N°	ALIMENTOS PRINCIPALES	Frecuencia			
		Todos los días	3-4 v/semana	1-2 v/semana	Nunca
1	Lácteos	3	2	1	0
2	Carnes	1	3	2	0
3	Verduras	3	2	1	0
4	Frutas	3	2	1	0
5	Menestras	2	3	1	0
6	Pan y cereales	2	3	1	0
7	Grasas	0	1	3	2
8	Comida Chatarra	0	2	1	3

5. En general, ¿Quién prepara la alimentación de los pre-escolares en la casa?

MAMÁ PAPÁ ABUELA (O) EMPLEADA DOMESTICA OTRO

IV.. Prácticas alimentarias en la Institución Educativa:

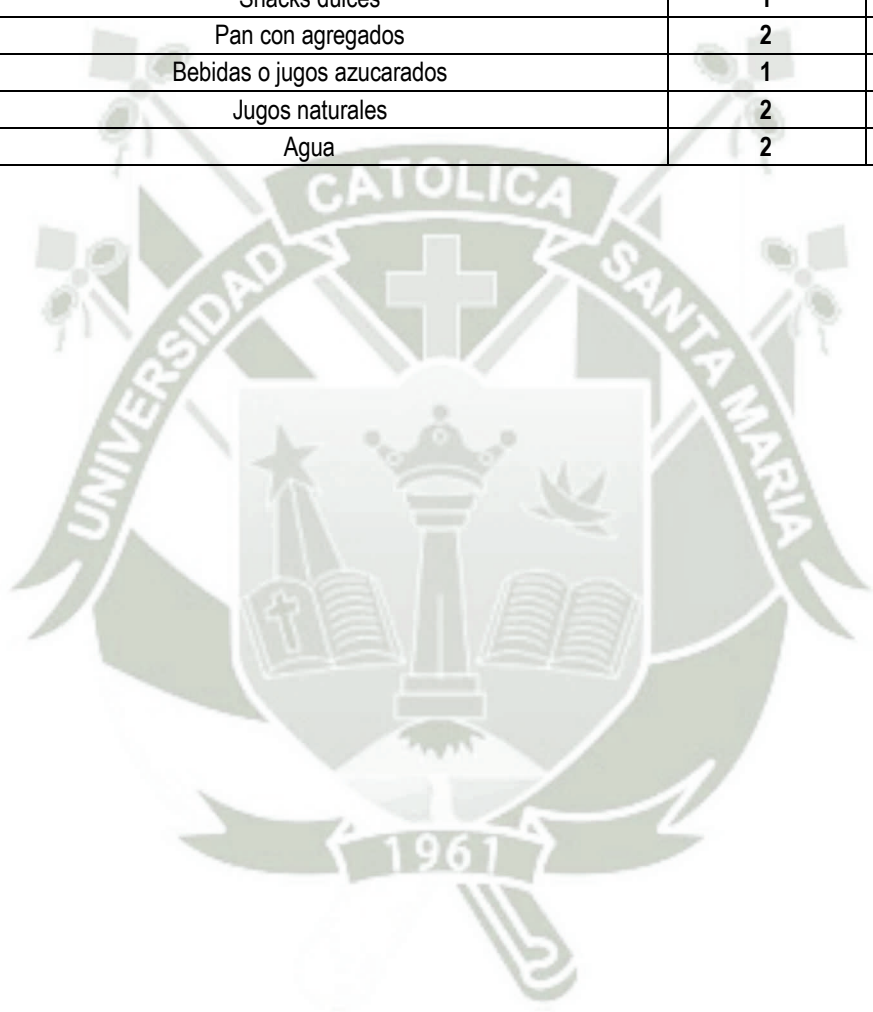
1. ¿Envían a sus hijos lonchera desde la casa?

SI

NO

2. ¿Qué alimentos envían en la lonchera de su hijo pre-escolar?

N°	TIPO DE ALIMENTOS EN LA LONCHERA DEL PRE-ESCOLAR	SI	NO
2	Frutas	2	1
3	Verduras	2	1
4	Snacks salados	1	2
5	Leche o yogurt	2	1
6	Snacks dulces	1	2
7	Pan con agregados	2	1
8	Bebidas o jugos azucarados	1	2
9	Jugos naturales	2	1
9	Agua	2	1





PROGRAMA EDUCATIVO

*CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRÁCTICAS ALIMENTARIAS EN MADRES DE
NIÑOS EN EDAD PRE-ESCOLAR*

DISEÑADO Y APLICADO POR:

Srta. Katherine Cornejo Zeballos

Srta. Marcia Huaco Díaz.



I.E.I. AUGUSTO FREYRE GARCÍA-HUNTER

2016



Tema N° 1: Nutrientes y Alimentos Principales



Tema N°2: Actitudes durante la alimentación de la Famil



Tema N°3: Prácticas de Alimentación en el
Hogar



Tema N°4: Prácticas De Alimentación en la Institución
Educativa

TEMA N°1: CONOCIMIENTOS SOBRE NUTRIENTES Y ALIMENTOS PRINCIPALES

FECHA : 02-06-16
RESPONSABLES: Katherine Cornejo Zeballos
Marcia Huaco Díaz

Ficha 1

EN ESTA SESIÓN SE DESARROLLARÁ:

- **Nutrientes principales**

Proteínas
Carbohidratos
Vitaminas
Grasas
Minerales

- **Alimentos principales**

Frutas
Verduras
Carnes
Menestras
Cereales
Lácteos

SESIÓN I

1. **TEMA:**

CONOCIMIENTOS SOBRE NUTRIENTES Y ALIMENTOS PRINCIPALES

2. **OBJETIVO :**

Lograr que las madres de la sección 5 años adquieran y/o mejoren sus conocimientos sobre Nutrientes y Alimentos Principales.

3. **POBLACION DESTINATARIA:**

El Programa Educativo se brindará a madres de niños pre-escolares de la Institución Educativa Inicial “Augusto Freyre García” – Hunter- Arequipa.

4. **TÉCNICAS:**

- Motivación
- Exposición participativa
- Taller
- Lluvia de ideas
- Philips 66

5. **RECURSOS HUMANOS:**

Expositoras:

- Cornejo Zeballos Katherine
- Huaco Díaz Maria Lizeth
- Madres de familia de la sección 5 años

6. **RECURSOS MATERIALES:**

- Laminarios de: Nutrientes Principales y Alimentos Principales
- Trípticos
- Plumones de colores, lapiceros
- Afiches.
- Pelotita de felpa
- Cañón multimedia
- Alimentos (menestras, lácteos, carnes, verduras, frutas, etc.)

7. **FECHA Y HORA:**



08/06/16 - 5:00 pm

8. **LUGAR:**

Aula de 5 años de la Institución Educativa “Augusto Freyre García”

9. **DURACIÓN:**

El tiempo requerido para la sesión educativa es de 60 minutos

MOTIVACIÓN	CONTENIDO	TÉCNICA	MATERIAL DIDÁCTICO
<p style="text-align: center;"><u>I SESIÓN</u> <u>(02/06/2016)</u></p> <p>Saludo y Presentación (canción de bienvenida)</p> <p>¿Qué es alimentación?</p>	<p>Introducción: Buenas tardes señoras madres de familia, nuestros nombres son Katherine Cornejo y Marcia Huaco, somos Bachilleres en Enfermería de la Universidad Católica de Santa María y en esta oportunidad hemos venido a exponerles sobre un tema muy importante que es la Alimentación Saludable en niños Pre- escolares.</p> <p>Recordemos que en los primeros años de vida, tener una alimentación saludable y balanceada es de vital importancia para que los niños sean saludables, puedan crecer con normalidad y adquieran los nutrientes y vitaminas necesarias para poder desempeñarse en sus actividades cotidianas y académicas.</p> <p>Los hábitos alimentarios que se formen en la infancia los acompañaran a lo largo de su vida, por lo que es fundamental prestar atención y hacer un seguimiento continuo de los alimentos que los niños consumen. Hay que tener en cuenta que una alimentación saludable ayuda a prevenir carencias nutricionales o enfermedades infantiles.</p>	<p>Lluvia de ideas (Se realizará en forma dinámica ,se lanzará una pelota de felpa a cualquiera de las participantes y un equipo de sonido para realizar las preguntas a las madres)</p>	<p style="text-align: center;">Pelota de felpa</p>  <p style="text-align: center;">Lamina 1</p> 

MOTIVACIÓN

CONTENIDO

TÉCNICA

MATERIAL DIDÁCTICO

I SESIÓN (02/06/16)

Saludo y Presentación

Nutrientes Principales

A continuación conoceremos la definición de nutriente y sus principales tipos

NUTRIENTES:

Sustancia imprescindible para la vida. Los distintos nutrientes están contenidos en los alimentos y llegan al organismo a través del proceso alimentario.

NUTRIENTES PRINCIPALES:

- **PROTEÍNAS**

FUNCIÓN	FUENTES
La función primordial de la proteína es producir tejido corporal y sintetizar enzimas, algunas hormonas como la insulina, que regulan la comunicación entre órganos y células, y otras sustancias complejas, que rigen los procesos corporales.	Carnes Mágras (carnes sin grasa), pechuga de aves, claras de huevo, lácteos descremados y en general, los productos de origen animal. Opcionalmente la combinación entre las menestras y los cereales como el arroz, también nos otorgan proteínas.

- **CARBOHIDRATOS:**

FUNCIÓN	FUENTES
Otorgan la energía necesaria durante el día para poder realizar nuestras actividades diarias: caminar, correr, realizar algún deporte, atender, etc. En exceso pueden ayudar a que el organismo forme grasa corporal o predisponer a la diabetes, pero en déficit pueden ocasionar disminución muscular, cansancio y predisposición a la arteriosclerosis entre otros	Carbohidratos Complejos (de absorción lenta pero de larga duración): Arroz, trigo (fideos y pan), papa (y chíncano), yuca, zanahoria, camote, plátano (y sus respectivas harinas), maca, quinoa, maíz (choclo, polenta), son los mejores

- **VITAMINAS:**

FUNCIÓN	FUENTES
Son compuestos orgánicos que actúan sobre todo en los sistemas enzimáticos para mejorar el metabolismo de las proteínas, los hidratos de carbono y las grasas. Sin estas sustancias no podría tener lugar la descomposición y asimilación de los alimentos.	Posee fuentes diferentes, sin embargo en forma general podemos decir que sus fuentes principales son: Productos lácteos, Cereales integrales, diversos tipos de carnes, vísceras y vegetales de hoja verde (este último sobretodo es fuente de ácido fólico), menestras, verduras.

Taller

Lámina 3



Lámina 4



MOTIVACIÓN

CONTENIDO

TÉCNICA

MATERIAL DIDÁCTICO

I SESIÓN
(02/06/16)

Saludo y Presentación

Nutrientes Principales

- GRASAS O LIPIDOS:

FUNCION	FUENTES
<p>Mantiene la temperatura corporal, ayuda a absorber muchas vitaminas (A,D,E,K), ayudan a fabricar a los alimentos para que estos puedan trasladarse a través de todo el intestino sin dificultad, en los niños es importante para la adecuada formación cerebral . En exceso pueden ocasionar una mal función hepática, conllevar al sobrepeso y a sus consecuencias, pero en déficit pueden ocasionar mala absorción de vitaminas, inadecuada función de nuestras hormonas, disminución de la presión arterial, estreñimiento entre otros.</p>	<p>Acetos (oliva, girasol o demás vegetales o compuestas), paha, margarina o mantequilla, aceituna, yema de huevo, algunas semillas como pecanas y almendras, Lácteos enteros (leche, queso , yogurt no descremados), recordemos siempre que las de origen vegetal son las mejores</p>


- MINERALES:

FUNCION	FUENTES
<p>Los minerales inorgánicos son necesarios para la reconstrucción estructural de los tejidos corporales además de que participan en procesos tales como la acción de los sistemas enzimáticos, contracción muscular, reacciones nerviosas y coagulación de la sangre. El calcio es necesario para desarrollar los huesos y conservar su rigidez. También participa en la formación del cito esqueleto y las membranas celulares, así como en la regulación de la excitabilidad nerviosa y en la contracción muscular. Un 90% del calcio se almacena en los huesos, donde puede ser reabsorbido por la sangre y los tejidos. La leche y sus derivados son la principal fuente de calcio.</p>	<p>Primordialmente lácteos: leche, Queso , Yogurt</p>

Taller

Lámina 5



MOTIVACIÓN	CONTENIDO	TÉCNICA	MATERIAL DIDÁCTICO
<p style="text-align: center;"><u>I SESIÓN</u> <u>(02/06/16)</u></p> <p>Saludo y Presentación</p> <p>(a continuación conoceremos la definición de alimentos y su clasificación)</p> <p style="text-align: center;">Alimentos Principales</p>	<p>ALIMENTOS: Producto, natural o elaborado, que toman los seres vivos y que proporciona al organismo las sustancias nutritivas y la energía que necesitan para vivir.</p> <p>ALIMENTOS PRINCIPALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • LÁCTEOS: <div style="border: 1px solid black; background-color: #f08080; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>La leche, el yogurt y el queso le aportan proteínas de buena calidad y calcio. Las proteínas son esenciales para formar, mantener y reparar los órganos y tejidos del cuerpo y para que éste funcione normalmente. El calcio es esencial para que los huesos crezcan y se mantengan sanos y firmes.</p> </div> <p>¿Cuánto necesita consumir diariamente? Se puede elegir una de estas opciones: 3 tazas de leche. 2 tazas de leche + 1 postre casero de leche. 1 taza de leche + 2 yogures. 1 taza de leche + 1 yogurt + 1 rebanada de queso fresco. 2 tazas de leche + 1 trozo de queso fresco.</p> <p>Prefiera la leche de bajo contenido graso. Recuerde que una taza de leche reemplaza a 1 yogurt o 1 trozo de queso fresco.</p>	<p>Taller</p>	<p style="text-align: center;">Lámina 6</p> <div style="border: 2px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">ALIMENTOS PRINCIPALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • LACTEOS: <p>La leche, el yogurt y el queso le aportan proteínas de buena calidad y calcio. Las proteínas son esenciales para formar, mantener y reparar los órganos y tejidos del cuerpo y para que éste funcione normalmente. El calcio es esencial para que los huesos crezcan y se mantengan sanos y firmes.</p> <p>¿Cuánto necesita consumir diariamente? Se puede elegir una de estas opciones:</p> <p>3 tazas de leche. 2 tazas de leche + 1 postre casero de leche. 1 taza de leche + 2 yogures. 1 taza de leche + 1 yogurt + 1 rebanada de queso fresco. 2 tazas de leche + 1 trozo de queso fresco.</p> <p>Prefiera la leche de bajo contenido graso. Recuerde que una taza de leche reemplaza a 1 yogurt o 1 trozo de queso fresco.</p> <div style="text-align: right;">  </div> </div>

MOTIVACIÓN

I SESIÓN (02/06/16)

Saludo y Presentación

Alimentos Principales

CONTENIDO

- CARNES:

Las carnes le aportan proteínas de buena calidad, y zinc que son esenciales para el crecimiento, y hierro para prevenir la anemia. El pescado contiene grasas que le ayudan a prevenir las enfermedades del corazón.

¿Qué cantidad necesita consumir? Diariamente se puede elegir una de estas opciones:

- 1 presa chica de pescado.
- ½ pierna de pollo
- 1 bistec chico
- 1 huevo o 1 hotdog.
- 1 Cucharada de carne molida + 1 cucharada de atún
- ½ taza de lentejas + ½ huevo duro.

Prefiera las carnes como pescado, pavo y pollo, porque contienen menos grasas saturadas y colesterol. Así, cuida el corazón del niño(a).

- FRUTAS Y VERDURAS:

Porque contienen minerales, vitaminas y otros antioxidantes necesarios para prevenir enfermedades.

¿Cuánta fruta necesita consumir? Se puede elegir una de estas opciones:

- 1 durazno + 3 melocotones.
- 1 taza de melón picado + 1 naranja
- 1 plátano chico + 1 racimo de uvas ciruelas + 1 manzana
- 1 pera + 1 vaso de jugo de naranja
- 1 pepino + 15 cerezas

TÉCNICA

Taller

MATERIAL DIDÁCTICO

Lámina 7



Lámina 8



MOTIVACIÓN

CONTENIDO

TÉCNICA

MATERIAL DIDÁCTICO

I SESIÓN
(02/06/16)

Alimentos Principales

• **PAN Y CEREALES:**

Recuerde darle frutas, verduras y legumbres, regularmente.

Porque el pan es un buen alimento, elaborado con harina de trigo a la que se ha agregado vitaminas del complejo B, ácido fólico y hierro.

El arroz, los fideos, sémola, maicena, mote y papas aportan hidratos de carbono y calorías.

Qué cantidad necesita consumir un:

Preescolar de 2 a 3 años ¾ taza de cereal de desayuno + ½ pan serrano + ½ taza de habas + ¼ taza de choclo + 1 papa + 3 galletas.

½ taza de arroz + ½ pan francés + ½ taza de arvejas + ½ taza de sémola + 1 papa.

½ taza de puré + ½ pan + ½ taza de avena + 4 galletas.

• **ACEITES Y GRASAS:**

Sí, 2 a 4 cucharaditas de aceite le aportan los ácidos grasos esenciales para el crecimiento normal.

Prefiera los aceites vegetales (oliva, soya, o maíz) crudos. Dele frituras sólo en ciertas ocasiones.

Preocúpese que el niño(a) coma un máximo de 2 cucharaditas de mantequilla, margarina o mayonesa en forma ocasional.

Taller

Lamina 9



Lámina 10



MOTIVACIÓN

CONTENIDO

TÉCNICA

MATERIAL DIDÁCTICO

I SESIÓN
(02/06/16)

Alimentos Principales

- **SAL Y AZÚCAR:**
Recuerde que muchos alimentos contienen azúcar en su preparación (bebidas, jugos, mermeladas, galletas, helados, tortas y pasteles).
Recuerde que las papas fritas, galletas saladas y otros alimentos procesados contienen mucha sal.

Taller

Lámina 10



TEMA N°2: ACTITUDES DURANTE LA ALIMENTACION EN LA FAMILIA

FECHA : 09-06-16

RESPONSABLES: Katherine Cornejo Zeballos

Marcia Huaco Díaz

Ficha 2

EN ESTA SESIÓN SE DESARROLLARÁ:

- Consumo de alimentos en reunión familiar
- Uso de dispositivos electrónicos
- Normas de Alimentación en el Hogar



SESIÓN II

1. **TEMA:**

ACTITUDES DURANTE LA ALIMENTACIÓN DE LA FAMILIA

2. **OBJETIVO :**

Identificar las actitudes durante la alimentación de la familia de las madres de la I.E.I Augusto Freyre García.

3. **POBLACION DESTINATARIA:**

El Programa Educativo se brindará a madres de niños pre-escolares de la Institución Educativa Inicial “Augusto Freyre García” – Hunter- Arequipa.

4. **TÉCNICAS:**

- Motivación
- Exposición participativa
- Taller
- Lluvia de ideas

5. **RECURSOS HUMANOS:**

Expositoras:

- Cornejo Zeballos Katherine
- Huaco Díaz Marcia Lizeth
- Madres de familia de la sección 5 años

6. **RECURSOS MATERIALES:**

- Diapositivas sobre: Consumo de alimentos en reunión familiar, Normas de Alimentación en el Hogar y Uso de dispositivos electrónicos.
- Trípticos
- Plumones de colores, lapiceros
- Afiches.
- Cañón multimedia
- Pelotita de felpa

7. **FECHA Y HORA:**

09/06/16 - 5:00 pm

8. **LUGAR:**

Aula de 5 años de la Institución Educativa “Augusto Freyre García”

9. **DURACIÓN:**

El tiempo requerido para la sesión educativa es de 60 minutos

MOTIVACIÓN	CONTENIDO	TÉCNICA	MATERIAL DIDÁCTICO
<p style="text-align: center;"><u>II SESIÓN</u> <u>(09/06/16)</u></p> <p style="text-align: center;">Actitudes Durante la Alimentación en Familia</p>	<p>La mayoría de los individuos nacen y viven dentro de un grupo familiar. Cada uno de los miembros de la <u>familia</u> debe cooperar con su trabajo y esfuerzo para el mantenimiento del hogar y el logro de buenas relaciones entre todos sus integrantes. Uno de los aspectos más importantes en este sentido es la alimentación del grupo familiar. Es importante comer juntos, porque durante esta hora se comparte, comentando cosas agradables, vivencias y éxitos. En ningún momento se debe aprovechar esta hora para discutir o hablar de cosas desagradables, esto puede afectar la digestión de los alimentos. También puede servir para el intercambio de ideas y opiniones sobre los <u>alimentos</u> y participar en la planificación de la compra de los mismos.</p> <hr style="border-top: 1px dashed #ccc;"/> <p>Recordar:</p> <p>Sentarse con la familia en la mesa facilita la comunicación y hace del acto de comer un momento más placentero</p>	<p style="text-align: center;">Taller</p> <p>Lluvia de ideas (Se realizará en forma dinámica ,se lanzará una pelota de felpa a cualquiera de las participantes y un equipo de sonido para realizar las preguntas a las madres</p>	<p style="text-align: center;">Lámina 1</p> <div style="text-align: center;">  </div>

MOTIVACIÓN	CONTENIDO	TÉCNICA	MATERIAL DIDÁCTICO
<p style="text-align: center;"><u>II SESIÓN</u> <u>(09/06/16)</u></p> <p>Consumo de Alimentos en Reunión Familiar</p>	<p>El consumo de alimentos es un acto que se realiza diariamente, pero es muy importante en el ambiente de desarrollo de un pre escolar que diariamente, el alimentarse sea un espacio de armonía y unión familiar , ya que el niño aprende con el ejemplo de sus padres y/u otros miembros de la familia</p> <p>He aquí algunas recomendaciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Procurar que al menos una vez al día, tú y tu familia, tengan un almuerzo, comida o cena juntos, donde puedan expresarse, hablar, dialogar, conocerse. 2. Cítalos a todos a una hora específica y que entre todos ayuden a poner y servir la mesa. Es mejor el trabajo en equipo, así también estarás inculcando en tus hijos el valor de la colaboración, y al mismo tiempo ellos sentirán que son útiles y que sus ideas son tenidas en cuenta. 	<p style="text-align: center;">Charla</p> <p style="text-align: center;">Taller</p>	<p style="text-align: center;">Lámina 2</p> 

MOTIVACIÓN

CONTENIDO

TÉCNICA

MATERIAL DIDÁCTICO

II SESIÓN
(09/06/16)

**Consumo de Alimentos en
Reunión Familiar**

3. Si es posible que entre todos ayuden a preparar la cena. Así será más agradable el tiempo, y ellos aprenderán a cumplir con sus responsabilidades y las tareas que les son delegadas. Todos pueden dar ideas de lo que van preparar. Y al final la limpieza de la mesa y la cocina también es importante que toda la familia colabore.
4. Señora... trate de que este tiempo de comer en familia sea agradable, sin regaños o castigos, o hablar de lo negativo del día; es mejor si hablan de algo positivo, como les fue en el jardín, con sus amigos que se rescate ese tiempo de conversación y dejar que el niño pre escolar hable, pues así sentirán que son importantes y que sus padres estén dispuestos a escucharlos.
5. Importante que los pre escolares dejen el televisor, videojuegos, celulares y todo tipo de juguetes que puedan distraerlos (hacerlos a un lado o apagarlos) y así los pre escolares puedan entender el real sentido de comer en familia, un tiempo en armonía.

Taller

Lamina 3

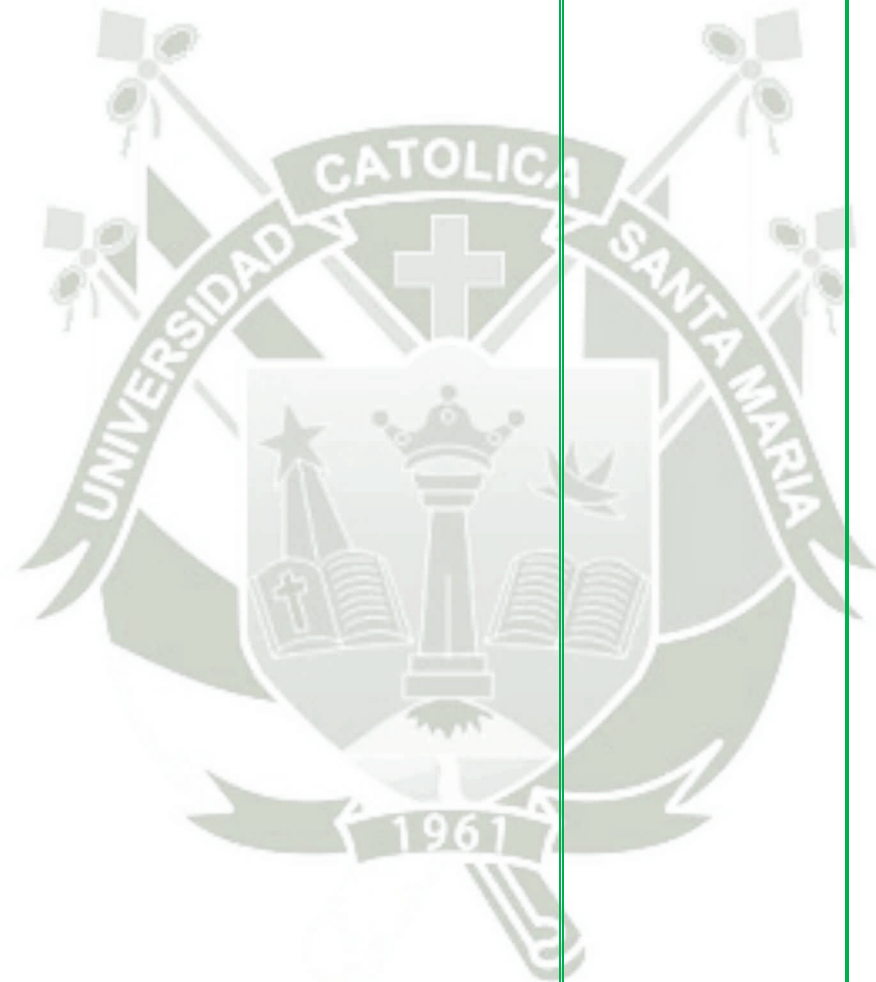


Lamina 4



MOTIVACIÓN	CONTENIDO	TÉCNICA	MATERIAL DIDÁCTICO
<p style="text-align: center;"><u>II SESIÓN</u> <u>(09/06/16)</u></p> <p style="text-align: center;">Uso de Dispositivos Electrónicos</p>	<p>El uso de dispositivos electrónicos durante la comida está asociado a una mala alimentación.</p> <p>Esto está respaldado por múltiples investigaciones. Aquellas familias que permiten que durante una comida se haga uso de celulares, tabletas u otros dispositivos electrónicos tienen una dieta menos saludable, algo que perjudicaría a la nutrición de los más pequeños de la casa.</p> <p>"La utilización de diversos aparatos electrónicos a la hora de comer está extendido en muchas familias, pero limitar su uso durante cualquier comida suele aportar beneficios nutricionales".</p> <p>En palabras de Jayne A. Fulkerson, autora que encabeza la investigación, "los padres que admiten un uso habitual de electrónica en la mesa disponen en su dieta menos ensaladas, frutas o verduras, zumos y más bebidas azucaradas".</p> <p>Según el estudio de esta universidad, publicado hace unas semanas, la decisión de dejar los móviles fuera de la mesa implicaría, además, una relación entre los padres y los hijos mucho menos fluida, lo que provocaría futuros problemas familiares. Por este motivo, los expertos llevan insistiendo desde hace años en apagar el televisor durante la comida, para así provocar un encuentro familiar fructífero, que supone aumentar y mejorar el nivel de</p>	<p style="text-align: center;">Charla</p> <p style="text-align: center;">Taller</p>	<p style="text-align: center;">Lámina 5</p>  <p style="text-align: center;">Lamina 6</p> 

comunicación con los padres.



TEMA N°3: PRACTICAS DE ALIMENTACIÓN EN EL HOGAR

FECHA: 16/06/2016
RESPONSABLES: Katherine Cornejo Zeballos
Marcia Huaco Díaz

EN ESTA SESIÓN SE DESARROLLARÁ:

- Prácticas de Alimentación en el Hogar
- Comidas que se realizan en casa
- Responsable de la preparación de alimentos en casa

SESIÓN III

1. **TEMA:**

PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN EN EL HOGAR

2. **OBJETIVO :**

Identificar las prácticas alimentarias en el hogar de las madres de la I.E.I Augusto Freyre García.

3. **POBLACION DESTINATARIA:**

El Programa Educativo se brindará a madres de niños pre-escolares de la Institución Educativa Inicial “Augusto Freyre García” – Hunter- Arequipa.

4. **TÉCNICAS:**

- Motivación
- Exposición participativa
- Taller
- Lluvia de ideas

5. **RECURSOS HUMANOS:**

Expositoras:

- Cornejo Zeballos Katherine
- Huaco Díaz Marcia Lizeth
- Madres de familia de la sección 5 años

6. **RECURSOS MATERIALES:**

- Diapositivas sobre: Prácticas de Alimentación en el Hogar, consumo de alimentos en el hogar, Responsable de la preparación de alimentos en el hogar.
- Trípticos
- Plumones de colores, lapiceros
- Afiches.
- Cañón multimedia
- Pelotita de felpa

7. **FECHA Y HORA:**





16/06/16 - 3:00 pm


8. **LUGAR:**

Aula de 5 años de la Institución Educativa “Augusto Freyre García”

9. **DURACIÓN:** El tiempo requerido para la sesión educativa es de 60 minutos

MOTIVACIÓN	CONTENIDO	TÉCNICA	MATERIAL DIDÁCTICO
<p style="text-align: center;"><u>III SESIÓN</u> <u>(16/06/16)</u></p> <p>Prácticas Alimentarias en el Hogar</p>	<p>Base teórica:</p> <p>La práctica alimentaria corresponde al término genérico que reúne el conjunto de las prácticas sociales relativas a la alimentación del ser humano. Influenciadas por la cultura, la religión o las tendencias</p>	<p>Lluvia de ideas (Se realizará en forma dinámica ,se lanzará una pelota de felpa a cualquiera de las participantes y un equipo de sonido para realizar las preguntas a las madres)</p>	<p style="text-align: center;">Lámina 1</p>  <p style="text-align: center;">Lamina 2</p> 

MOTIVACIÓN	CONTENIDO	TÉCNICA	MATERIAL DIDÁCTICO
<p style="text-align: center;"><u>III SESIÓN</u> <u>(16/06/16)</u></p> <p>Prácticas Alimentarias en el Hogar</p>	<p>Prácticas Alimentarias en el Hogar</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El error más común es intentar que coman por la fuerza. La estrategia consiste en ofrecer el alimento en cuestión en forma atractiva y combinarlo con otros alimentos que el niño ya conoce y son de su agrado. 2. Acostumbrarlos a desayunar. 3. Planificar paseos o juegos antes de la hora de la comida; ya que pueden estimular el apetito. 4. Elegir momentos tranquilos para la comida: si las cosas transcurren placenteramente, el niño puede aceptar innovaciones más fácilmente. 5. Servir porciones pequeñas, de acuerdo al tamaño del estómago del niño según la edad 6. Comer en mesas pequeñas acorde a su tamaño. 7. Dejar pasar una cantidad de horas adecuadas entre comida y comida. 8. Permitir que colaboren en lo relacionado con los alimentos: si el niño participa en poner la mesa, hacer las compras, lavar las hortalizas y frutas o simplemente sacar los alimentos del refrigerador. 	<p>Taller</p>	<p style="text-align: center;">Lámina 3</p> <div data-bbox="1534 287 2060 750" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">Prácticas Alimentarias Adecuadas</p> <ul style="list-style-type: none"> El error mas común a la hora de comer, es forzar a los niños a comer es por eso que podemos presentar alternativas mas atractivas Ejemplo. <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>Frutas</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>Almuerzo</p>  </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div> </div> <p style="text-align: center;">Lámina 4</p> <div data-bbox="1534 853 2060 1308" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">Prácticas Alimentarias Adecuadas</p> <ul style="list-style-type: none"> Acostumbrarlos a desayunar. Planificar paseos o juegos antes de la hora de la comida; ya que pueden estimular el apetito. Comer en mesas adecuadas al tamaño del niño Permitir que colaboren en lo relacionado con los alimentos: si el niño participa en poner la mesa, hacer las compras, lavar las hortalizas y frutas o simplemente sacar los alimentos del refrigerador. <div style="text-align: center;">  </div> </div>

MOTIVACIÓN	CONTENIDO	TÉCNICA	MATERIAL DIDÁCTICO
<p style="text-align: center;"><u>III SESIÓN</u> <u>(16/06/16)</u></p> <p>Prácticas Alimentarias en el Hogar</p>	<p>Prácticas Alimentarias Inadecuadas</p> <p>Entre las prácticas más importantes en alimentación para el crecimiento físico y desarrollo de las niñas y niños, según la evidencia científica, y que la deficiencia en estas, forma parte de las causas subyacentes de desnutrición, se encuentra la lactancia materna y la alimentación complementaria en los primeros años de vida</p>	<p>Lluvia de ideas (Se realizará en forma dinámica ,se lanzará una pelota de felpa a cualquiera de las participantes y un equipo de sonido para realizar las preguntas a las madres)</p>	<p style="text-align: center;">Lámina 4</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: auto;"> <p style="text-align: center;">Prácticas Alimentarias Adecuadas</p> <ul style="list-style-type: none"> ▸ Acostumbrarlos a desayunar. ▸ Planificar paseos o juegos antes de la hora de la comida; ya que pueden estimular el apetito. ▸ Comer en mesas adecuadas al tamaño del niño ▸ Permitir que colaboren en lo relacionado con los alimentos: si el niño participa en poner la mesa, hacer las compras, lavar las hortalizas y frutas o simplemente sacar los alimentos del refrigerador <div style="text-align: center;">  </div> </div>

MOTIVACIÓN

III SESIÓN (16/06/16)

Comidas Diarias consumidas en el hogar

CONTENIDO

BASE TEÓRICA:

La **comida** es el conjunto de sustancias **alimenticias** que se consumen en diferentes momentos del **día** o **noche**. Una vez ingeridas por un organismo vivo, proveen de elementos para su **nutrición** y permiten su **conservación**. No obstante, el consumo de las sustancias que componen una comida también se realiza con fines frutivos o gratificantes. Los seres humanos realizan varias comidas al día, y el número y contenido de cada una de éstas depende de un conjunto de factores tales como los ambientales (geográficos, estacionales, etc.) y los sociales.

IMPORTANCIA DEL DESAYUNO:

Desayunar también tiene repercusiones en el rendimiento escolar.

Un estudio tras otro demuestra que los niños que desayunan tienen un mejor rendimiento

Les va mejor en la escuela y tienen mejor concentración y más energía”.

TÉCNICA

Charla

MATERIAL DIDÁCTICO


Lamina 5

	Grupo de alimentos	Cantidad de porciones	Rango de horas de la jornada escolar según el grupo etario
Desayuno	Pan o similares sin azúcar	1	De 6 a 8 horas
	Cereales	1	Equivalente de 6 a 8 horas
	Carnes magras (pollo, pavo, cerdo)	1	Equivalente de 6 a 8 horas (2 veces por semana)
	Leche	1	De 6 a 8 horas
Almuerzo	Pan	1	De 12 a 13 horas
	Verduras	1	De 12 a 13 horas
	Cereales	1	Equivalente de 6 a 8 horas
	Carnes magras (pollo, pavo, cerdo)	1	Equivalente de 6 a 8 horas
Merienda	Leche	1	De 15 a 16 horas
	Pan	2 por semana	De 15 a 16 horas
	Verduras	2 por semana	De 15 a 16 horas
	Cereales	2 por semana	Equivalente de 6 a 8 horas
Cena	Carnes magras (pollo, pavo, cerdo)	2 por semana	Equivalente de 6 a 8 horas
	Leche	2 por semana	1 hora

Lámina 6

Comidas diarias de los niños
DESAYUNO

LA importancia del desayuno es central ya que es el primer contacto que el organismo tiene con diferentes fuentes de energía. El no desayunar o con un mal desayuno (incompleto) influirá directamente en cómo una persona se manejará durante el día. Hoy en día es común dejar de lado el desayuno por cuestiones de rutina, de falta de tiempo, de stress, pero esto no hace más que empeorar los rendimientos y facilitar a que el organismo funcione de manera incorrecta.

MOTIVACIÓN	CONTENIDO	TÉCNICA	MATERIAL DIDÁCTICO
<p style="text-align: center;"><u>III SESIÓN</u> <u>(16/06/16)</u></p> <p>Responsable de la preparación de Alimentos en casa</p>	<p>BASE TEÓRICA: Las interacciones del niño con su medio ambiente y en especial con el cuidador, sea la madre o quien hace de ella, cobran particular importancia en los primeros años de vida. las características de este vínculo afectivo pueden favorecer o afectar algunos comportamientos alimentarios.</p>	<p style="text-align: center;">Taller</p>	<p style="text-align: center;">Lámina 9</p> 

TEMA N°4: PRACTICAS DE ALIMENTACIÓN EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA

FECHA: 23/06/2016

Responsables: Katherine Cornejo Zeballos

Marcia Huaco Díaz

EN ESTA SESIÓN SE DESARROLLARÁ

- Uso de Lonchera
- Alimentos que incluyen la lonchera.
- Frecuencia de uso de dinero para comprar alimentos.
- Comidas que recibe en la Institución Educativa

SESIÓN IV

1. **TEMA:**

PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN EN EL HOGAR

2. **OBJETIVO :**

Identificar las prácticas alimentarias en la I.E.I Augusto Freyre García.

3. **POBLACION DESTINATARIA:**

El Programa Educativo se brindará a madres de niños pre-escolares de la Institución Educativa Inicial “Augusto Freyre García” – Hunter- Arequipa.

4. **TÉCNICAS:**

- Motivación
- Exposición participativa
- Taller
- Lluvia de ideas

5. **RECURSOS HUMANOS:**

Expositoras:

- Cornejo Zeballos Katherine
- Huaco Díaz Marcia Lizeth
- Madres de familia de la sección 5 años

6. **RECURSOS MATERIALES:**

- Diapositivas sobre: Prácticas de Alimentación en el Hogar, consumo de alimentos en el hogar, Responsable de la preparación de alimentos en el hogar.
- Trípticos
- Plumones de colores, lapiceros
- Afiches.
- Cañón multimedia
- Pelotita de felpa




7. **FECHA Y HORA:**


23/06/16 - 3:00 pm


8. **LUGAR:**

Aula de 5 años de la Institución Educativa “Augusto Freyre García”

9. **DURACIÓN:** El tiempo requerido para la sesión educativa es de 60 minutos

MOTIVACIÓN	CONTENIDO	TÉCNICA	MATERIAL DIDÁCTICO
<p style="text-align: center;"><u>IV SESIÓN</u> <u>(23/06/16)</u></p> <p>Practicas Alimentarias en la Institución Educativa</p>	<p>Hacen referencia a las prácticas de alimentación de los pre escolares mientras se encuentran en su Institución Educativa</p> <p><u>Uso de lonchera:</u> Una lonchera saludable debe tener indispensablemente alimentos reguladores, formadores, energéticos y líquidos.</p> <p><u>Alimentos que debe contener la lonchera</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Alimentos reguladores: (vitaminas y minerales) que son frutas y verduras), es mejor enteras no picadas. ▶ Alimentos formadores: (proteínas) carnes como: atún pollo, pavito son recomendables. ▶ Alimentos energéticos: (carbohidratos) como su nombre lo dice nos brindan energía se adquiere mediante cereales, pan o tubérculos. ▶ Los líquidos son indispensables para la parte de hidratación, de preferencia que sean jugos naturales o agua en el mejor de los casos. 	<p>Taller</p>	<p style="text-align: center;">Lámina 1</p>  <p style="text-align: center;">Lámina 2</p>  <p style="text-align: center;">Lámina 3</p> 

MOTIVACIÓN	CONTENIDO	TÉCNICA	MATERIAL DIDÁCTICO
<p data-bbox="226 619 472 730"><u>IV SESIÓN</u> <u>(23/06/16)</u></p> <p data-bbox="217 951 481 983">Uso de Lonchera</p>	<p data-bbox="595 392 1211 499">Que no debe contener una lonchera:</p> <ul data-bbox="640 552 1211 1185" style="list-style-type: none"> ▶ BEBIDAS ARTIFICIALES: Como gaseosas y jugos artificiales. ▶ EMBUTIDOS: como hot dog, chorizos, mortadelas, contienen muchas grasas. ▶ ALIMENTOS CON SALSA: como mayonesa o alimentos muy condimentados, debido a que ayudan a la descomposición del alimento. ▶ ALIMENTOS CHATARRA: caramelos, chupetines ,chicles, papas fritas, etc. No aportan valor nutricional solo aportan azucares y grasas saturadas. 	<p data-bbox="1312 783 1424 823">Taller</p>	<p data-bbox="1733 499 1868 531">Lámina 4</p> 

MOTIVACIÓN	CONTENIDO	TÉCNICA	MATERIAL DIDÁCTICO
<p style="text-align: center;"><u>IV SESIÓN</u> <u>(23/06/16)</u></p> <p>Uso de Alimentos para comprar alimentos en la Institución Educativa</p>	<p>Reflexión:</p> <p>Algunas madres de familia excusándose por la falta de tiempo o también en otros casos la falta de conocimiento sobre la importancia de llevar una lonchera saludable desde casa hace que a muy temprana edad los pre-escolares tengan que administrar dinero que será destinado a la compra de sus alimentos a la hora del refrigerio.</p> <p>Por ello es muy importante que los padres enseñen a sus hijos sobre lo importante que es , que el dinero que les otorgan deba ser valorado y usado para la alimentación y no para otra cosa</p>	<p>Charla</p> <p>Taller</p>	<p>Lámina 5</p> <div data-bbox="1570 603 2024 1058" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">FRECUENCIA DE USO DE DINERO PARA COMPRAR ALIMENTOS EN LA I.E</p> <p>En este contexto es en el que hay que educar a nuestros hijos en el uso correcto del dinero, para que sean poseedores del mismo y no al revés, ser dominados por el dinero.</p>  </div>

MOTIVACIÓN	CONTENIDO	TÉCNICA	MATERIAL DIDÁCTICO
<p style="text-align: center;"><u>IV SESIÓN</u> <u>(23/06/16)</u></p> <p>Kioscos Saludables</p>	<p>DEFINICIÓN El kiosco escolar saludable es un espacio físico adecuado para el consumo de alimentos nutricionalmente saludables, en el cual se brinda la oferta de alimentos sanos e inocuos, se implementan normas sanitarias de control y calidad de alimentos y además tiene el objetivo de promover estilos de vida saludables en la población escolar.</p> <p>KIOSCO BÁSICO Considerado aquel espacio físico que posee una estructura sencilla, sólida y segura para el expendio de alimentos, sin poseer servicios básicos completos. En este punto saludable se podrán vender sólo: - Alimentos envasados que cuenten con registro sanitario y posean bajo contenido de grasas, azúcares simples y sal en exceso. - Alimentos naturales como frutas, verduras y otros alimentos que no requieran procedimientos previos para su consumo</p> <p>BENEFICIOS DE UN KIOSCO ESCOLAR SALUDABLE Un kiosco escolar saludable nos brinda los siguientes beneficios:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Promueve el consumo de alimentos saludables y nutritivos. • Fomenta la toma de conciencia de una adecuada alimentación. • Brinda una alternativa saludable dentro de las instituciones educativas. • Posiciona y aumenta la demanda de productos naturales, nutritivos y saludables. • Mejora los hábitos alimenticios. 	<p style="text-align: center;">Taller</p>	<p style="text-align: center;">Lámina 6</p> 



ANEXO N°4

DOCUMENTACIÓN Y

TRÁMITES ADMINISTRATIVOS



INFORME N° 0580 -CB- 2016

A : Doctora JOSEFINA SONIA NUÑEZ CHAVEZ
DECANA DE LA FACULTAD DE ENFERMERIA

De : CENTRO DE INFORMACIÓN Y BIBLIOTECAS. SECCIÓN PROCESOS TÉCNICOS

Asunto : Evaluación de la Producción Intelectual

Expediente : 2016-0580

Fecha : 24 de agosto de 2016

De acuerdo a lo dispuesto, informo a usted que la tesis:

EFFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA EDUCATIVO EN RELACIÓN A CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRÁCTICAS ALIMENTARIAS EN MADRES DE NIÑOS PREESCOLARES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA HUNTER -AREQUIPA - 2016

Autor(es):

CORNEJO ZEBALLOS KATHERINE ROSARIO/HUACO DIAZ MARCIA LIZETH

Ha sido sometida a la plataforma de originalidad Turnitin obteniendo **19 %** en el sumario de coincidencias en el marco teórico pero las citas y referencias, se han hecho correctamente

Es cuanto informo para conocimiento y fines consiguientes

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA


PROF. AMÉRICO HERRERA VERA

Coordinación del Centro de Información y Bibliotecas



"IN SCIENTIA ET FIDE EST FORTITUDO NOSTRA"
(En la Ciencia y en la Fe está Nuestra Fuerza)

FACULTAD DE ENFERMERÍA

SE NOMBRA JURADO DICTAMINADOR DE PLAN DE TESIS

DECRETO N° 0200 -DFENF-2015

Arequipa, 23 de noviembre del 2015

Expediente N° 15048301

Estudiantes: **KATHERINE ROSARIO CORNEJO ZEBALLOS**
MARCIA LIZETH HUACO DIAZ

CONSIDERANDO:

Que las Srtas. **KATHERINE ROSARIO CORNEJO ZEBALLOS**, y **MARCIA LIZETH HUACO DIAZ**, han presentado el Expediente 15048301, donde solicitan la aprobación del Proyecto de Tesis, en concordancia con el Art. N° 68 del Estatuto de la Universidad Católica de Santa María y el Art. N° 16 del Reglamento de Grados y Títulos de la Facultad de Enfermería.

SE DECRETA:

PRIMERO:

Nombrar el Jurado Dictaminador del Plan de Tesis "COMPETENCIAS CONGNITIVAS DE LAS ESTUDIANTES DE ENFERMERIA BASADO EN LA TEORIA DE MADELEINE LEIGNINGER U.C.S.M.. AREQUIPA 2015", a las Señoras Docentes:

Dra. **ESBERTHY RODRIGUEZ ISMODES**
Dra. **SUSANA DIAZ DE BELLIDO**

A fin de que efectúen el dictamen del presente Proyecto de Tesis en aplicación al Nuevo Reglamento General de Grados y Títulos de la Universidad, Resolución N° 1257-CU-96, en un plazo máximo de ocho días.

El dictamen deberá de ser presentado en original y copia en el plazo establecido.

Atentamente,


Dra. **JOSEFINA SONIA NÚÑEZ CHÁVEZ**
Decana de la Facultad de Enfermería
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

SNCH/DFENF
jqm.

UNIVERSIDAD CATOLICA DE "SANTA MARIA"
Vice Rectorado Administrativo

----- Formato N° 004

Formato obligatorio para trámites



SOLICITO: Cambio de Proyecto de Tesis.

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

Katherine Rosario Cornejo Zeballos, con Código de Matrícula 2011800922 y **Marcia Lizeth Huaco Diaz**, con Código de Matrícula 2011221822; bachilleres de la Facultad de Enfermería, a usted con todo respeto decimos:

Que, por falta de antecedentes investigativos, bibliografía y deseando tener mayor precisión en la muestra de la tesis que deseo desarrollar, es que **SOLICITAMOS el CAMBIO DE PROYECTO DE TESIS** titulado: "COMPETENCIAS COGNITIVAS DE LAS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA BASADO EN LA TEORÍA DE MADELEINE LEININGER, UCSM AREQUIPA 2015", por el siguiente proyecto que es más específico y aplicable.

El nuevo título de proyecto de tesis es: "**EFFECTIVIDAD DE LA PREVENCIÓN DE SOBREPESO Y OBESIDAD EN NIÑOS DE EDAD PRE-ESCOLAR DE LA I.E.I. AUGUSTO FREIRE-HUNTER AREQUIPA 2016**".

POR LO EXPUESTO:

Agradeciendo su atención, pedimos a usted acceder a nuestra solicitud.

Arequipa, 3 de marzo de 2016

Katherine Rosario Cornejo Zeballos
Cód. de Mat. 2011800922

Marcia Lizeth Huaco Diaz
Cód. de Mat. 2011221822



Universidad Católica de Santa María

(51 54) 382038 Fax: (51 54) 251213 ✉ ucsm@ucsm.edu.pe 🌐 http://www.ucsm.edu.pe Apartado: 1350

AREQUIPA - PERÚ

"IN SCIENTIA ET FIDE EST FORTITUDO NOSTRA"
(En la Ciencia y en la Fe esta nuestra Fuerza)

FACULTAD DE ENFERMERIA

Arequipa, 24 de mayo de 2016

Oficio N° 115-FENF-2016

Señora
MIRIAM CRUZ VALLADARES
Directora de la Institución Educativa Inicial Augusto Freyre
Presente.-

De mi mayor consideración:

Es grato dirigirme a ustedes, para expresarles mi cordial saludo y a la vez presentarles a las Señoritas Bachiller en Enfermería:

KATHERINE ROSARIO CORNEJO ZEBALLOS
MARCIA LIZETH HUACO DIAZ

Que aprobado su Proyecto de Investigación titulado: **"EFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA EDUCATIVO EN RELACIÓN A CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRÁCTICAS ALIMENTARIAS EN MADRES DE NIÑOS PREESCOLARES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA HUNTER – AREQUIPA - 2016"**, por el respectivo Jurado Dictaminador, pasa a la fase de ejecución.

En tal sentido, solicito a usted se sirva autorizar a las señoritas Bachilleres para que puedan realizar su investigación, aplicar el instrumento de estudio y elaborar la tesis con la que optarán el Título Profesional de **LICENCIADA EN ENFERMERIA**, cumpliendo con la función de Investigación Universitaria que demanda la Ley N° 30220 y el propio Estatuto de nuestra Universidad.

Agradeciéndole anticipadamente su valiosa colaboración, aprovecho la oportunidad para testimoniarles los sentimientos de mi estima personal.

Atentamente,


Dra. JOSEFINA SONIA NÚÑEZ BRAVO
Directora de la Facultad de Enfermería
Institución Educativa Inicial Augusto Freyre

SNCh/DFENF
Elt.



Recibido
06/06/2016



I.E.I. AUGUSTO FREYRE

R.D. 0413 C.M. 0750059

"AÑO DE LA CONSOLIDACION DEL MAR DE GRAU"

CONSTANCIA

LA DIRECTORA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL "AUGUSTO FREYRE" DE LA URBANIZACIÓN AUGUSTO FREYRE GARCIA MONTERROSO, DISTRITO JACOBO HUNTER; COMPRENSIÓN DE LA UNIDAD DE GESTION EDUCATIVA LOCAL AREQUIPA SUR, QUE SUSCRIBE:

HACE CONSTAR:

Que las Señoritas: MARCIA LIZETH, HUACO DÍAZ Y KATEHERINE CORNEJO ZEBALLOS, bachilleres de la facultad de ENFERMERÍA, de la Universidad "Católica de Santa María" de Arequipa, han realizado una investigación, aplicando una encuesta a las madres de familia de la sección de 5 años de edad en la Institución educativa de la referencia, con el tema: EFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA EDUCATIVO EN RELACION A CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRACTICAS ALIMENTARIAS EN MADRES DE NIÑOS PRE-ESCOLARES DE UNA IE, HUNTER-AREQUIPA 2016, la misma que fue aplicada los días 2, 9, 16 y 23 de junio del presente año 2016, demostrando esmero, responsabilidad y ética profesional, a satisfacción de la Dirección de esta Institución Educativa.

Se expide el presente documento a solicitud de las interesadas para los fines que estimen por conveniente.

Arequipa, 2016 Junio 28




María Cruz Villadares
DIRECTORA - I.E.I. AUGUSTO FREYRE
HUNTER



Universidad Católica de Santa María

☎ (51 54) 382038 Fax: (51 54) 251213 ✉ ucsm@ucsm.edu.pe 🌐 http://www.ucsm.edu.pe Apartado: 1350

AREQUIPA - PERÚ

"IN SCIENTIA ET FIDE EST FORTTUDO NOSTRA"
(En la Ciencia y en la Fe está nuestra Fuerza)

SE DESIGNA A DOCENTE ASESORA PARA EL BORRADOR DE LA TESIS PRESENTADA POR LOS SEÑORES BACHILLERES EN ENFERMERÍA KATHERINE ROSARIO CORNEJO ZEBALLOS y MARCIA LIZETH HUACO DIAZ PARA OPTAR EL TITULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA

DECRETO Nº 016-FEnf-2016 A/T

Arequipa, 27 de mayo de 2016

VISTOS: El Expediente Nº 16022736 presentado por las señoritas Bachilleres en Enfermería KATHERINE ROSARIO CORNEJO ZEBALLOS y MARCIA LIZETH HUACO DIAZ, quienes solicitan nombramiento de ASESORA para continuar con la elaboración de su proyecto de tesis titulado "EFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA EDUCATIVO EN RELACIÓN A CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRÁCTICAS ALIMENTARIAS EN MADRES DE NIÑOS PREESCOLARES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA HUNTER – AREQUIPA 2016" para optar el Título Profesional de Licenciadas en Enfermería;

CONSIDERANDO:

Que, conforme al Reglamento de Grados y Títulos de la Facultad de Enfermería, Art. 06; corresponde nombrar el Jurado respectivo para la sustentación de la Tesis

SE RESUELVE:


PRIMERO:

Nombrar a la señora docente Magister MARÍA DEL PILAR BORJA VIZCARRA, ASESORA de la Tesis titulada: "EFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA EDUCATIVO EN RELACIÓN A CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRÁCTICAS ALIMENTARIAS EN MADRES DE NIÑOS PREESCOLARES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA HUNTER – AREQUIPA 2016" presentado por las señoritas Bachilleres en Enfermería KATHERINE ROSARIO CORNEJO ZEBALLOS y MARCIA LIZETH HUACO DIAZ.

SEGUNDO:

Notifíquese a los señores integrantes del Jurado señalados en la primera parte resolutive.
Regístrese y cúmplase.


Dra. JOSEFINA SONIA NÚÑEZ CHÁVEZ
Decana de la Facultad de Enfermería
Universidad Católica de Santa María


27/05/16

SNCH/DFEnf.
Elt.