

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN INICIAL



**PREPARACIÓN DE LONCHERAS NUTRITIVAS EN
MADRES DE NIÑOS DE 4 Y 5 AÑOS DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA N°1370 -TAYAPAMPA, SAN MIGUEL-
CAJAMARCA 2017**

**TRABAJO DE INVESTIGACION PARA OBTENER EL GRADO DE
BACHILLER EN EDUCACIÓN INICIAL**

Autora

Lozano Suarez, Nancy

Asesora

Mg. Alvites Deceno, Yolanda

Chimbote – Perú

2018

INDICE

1. Palabra clave.....	iv
2. Título.....	v
3. Resumen.....	vi
4. Abstract.....	vii
5. Introducción.....	1
5.1. Antecedentes y fundamentación científica.....	1
5.1.1. Antecedentes.....	2
5.1.2. Fundamentación científica.....	3
5.1.2.1 Lonchera nutritiva.....	4
5.1.2.1.1. Definición de la lonchera saludable.....	5
5.1.2.1.2. Importancia de la lonchera escolar.....	6
5.1.2.1.3. Contenido de una lonchera saludable.....	7
5.1.2.1.4. Ejemplo de una lonchera saludable.....	9
5.1.2.1.5. Características de los alimentos en una lonchera saludable.....	10
5.1.2.1.6. Composición de una lonchera saludable.....	10
5.1.2.1.7. Alimentos que dan más energía al niño.....	11
5.1.2.1.8. Alimentos que favorecen el crecimiento del niño.....	12
5.1.2.1.9. Bebidas que contienen una lonchera escolar.....	14
5.1.2.1.10. Tipos de alimentos.....	15
5.1.2.1.11. Tipos de vitaminas.....	16
5.1.2.1.12. Alimentación.....	18
5.2. Justificación de la investigación.....	20
5.3. Problema.....	21
5.4. Conceptuación y operacionalización de las variables.....	24
5.4.1. Definición conceptual.....	24
5.4.2. Definición operacional.....	24
5.5. Hipótesis.....	26

5.6. Objetivos.....	26
6. Material y métodos.....	26
6.1. Tipo y diseño de investigación.....	27
6.2. Población y muestra.....	27
6.3. Técnicas e instrumentos de investigación.....	28
6.4. Técnicas de procesamiento y análisis de información.....	29
7. Resultados.....	30
8. Conclusión y recomendaciones.....	33
9. Agradecimiento.....	34
10. Referencias bibliográficas.....	36
11. Apéndice y anexos.....	40

1. PALABRAS CLAVE

1.1. En Español

TEMA : Preparación de loncheras nutritivas

ESPECIALIDAD : Educación Inicial

1.2. En Inglés

TOPIC : Preparation of nutritious lunch boxes

SPECIALTY : Initial education

2. TÍTULO

Preparación de loncheras nutritivas en madres de niños de 4 y 5 años de edad de la Institución Educativa N° 1370 Tayapampa- San Miguel - Cajamarca, 2017

Preparation of nutritious lunch boxes in mothers of children from 4 to 5 years of the Educational Institution N ° 1370 Tayapampa- San Miguel - Cajamarca, 2017

3. RESUMEN

El objetivo de la investigación fue describir el nivel de Conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en madres de niños 3 y 4 años de edad la Institución Educativa N°1370 -Tayapampa, 2017-San Miguel-Cajamarca. La metodología que se utilizó en esta investigación es la investigación de diseño no experimental tipo descriptivo, transversal. La población y muestra estuvo conformada por 24 madres de la Institución Educativa Inicial N° 1370 Tayapampa- San Miguel - Cajamarca, 2017. La técnica utilizada fue la encuesta y el instrumento el cuestionario. Existe diferencia entre el nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en madres con niños de niños de 4 y 5 años de la Institución Educativa N° 1370 Tayapampa- San Miguel - Cajamarca, 2017; en un 8.4% en la dimensión importancia de la lonchera escolar y un 5.6% en la dimensión importancia de los grupos de alimentos a favor de las madres de los niños de 5 años.

4. ABSTRACT

The objective of the research was to describe the level of knowledge about the preparation of nutritious lunch boxes in mothers of the Educational Institution N ° 1370 -Tayapampa, 2017-San Miguel-Cajamarca. The methodology used in this research is non-experimental, descriptive, cross-sectional design research. The population and sample consisted of 24 mothers of the Initial Educational Institution No. 1370 Tayapampa- San Miguel - Cajamarca, 2017. The technique used was the survey and the instrument the questionnaire.

There is a difference between the level of knowledge about the preparation of nutritious lunch boxes in mothers with children of children of 4 and 5 years of the Educational Institution N ° 1370 Tayapampa- San Miguel - Cajamarca, 2017; in 8.4% in the importance dimension of the school lunchbox and 5.6% in the importance dimension of the food groups in favor of the mothers of children of 5 years.

5. INTRODUCCIÓN

5.1. Antecedentes y fundamentación científica

5.1.1. Antecedentes

Ramos (2011) realizó una investigación titulada “Estado nutricional y rendimiento académico relacionados con el consumo del refrigerio escolar de los niños y niñas de la escuela fiscal mixta Alberto Flores del Cantón Guaranda provincia Bolívar 2011”, esta investigación se realizó en Quito- Ecuador, cuyo objetivo fue evaluar el estado nutricional y rendimiento académico, relacionado con el consumo del refrigerio escolar de los niños y niñas de la Escuela Fiscal Mixta Alberto Flores de la Ciudad de Guaranda.

La presente investigación es un estudio de diseño no experimental de tipo transversal, la muestra aplicada fue un muestreo probabilístico a juicio del investigador y estuvo conformada por 90 niños. La conclusión fue que las características generales el 52,2% corresponden al sexo masculino y el 47,8% sexo femenino, edad comprendida entre 6 a 7 años. Estado Nutricional BMI (índice de masa corporal) con un porcentaje de 90% de niños con normalidad; Déficit Nutricional el 4,4%, Sobrepeso y Obesidad el 5,6%. Desempeño académico sobresaliente el 22,2% consume una dieta de alta calidad y el 57,8% con muy buena una dieta de mediana calidad. La asociación de la calidad del refrigerio con el IMC (índice de masa corporal) no influyó en el estado nutricional y el desempeño académico con la calidad de la dieta, en el promedio global académico se encontró una diferencia significativa.

Reyes (2015), en su investigación “Efectividad de una intervención educativa en el mejoramiento de conocimientos y prácticas sobre preparación de la lonchera, que tienen las madres de niños en edad preescolar en una Institución Educativa Privada en Santa Anita – Lima”. Este trabajo tiene como Objetivo: Determinar la efectividad de una intervención educativa en el mejoramiento de conocimientos y prácticas sobre la preparación de la lonchera. Material y Método: El estudio de tipo

cuantitativo, nivel aplicativo, método cuasi - experimental y de un solo diseño y de corte transversal. La población estuvo conformada por 27 madres de familia. La técnica que se utilizó fue la entrevista y el instrumento un cuestionario. Resultados: Del 100% madres encuestados, antes de participar de la intervención educativa, 30% tienen conocimientos y prácticas sobre los tipos de alimentos y preparación de la lonchera. Después de participar del programa educativo 70% madres, incrementaron los conocimientos y prácticas sobre los tipos de alimentos y preparación de la lonchera. Conclusión: El programa educativo sobre la preparación de lonchera nutritiva fue efectivo en el mejoramiento de conocimientos y prácticas de las madres. (Reyes S, 2015)

Canales (2010), realizó una investigación titulada “Efectividad de la sesión educativa "aprendiendo a preparar loncheras nutritivas" en el incremento de conocimientos de madres de preescolares en la Institución Educativa San José, El Agustino, 2009” esta investigación se realizó en Lima-Perú. Cuyo objetivo fue: determinar la efectividad de la sesión educativa “Aprendiendo a preparar loncheras nutritivas” en el incremento de conocimientos de las madres de niños preescolares de la Institución Educativa N° 127 San José e identificar el nivel de conocimientos de las madres de niños preescolares sobre la preparación de loncheras antes y después de la aplicación de la sesión educativa.

El estudio es de nivel aplicativo, tipo cuantitativo, método cuasi experimental. La población estuvo conformada por 200 madres de niños de 3 a 5 años y la muestra fue de 59 madres. Los resultados fueron que de 59 madres (100%); antes de la aplicación de la sesión educativa, 55 madres (93.22%) presentaron un nivel de conocimientos bajo, 3 madres (5.08%) un nivel medio y 1 madre (1.70%) un nivel alto. Después de aplicada la sesión educativa, el porcentaje de madres con un nivel bajo decrece significativamente a 0% y asimismo el porcentaje de las madres con un nivel alto crece significativamente a 96%. Por lo que se concluye que se acepta la hipótesis de estudio: Es efectiva la sesión educativa “Aprendiendo a preparar

loncheras nutritivas” en el incremento de los conocimientos de las madres de niños preescolares sobre la preparación de loncheras nutritivas.

Alvarado (2013), realizó una investigación titulada “Conocimiento de las madres de niños en edad preescolar sobre preparación de loncheras saludables en la I.E.I. 115-24 Semillitas del Saber. César Vallejo – 2012”.Cuyo objetivo será determinar los conocimientos que tienen las madres de niños en edad preescolar sobre la preparación de loncheras saludables en la Institución Educativa Inicial 115-24 Semillitas del Saber. A.H. César Vallejo. Lima-Perú. 2012.

Material y Método: El estudio será de nivel aplicativo,, método descriptivo de corte transversal. La población estuvo conformada por madres y la muestra fue de 60. La técnica fue la encuesta y el instrumento un formulario tipo cuestionario aplicado previo consentimiento informado. Resultados: Del 100 por ciento (60), 57 por ciento (34) desconoce sobre la preparación de loncheras saludables y 43 por ciento (26) conoce. Según dimensiones 73 por ciento (27) desconoce los alimentos energéticos y 27 por ciento (16) conoce; 63 por ciento (38) desconoce los alimentos constructores y 37 por ciento (22) conoce; 58 por ciento (35) desconoce los alimentos reguladores y 42 por ciento (25) conoce. Conclusiones: Los conocimientos de las madres de niños en edad pre escolar sobre la preparación de loncheras saludables el mayor porcentaje de las madres desconocen los alimentos que dan energía, la función de la vitamina K y los alimentos que contienen proteínas; seguido de un porcentaje considerable de madres que conocen la composición de la lonchera saludable y la vitamina necesaria para fortalecer huesos, dientes y tejidos. Respecto a los conocimientos de las madres según dimensiones, el mayor porcentaje desconoce los aspectos referidos al almacenamiento del aporte energético y la función de los alimentos energéticos, en los alimentos constructores, la necesidad de proteínas y el origen de las proteínas; y en los alimentos reguladores desconoce los alimentos que contienen vitamina A y los que ayudan en la absorción de hierro. (AU)

Peña (2013), realizó una investigación titulada “Efectividad de un programa educativo en el incremento de conocimientos en las madres de niños en edad preescolar sobre la preparación de loncheras saludables en la Institución Educativa inicial “San Martín de Porres” Lima – Cercado, 2011.” Cuyo objetivo fue determinar la efectividad del programa educativo en el incremento de conocimientos en las madres de niños en edad preescolar sobre la preparación de loncheras saludables en la Institución Educativa Inicial “San Martín de Porres” del distrito de Lima Cercado. El tipo de estudio de tipo cuantitativo, nivel aplicativo, método cuasi - experimental y de un solo diseño y de corte transversal. La población estuvo conformada por 28 madres de familia. La técnica que se utilizó fue la entrevista y el instrumento un cuestionario. Llegando a las siguientes conclusiones. “El 100%(28) madres encuestados, antes de participar del programa educativo, 45% (11) conocen sobre la preparación de la lonchera nutritiva. Después de participar del programa educativo 100% (28) madres, incrementaron los conocimientos sobre la preparación de la lonchera nutritiva.

Sánchez (2010), realizó un estudio titulado:” Conductas para Preparar Loncheras mediante un Programa de Intervención Educativa Sobre Nutrición con madres de Preescolares del estado de Oaxaca”, el objetivo del estudio fue modificar las conductas para preparar loncheras mediante un programa de intervención educativa sobre nutrición con madres de preescolares. El método fue cuasi experimental, correlacional, con intervención educativa, longitudinal, de tipo cuanti-cuantitativa. La población estuvo conformada por 119 madres de familia de una escuela de preescolar del estado de Oaxaca. La intervención educativa se realizó en la asistencia a los cursos y talleres programados por más de 1 curso (durante 6 semanas); quien concluye:

Las Loncheras saludables (nutritivas e higiénicas) en la etapa diagnóstica únicamente se encontraron 8 y 111 no saludables, golosinas, gaseosas y alimentos con alto contenido en grasas), posterior a las intervenciones educativas en la etapa de Evaluación se distingue que 117 prepararon loncheras saludables y 2 no. Para

determinar el grado de conocimientos sobre nutrición. Se consideró conocimiento bueno cuando en el cuestionario de evaluación obtuvieron una calificación de 8 a 10, regular de 6 a 7 y deficiente de 5 a menos. Finalmente en la Figura 2 se muestra que el conocimiento deficiente en la etapa diagnóstica, y en la etapa de evaluación un buen conocimiento, con ello un cambio de conducta en la preparación de loncheras.

5.1.2. Fundamentación científica

5.1.2.1. Loncheras nutritivas

5.1.2.1.1. Definición de la lonchera saludable

Una lonchera es un conjunto de alimentos que tiene por finalidad proveer a los preescolares de la energía y nutrientes necesarios para: cubrir sus recomendaciones nutricionales, mantener adecuados niveles de desempeño físico e intelectual y desarrollar sus potencialidades en la etapa de desarrollo y crecimiento correspondiente (MINSA, 2008; Pág. 34-35).

Según **Meyer** citado por Peña (2013):

Expresa que la lonchera es la cajita portadora de alimentos que contribuyen a que el niño mantenga una dieta balanceada y realmente nutritiva, debe contener alimentos energéticos, reguladores y constructores. Sus funciones son mantener suficientes reservas de nutrientes durante el día escolar, suministrar alimentos nutritivos que al pequeño le gusten y crear hábitos saludables de alimentación. Estas deben de ser completas, armónicas, adecuadas, suficientes y limpias. La idea de preparar la lonchera es que cada día el niño, al abrir su lonchera encuentre alimentos variados y balanceados presentados en forma agradable de manera que esté encantado de comerlos al momento de verlos. La lonchera debe contener: un alimento sólido, una fruta y un refresco

Así mismo Valdivia et. al (2012) afirman que es un conjunto de alimentos. La lonchera escolar constituye una comida adicional a las tres comidas principales, por lo consiguiente no es un reemplazo de las mismas.

5.1.2.1.2. Importancia de la lonchera escolar

Es importante porque proporciona al organismo parte de las sustancias nutritivas que el niño(a) necesita durante el día. Debemos tener en cuenta que los alimentos para la escuela deben ser de fácil digestión, variedad y preparación, incluir una bebida para evitar la deshidratación de los niños.

Si el niño no lleva lonchera sino que tiene acceso al restaurante escolar o a comprar en la tienda se debe ser conscientes del dinero que se le da y orientarlo a preferir los alimentos de verdadero valor nutricional (Leal, 2014).

Valdivia et al. (2012) afirma que una lonchera saludable nos brinda los siguientes beneficios:

- Establece adecuados hábitos alimenticios.
- Fomenta la toma de conciencia de una alimentación saludable.
- Proporciona nutrientes necesarios para un adecuado crecimiento.
- Promueve el consumo de alimentos saludables y nutritivos desde la niñez.

5.1.2.1.3. Función de la lonchera saludable

Valdivia et. al (2012) afirma que la lonchera tiene por función proveer a los alumnos de la energía y nutrientes necesarios para: cubrir sus recomendaciones nutricionales, mantener adecuados niveles de desempeño físico e intelectual y desarrollar sus potencialidades en la etapa de desarrollo y crecimiento correspondiente.

5.1.2.1.4. Contenido de una lonchera saludable

MINSA (2013), menciona que los alimentos que no deben faltar en una lonchera diaria deben ser los energéticos que aportan calorías para jugar y

estudiar (pan y cereales), los ricos en proteínas para el crecimiento y desarrollo (lácteos, huevos, carnes) y los que contienen vitaminas y minerales que regulan y protegen nuestro cuerpo (frutas y verduras). Una lonchera nutritiva debe tener alimentos con buena cantidad de energía como pan, galletas, queques caseros; y mejor si se combina con algún alimento de origen animal como pan con hígado frito o tortillas de espinaca, pan con huevo, pollo, atún, carne. También se debe llevar alimentos lácteos (leche, queso yogur); y alimentos que proporcionen vitaminas y minerales.

Es fundamental además incluir agua (fruta al natural, jugo de frutas). También debe considerar incluir frutas cítricas como la mandarina, naranjas peladas, piña o papaya o plátano en trozos con azúcar y limón para evitar que se oxiden; así como refrescos (naranjada, agua de cebada) y jugos preparados con agua hervida (MINSA, 2013).

Según Valdivia et. al (2012) la lonchera escolar constituye una comida adicional a las tres comidas principales, por lo consiguiente no es un reemplazo de las mismas. Contiene del 10 al 15% del valor calórico total de los alimentos ingeridos en el día, lo que se traduce en unas 150 a 350 Kcal (dependiendo de la edad, peso, talla y actividad física); y puede suministrarse a media mañana o media tarde dependiendo de la jornada escolar.

Las loncheras saludables deben ser nutritivas y ligeras, siendo lo más indicado para la alimentación de los niños los lácteos, entre ellos, la leche, queso o yogurt; además de huevos, carnes y pescado; frutas frescas al natural o en jugos; verduras como lechuga, tomate, zanahoria, entre otros. En cuanto a los cereales, es recomendable el consumo de maíz, arroz, trigos tostados o inflados, pan, galletas.

Es recomendable enviar la fruta entera y con cáscara, de esa manera se proporcionan vitaminas y minerales. Igualmente debe incluir cantidades adecuadas de líquidos pero no bebidas gaseosas o jugos envasados

5.1.2.1.5. Ejemplo de una lonchera saludable

Tabla 1
Variedad de loncheras para la nutrición de los niños según edad de acuerdo al CENAN y el INS.

Alimentos	Cantidad (Medida Casera)	
	Pre escolares	APORTE
Lonchera 1	1 vaso de chicha morada 1 porción de cancha con queso 1 manzana	Aporte energético 304 Kcal
Lonchera 2	1 vaso de limonada 1 porción de choclo con huevo 10 capulíes (aguaymanto o tomatillos)	Aporte energético 312 Kcal
Lonchera 3	1 vaso de refresco de manzana 1 Vaso de postre de ocas con leche 1 chirimoya	Aporte energético 160 Kcal
Lonchera 4	1 vaso de refresco de maracuya 1 porción de mote sancochado con charqui 1 tuna	Aporte energético 308 Kcal

Fuente: CENAN y INS (2010).

5.1.2.1.6. Características de los alimentos en una lonchera saludable

- **Inocuidad:** Todos los alimentos deberán de ser manipulados con el mayor cuidado para que éstos no se constituyan como agentes contaminantes. Del mismo modo, es importante tener en cuenta los envases a utilizar ya que los utilizados deberán ser los más apropiados para no deteriorar el alimento durante el transcurso del horario escolar (Valdivia et. al, 2012).
- **Practicidad:** La preparación de los alimentos debe ser rápida y sencilla, a modo de que podamos asegurarnos que son colocados en condiciones óptimas en la lonchera. Por su parte, los envases deben ser herméticos e higiénicos garantizando que sean fáciles de portar por los niños (Valdivia et. al, 2012).

- **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 (Valdivia et. al, 2012).
- **Idoneidad:** La lonchera debe ser pensada y elaborada según la edad del niño, su grado de actividad y el tiempo que éste permanece fuera de casa, así tenemos en preescolares de (2 a 5 años), la energía aportada por este refrigerio será de aproximadamente 200 kcal. (Ejemplo: medio pan con queso, mango en trozos y refresco de maracuyá). *En cuanto a las frutas lo ideal es que sean enviadas en trozos, manteniendo su cáscara y con unas gotas de limón para evitar que se oxiden y cambien a un color oscuro.

5.1.2.1.7. Composición de una lonchera saludable

Una lonchera saludable es aquella que contiene alimentos que aportan los nutrientes necesarios y que no suponen riesgos para la salud (Valdivia et. al, 2012). La Composición desde el punto de vista nutricional debe estar integrada por alimentos energéticos, constructores y reguladores; además de líquidos.

- **Alimentos energéticos.**

Aportan la energía que los niños necesitan. Consideramos dentro de este grupo a los carbohidratos y grasas en general. Haciendo la salvedad de la importancia de los carbohidratos complejos constituidos por la fibra. Ejemplo: pan (blanco, integral), hojuelas de maíz, avena, maíz, etc. En cuanto a las grasas: maní, pecanas, palta, aceitunas, etc. (Valdivia et. al, 2012).

ENERGÉTICOS - Pan blanco - Pan integral - Papa, camote, yuca - Choclo sancochado - Maíz tostado - Frutos secos - Palitos de ajonjolí.

- **Alimentos constructores.**

Ayudan a la formación de tejidos (músculos, órganos, masa ósea) y fluidos (sangre). En este grupo encontramos a las proteínas de origen animal y vegetal, pero daremos mayor énfasis al consumo de proteínas de origen animal, por su mejor calidad nutricional y mejor utilización en el organismo en crecimiento. Ejemplo: derivados lácteos (yogurt, queso), huevo, carnes, etc. (Valdivia et. al, 2012).

CONSTRUCTORES - Huevo o tortillas - Queso fresco - Yogurt - Pollo - Pescado cocido - Atún - Sangrecita

- **Alimentos reguladores.**

Proporcionan las defensas que los niños necesitan para enfrentar las enfermedades. Ejemplo: Frutas (naranja, manzana, pera, etc.) y verduras (zanahoria, lechuga, brócoli, etc.) Líquidos: Se deberá incluir agua en toda preparación natural como los refrescos de frutas (refresco de manzana, de piña, de maracuyá, limonada, naranjada, etc.), cocimiento de cereales (cebada, avena, quinua, etc.), infusiones (manzanilla, anís, etc.); adicionando poco o nada de azúcar (Valdivia et. al, 2012).

Reguladores- Frutas: Manzana, plátano, pera, mango, uvas, duraznos, piña, etc. - Verduras: Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, etc.

5.1.2.1.8. Alimentos que dan más energía al niño

Alimentos energéticos

Para Soriano, citado por Hallasi y Condori (2016), nos expresa que la “principal función dentro del organismo es el suministro de energía, para llevar a cabo las actividades cotidianas, son alimentos ricos en hidratos de carbono y lípidos”.

Los hidratos de carbono o glúcidos forman el compuesto más numeroso en la naturaleza. Están formados por carbono, hidrógeno y oxígeno; brindan energía, por eso se les define como principios energéticos.

Asimismo, necesitamos energía para realizar cualquier actividad: correr, estudiar, jugar, caminar, etcétera., cada vez que ingerimos azúcares, harinas, fideos, papas y frutas, estamos ingresando a nuestro organismo hidratos de carbono (Hallasi y Condori, 2016).

Los carbohidratos, también llamados glúcidos, se pueden encontrar casi de manera exclusiva en alimentos de origen vegetal; constituyen uno de los tres principales grupos químicos que forman la materia orgánica junto con las grasas y las proteínas.

Para Álvarez y Arpe, citado por la UNICEF (2013) Una alimentación equilibrada para los niños contiene aproximadamente unos 300 g. /día de hidratos de carbono deben provenir de frutas y verduras.

La fibra debe estar siempre presente, en una cantidad de 30 g. diarios, para así prevenir enfermedades y trastornos de peso como la obesidad. Energéticamente, los carbohidratos aportan 4 Kcal.

(Kilocalorías) por gramo de peso seco. Esto es, sin considerar el contenido de agua que pueda tener el alimento en el cual se encuentra los carbohidratos.

Cubiertas las necesidades energéticas, una pequeña parte se almacena en el hígado y músculos como glucógeno (normalmente no más de 0,5% del peso del individuo), el resto se transforma en grasas y se acumula en el organismo como tejido adiposo.

5.1.2.1.9. Alimentos que favorecen el crecimiento del niño

El control del crecimiento y desarrollo del niño, se define como el conjunto de actividades periódico y sistemático del crecimiento y desarrollo del niño de cero a nueve años, con el fin de detectar oportunamente cambios y riesgos en su

estado de salud a través de un monitoreo o seguimiento adecuado en la evolución de su crecimiento y desarrollo, así como consideramos la promoción de la salud física, mental, emocional y social. Es realizado por personal de salud adecuadamente capacitado, sensible, con actitudes y comportamientos apropiados (UNICEF, 2013).

Estos alimentos que favorecen el crecimiento del niño son:

- Las carnes: en las llamadas rojas (de res, de carnero, conejo, llama) de ave, de cuy, carnes secas (chalona, charqui, cecina); viseras (hígado , riñón, mondongo corazón); pescados y mariscos.
- Los cereales: arroz , trigo, quinua, kañigua, kiwicha
- La leche, queso, huevos.
- Las menestras o leguminosas: frijoles, lentejas, pallares, soya , alverjas, habas, tarwi.

Los alimentos que ayudan al crecimiento del niño son los frijoles y otras leguminosas, las nueces, la carne, el pescado, los huevos y los productos lácteos. Es crucial que la dieta diaria incluya alimentos de origen animal. Una cantidad moderada de aceite aporta energía a la dieta. Los alimentos de alta calidad que favorecen el crecimiento son especialmente recomendados para ayudar a que los niños aumenten de peso y estatura. Los alimentos grasos altamente procesados y los refrigerios azucarados son pobres en vitaminas, minerales y otros nutrientes valiosos, y pueden hacer que el niño gane demasiado peso sin que su estatura aumente de manera proporcional (UNICEF, 2013).

- **Alimento que contiene hierro**

El hierro es un mineral que se encuentra en el cuerpo humano. Es uno de los componentes de la hemoglobina, ayuda a la sangre a llevar el oxígeno a través del cuerpo. Si no hay suficiente hierro, en el cuerpo no puede haber hemoglobina, y

se desarrolla la anemia, un problema que ocurre cuando no hay suficiente hemoglobina en la sangre.

El hierro de los alimentos viene de dos fuentes: animal y vegetal. El hierro que viene de la fuente animal se conoce como hierro hémico y se encuentra en varias carnes y pescados. El hierro que viene de las plantas se conoce como hierro no-hémico y se encuentra en algunos vegetales y alimentos fortificados con hierro como los cereales. El cuerpo absorbe mejor el hierro hémico que el no hémico.

- Los siguientes alimentos son buenas fuentes de hierro hémico (de fuentes animales): Hígado de pollo, Ostras, Almejas, Hígado de vaca, Carne de vaca, pata de pavo, atún, huevos, langostino, pata de cordero.
- Los siguientes alimentos son buenas fuentes de hierro no hémico (de las plantas), Salvado de pasas (enriquecido) harina de avena, frijoles (frijoles rojos, fríjol de lima, judías blancas), tofu, lentejas, melaza, espinaca, pan integral, mantequilla de cacahuete, arroz integral para Soriano citado por (Hallasi y Condori, 2016).

5.1.2.1.10. Bebidas que contienen una lonchera escolar

Para Biesalski, citado por Santillana y otros (2013), nos indica:

Los jugos de fruta son una opción saludable en una lonchera escolar, pero necesitan de refrigeración para no fermentarse, este proceso podría generar una afección gastrointestinal en el niño. Además, solo el jugo recién licuado y fresco tiene un mejor potencial nutritivo, ya que conserva las vitaminas

Una bebida para la hidratación del niño. “Puede ser agua hervida o cualquier refresco de fruta natural como limonada, naranjada, maracuyá o manzana, pero se debe evitar el envío de gaseosas, café o jugos artificiales, porque contienen colorantes y azúcares que causan alergias y favorecen la obesidad en los niños”

El especialista destacó que la lonchera debe dar al niño energía y nutrientes que son fundamentales para su organismo; esta no puede reemplazar una comida principal, como el desayuno o el almuerzo. “La cantidad de alimentos enviados en la lonchera debe contener en promedio el 10% del total de energía recomendada según edad, sexo y actividad del niño o adolescente.

5.1.2.1.11. Tipos de alimentos

Para Vásquez, Nomedede y Calvete citado por Reyes (2015), los tipos de alimento lo clasifican:

- **Los carbohidratos.**

Los carbohidratos son nuestra principal fuente de energía, aportando cada gramo aproximadamente 4Kcal, la glucosa es indispensable para el mantenimiento de la integridad funcional del tejido nervioso, y en situaciones normales, es la única fuente de energía apta para el cerebro, células hemáticas y miocardio. Aunque los carbohidratos pueden sintetizar a partir de ciertos aminoácidos y del glicerol (procedente de la hidrólisis de las grasas), y no son requeridos imprescindiblemente en nuestra alimentación.

- **Las proteínas**

Las proteínas son las que forman y reparan los tejidos; por lo tanto son necesarias para el crecimiento; en los niños y adolescentes se requieren en mayor cantidad. Los adultos los utilizan especialmente para reparar el organismo de un desgaste natural.

Las proteínas constituyen los tejidos (cartílagos, sistema nervioso, etc.) y especialmente en los músculos. Debido a la función que cumplen se les denomina alimentos plásticos o reparadores.

Estas sustancias nutritivas las encontramos en la leche, la carne, los huevos, los porotos, los garbanzos, etc.

- **Las vitaminas y los minerales**

Son sustancias que no pueden faltar en nuestro cuerpo, porque regulan el funcionamiento de los órganos, ayudan a mantener la salud y a la reparación de las partes del organismo que se desgastan. Se les denominan utilizando las primeras letras del alfabeto muchas enfermedades se producen por falta de vitaminas (avitaminosis.) Actualmente son sustancias adquiridas como productos elaborados.

Las vitaminas regulan el funcionamiento de los órganos del cuerpo. Comúnmente se nombran con las letras del alfabeto (A, B, C, D, E, K). Las vitaminas sirven para el buen funcionamiento del cuerpo, para mantenernos sanos, y es por esto que tienen una función reguladora. Las vitaminas más conocidas son: La vitamina A (se encuentra en frutas y verduras, y su función es proteger la visión), vitamina B (está en los frutos cítricos y ayuda a la mantención de la dentadura), y vitamina D (presente en los huevos y la leche; su función es mantener el desarrollo normal del esqueleto y los dientes).

Las vitaminas y los elementos minerales son los que llevan a cabo esta función como por ejemplo: verduras, frutas frescas.

5.1.2.1.12. Tipos de vitaminas

Para Vásquez, Nomedede y Calvete citado por Reyes (2015), los tipos de alimento lo clasifican:

Vitamina A: Ayudan al crecimiento y protege contra las infecciones del aparato respiratorio. Contribuye a conservar la vista y la piel sana. Su carencia provoca ceguera, sequedad de la piel, y disminuye las defensas. Los alimentos que más la contienen son los vegetales verdes y amarillos

(lechuga, espinacas, perejil, zapallos, zanahoria); también se encuentran en los huevos, mantequilla, aceite de hígado y en la leche.

Vitamina B: contribuye a mantener el buen funcionamiento de los nervios, la sangre y la piel. Ayuda a mantener el apetito y la digestión. Existen varias vitaminas del grupo B y se encuentran en la leche, legumbres, levadura, hígado, papas yemas de huevo y carne.

Vitamina B1: Es buena para el correcto funcionamiento del sistema nervioso. Se encuentra en el hígado de vaca o cordero, riñón de cordero, pollo, bacalao, papa, avena, trigo, carne, maíz, ostras, las legumbres, leche, el huevo. No se almacena en el organismo, por lo tanto, se debe suministrar diariamente. Su carencia provoca la baja de peso, problemas cardiacos, irritabilidad, convulsiones.

Vitamina B2: Esta vitamina raramente se presenta con deficiencia en nuestro organismo. La podemos encontrar en la leche, las papas, la zanahoria, miel, nueces, duraznos, levadura de cerveza, espinacas, en el hígado. Su carencia produce inflamación en las encías, trastornos de la piel y produce anemia.

Vitamina B6: interviene en los procesos de maduración de los glóbulos rojos de la sangre y conservación de la piel. Su carencia provoca desequilibrio en el sistema nervioso, trastornos mentales, afecciones estomacales e intestinales. Esta vitamina la encontramos en los vegetales verdes, yogurt, queso, levadura de cerveza y la leche.

Vitamina B12: esta vitamina tiene la particularidad de favorecer una mejor asimilación de los alimentos. Su carencia provoca bajas en las defensas, mal funcionamiento del sistema nervioso, poco crecimiento. Se encuentra en el hígado de bacalao, frutas, verdura.

Vitamina C: Mantiene la resistencia a ciertas enfermedades e infecciones. Se encuentra en los vegetales crudos y frescos como el tomate, berro,

pimentón, pepinos, cebollas, también en el hígado, la leche, en los cítricos, manzana, limón, repollo, espinacas, lechuga, melón, el plátano. En las frutas cítricas se presenta en forma importante. Su falta en el organismo provoca hemorragias y úlceras en la cavidad bucal. Se debe proporcionar frecuentemente.

Vitamina D: Ayuda al organismo a fijar el calcio y fósforo en los huesos. Los rayos solares contribuyen a formar esta vitamina en nuestra piel; de ahí la importancia de hacer ejercicios al aire libre (Alonso et. al. , 2007). Esta vitamina no se encuentra en los vegetales y es pobre en los productos animales. Se halla en el aceite de hígado de peces, como el bacalao. También en los huevos, la leche, la mantequilla, la yema de huevo, crema, queso, salmón, sardinas y la levadura de cerveza. Su falta provoca en los niños el raquitismo que se caracteriza por deformaciones en los huesos, poco crecimiento, caries, y la baja de defensas.

No es infrecuente que estos principios nutritivos intercambien sus funciones, y también que se transformen unos en otros en las diversas vías metabólicas, de acuerdo a las necesidades biológicas del momento.

Hay además, otras funciones relativas al rol psico-social de los alimentos, son llamadas funciones para específicas que implican la satisfacción que provocan los alimentos al individuo y las relaciones sociales que se desenvuelven en torno a la comida.

La carencia de vitaminas se puede producir por alimentación insuficiente, poco variada o por el incremento de las necesidades vitamínicas en el caso de los niños, adolescentes, ancianos, mujeres embarazadas o que amamantan, fumadores y bebedores.

En este grupo entran las vitaminas A, D, E y K. Las mismas son solubles en los cuerpos grasos, son poco alterables, y el organismo puede almacenarlas

fácilmente. Dado que el organismo puede almacenarlas como reserva, su carencia estaría basada en malos hábitos alimentarios.

5.1.2.1.13. Alimentación

Los seres humanos necesitan cinco comidas diarias: desayuno, refrigerio de la mañana, almuerzo, refrigerio de la tarde y cena. Las tres comidas básicas deben contener todos los nutrientes y los refrigerios deben contener calorías acompañadas de otros nutrientes. Pueden comer golosinas ocasionalmente, pero hay que evitar que se les convierta en un hábito. Después de las comidas es conveniente y el cepillado de los dientes (Leal, 2014).

Las loncheras escolares deben hacerse pensando en el valor nutricional, incluir por ejemplo proteínas (derivados lácteos, maní, jamón), frutas, jugos naturales, agua y algún carbohidrato o harina. Muchos padres por excesiva comodidad, hacen de la lonchera infantil un pequeño carnaval de alimentos empacados, sin valorar suficientemente el valor nutricional (Leal, 2014).

- **Definición de alimento**

Es toda sustancia que provee al organismo los elementos necesarios para formar o reparar su propio tejido, o le brinde calor y energía indispensables para mantener la vida y cumplir sus diversas funciones. Y además de nutrir satisfaga el apetito, constituyendo un estímulo Psico-físico, con significado emocional y que actúe como factor de integración social según Soriano, cit. Por Hallasi y Condori (2016).

Podemos mencionar otras definiciones sobre alimentos que tienen otros autores:

Los alimentos son mezclas naturales de sustancias nutritivas; el agua, las sales minerales, los glúcidos, las proteínas, los lípidos y la vitaminas. Estas sustancias se encuentran en distintas cantidades, determinando el tipo de alimento.

Alimento es todo lo que comemos y bebemos habitualmente con el fin de nutrirnos, crecer, reproducirnos y vivir. “Toda sustancia natural, de origen animal, vegetal o mineral, que contenga en su composición aportes energéticos y nutritivos para el organismo, y con cualidades sensoriales (color, aroma, sabor, etc.) que exciten nuestros sentidos.

- **Origen de la alimentación humana**

Para), los alimentos, al ser todos distintos, provienen de diversas fuentes. Estas fuentes dan a conocer un tipo de clasificación, según su origen, el cual está constituido por tres categorías:

Origen Mineral: este grupo está constituido por aquellas sustancias que están caracterizados por provenir de sustancias minerales, un ejemplo de esto es el Agua y la Sal.

Origen Vegetal: este grupo está conformado por aquellos alimentos que provienen de las plantas, árboles, etc. un ejemplo de esto son los chocolates, maíz, tomate.

Origen Animal: este grupo y último está integrado por los alimentos que provienen de la fuente animal, como por ejemplo los peces, mariscos, etc.

- **Modelos Teóricos**

Según Hernández, Armayones, Boixados, Pousada, Guillamon, & Gómez, (2009), expresa:

El modelo de promoción de la salud pretende ilustrar la naturaleza multifacética de las personas en su interacción con el entorno cuando intentan alcanzar el estado deseado de salud; enfatiza el nexo entre características personales y experiencias, conocimientos, creencias y aspectos situacionales vinculados con los comportamientos o conductas de salud que se pretenden mejorar e investigar más, en nuestra

investigación es saber cómo la promoción de la salud ayuda al mejoramiento del conocimiento en preparación de loncheras nutritivas.

5.2. Justificación de la investigación

Esta investigación se justifica por la relevancia que el mismo representa desde el punto de vista:

Teórico: Este estudio es un aporte para mejorar los conocimientos sobre la preparación de loncheras nutritivos en madres de la Institución Educativa N°1370-Tayapampa 2017. Diversos estudios han permitido observar que las madres poseen conocimientos con respecto a algunos temas de nutrición, sin embargo estos conocimientos no son completos o son errados, información que hasta el momento ha mostrado una evidente necesidad de brindar servicios de orientación y consejería a través del servicio crecimiento y desarrollo del niño, esta carencia de conocimientos sobre preparación de alimentos de las madres, los vuelve vulnerables al momento de la preparación de las loncheras nutritivas para sus hijos.

Práctico: Esta investigación en su forma práctica permitirá que las madres realicen una buena preparación de loncheras nutritivas para sus hijos de la Institución Educativa Inicial N°1370- Tayapampa- San Miguel- Cajamarca.

Todos los temas relacionados a la preparación de alimentos necesitan ser atendidos y así lograr que la información brindada a las madres para buena preparación de los alimentos en la lonchera nutritiva, que sea sana como segura en nutrientes e higiene, disminuyendo los riesgos de algunas enfermedades y de alguna mala nutrición. Como por ejemplo la chicha morada, choclo con huevo, aguaymanto o tomatillos, refresco de manzana, ocas con leche, chirimoya, cancha con queso, etc.,

Social : Esta investigación favorecerá tanto a las madres y a los niños de la Institución Educativa de nivel Inicial N° 1370 Tayapampa, y de esta manera tener un referente sobre el nivel de conocimientos que tienen las madres sobre la preparación de los alimentos de una lonchera nutritiva, no solo la investigación ayudará a las madres de familia sino también al personal de salud en el servicio de crecimiento y

desarrollo del niño, para tener datos reales sobre esta problemática en una Institución Educativa inicial nacional.

5.3. Problema

Según el Instituto Nacional de Salud, 2010) las loncheras escolares son necesarias para los niños en las etapas preescolar y escolar porque permiten cubrir las necesidades nutricionales, asegurando así un rendimiento óptimo en el centro educativo. La lonchera nutritiva está compuesta por alimentos que proporcionan energía (pan, galletas, queques caseros, etc.), los cuales son más beneficiosos al combinarse con algún alimento de origen animal, el queso, la tortilla de huevo, hígado frito, entre otros. También se sugiere enviar una fruta de la estación como plátano, uva, manzana, durazno, destacando los cítricos como las naranjas, mandarinas. Dichos alimentos deben ser de fácil digestión, variedad y preparación y que en ningún caso debe reemplazar al desayuno ni al almuerzo del niño.

El preparar diariamente la lonchera escolar para los pequeños de la casa, supone en muchos casos un dolor de cabeza para las madres de familia. Por ese motivo, presentó diversas propuestas para hacer más fácil esta tarea, y al mismo tiempo brindó las pautas que asegurarán que éstas sean saludables, ricas y nutritivas.

Algunas madres por cuestiones de desconocimiento, practicidad y rapidez evitan hacer un balance nutricional adecuado en los alimentos que envían a sus hijos al colegio, optando por comida no saludable como dulce, hamburguesa o gaseosa. La nutricionista del Instituto Nacional de Salud advirtió que las loncheras escolares “chatarra” basadas en papitas, queques, caramelos, barras de chocolate, entre otros, incrementan el sobrepeso y obesidad en los niños, que posteriormente los conduce a contraer enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes, colesterol, hipertensión, entre otras.

La especialista indicó que para la elaboración de las loncheras se debe tener en cuenta la edad del menor, el peso y la talla, a lo que se suma la actividad física que realiza y los alimentos que prefiere. Asimismo, pidió tener muy en claro que las loncheras no

reemplazan a las comidas habituales como el desayuno, almuerzo o cena. En ese sentido, dijo que las loncheras saludables deben ser nutritivas y ligeras, siendo lo más indicado para la alimentación de los niños los lácteos, entre ellos, la leche, queso o yogurt; además de huevos, carnes y pescado; frutas frescas al natural o en jugos; verduras como lechuga, tomate, zanahoria, entre otros. En cuanto a los cereales, es recomendable el consumo de maíz, arroz, trigos tostados o inflados, pan, galletas o sándwiches nutritivos (Instituto Nacional de Salud INS, 2010).

Un estudio en España acerca sobre la nutrición de los niños se pone de manifiesto que el 8% no desayuna y el 75% lo hace insuficientemente, no alcanzando el 25% de las calorías del día, ni la diversidad de los grupos de alimentos recomendados. El desayuno consumido en un tiempo inferior a 10 minutos aumenta el riesgo de inadecuación. También la monotonía y lo poco atractivo del menú, el comer solo y de pie o viendo la televisión (Alonso, Aparicio, Aparicio, Aranceta, & Arroba, 2007).

A nivel nacional el Ministerio de Salud, (2014) y la Gerencia de Educación se unieron para promover más de 30 alternativas de loncheras saludables para los niveles de Inicial, Primaria y Secundaria, basadas en los requerimientos nutricionales de los estudiantes. La decana del Colegio de Nutricionistas, Zoila Riveros Rivera, precisó que las loncheras saludables no solo son ricas en proteínas y vitaminas, sino también económicas: cuestan entre S/ 2.00 y S/3.00 soles, la investigación que realizó el ministerio de salud afirma que el 70% de instituciones educativas en la región Arequipa promueve la preparación de loncheras saludables, 14.4% de niños de 5 a 9 años presenta problemas de obesidad según cifras al 2013.

En Puno, en un estudio de investigación con respecto a la alimentación el 57.6% de las madres tienen nivel cognitivo regular, el 23.4% bueno y 19.0% deficiente. Comparando el nivel cognitivo de las madres de los escolares encuestadas en el ámbito urbano el 46.9% tiene un nivel cognitivo regular, el 35.9% bueno y el 17.2% deficiente; en cambio en el ámbito periurbano, el 68.3% posee nivel cognitivo regular, 20.8% deficiente y 10.9% bueno (Condori & Esquivel, 2006).

La desnutrición crónica infantil constituye uno de los principales problemas de Salud Pública en el Perú, según la OMS, la prevalencia nacional es del 19,5% en niños menores de cinco años. La desnutrición crónica infantil afecta negativamente al individuo a lo largo de su vida, limita el desarrollo de la sociedad y dificulta la erradicación de la pobreza (Alvarez, Sanchez, Gómez, y Tarqui, 2012).

Se realizó la investigación en dos instituciones educativas estatales, porque en estas instituciones se observó que las madres preparan loncheras poco nutritivas por desconocimiento y más por falta de tiempo, por esta realidad encontrada, planteo la siguiente interrogante:

Por lo tanto, el problema queda enunciado de la siguiente manera:

¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritiva en madres de niños de 4 y 5 años de edad de la Institución Educativa N° 1370 Tayapampa- San Miguel - Cajamarca, 2017?

5.4. Conceptuación y operacionalización de las variables

5.4.1. Definición conceptual

Es un conjunto de alimentos que contribuyen a que el niño mantenga una dieta balanceada y realmente nutritiva, debe contener alimentos energéticos, reguladores y constructores. Sus funciones son mantener suficientes reservas de nutrientes durante el día escolar, suministrar alimentos nutritivos que al pequeño le gusten y crear hábitos saludables de alimentación. Estas deben de ser completas, armónicas, adecuadas, suficientes y limpias.

5.4.2. Operacionalización de las variables

Es toda aquella Información que refieren poseer las madres sobre la preparación de loncheras nutritivas nivel inicial N°1370 Tayapampa- San Miguel-Cajamarca.

5.4.3. Operacionalización de las variables

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADORES	ÍTEMS	
Conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas	Importancia de la lonchera escolar.	Función de la lonchera escolar	Conoce los alimentos nutritivos	
		La lonchera escolar debe contener alimentos saludables		
		Un ejemplo de lonchera nutritiva	Conoce cuantas veces debe comer un niño	
		Alimentos que dan más energía al niño y que deben ser considerados en una lonchera nutritiva		
		Alimentos que favorecen el crecimiento del niño y que deben ser considerados en una lonchera nutritiva		
	Importancia grupos de alimentos	Alimento que contiene hierro y que debe ser considerado en una lonchera nutritiva	Qué alimentos debemos consumir para crecer fuertes y sanos	
		Alimento que contiene calcio y que debe ser considerado en una lonchera nutritiva.		Cuál sería nuestra lonchera ideal
		La bebida que debe estar presente en toda lonchera escolar		
		Los carbohidratos (cereales, pan) tienen la función		Qué prácticas de higiene debo tener para cuidar mi salud
		Las proteínas (carnes, huevo) tienen la función		
Las vitaminas y los minerales (hierro, calcio)				

		tienen la función.	
		Alimento que presenta una vitamina	
		Alimento que presenta un mineral	Que alimentos debe contener mi lonchera nutritiva
		El alimento que contiene vitamina A y que debe ser considerado en una lonchera nutritiva	Conocer las propiedades nutritivas de los alimentos de su comunidad.nutritiva
		El alimento que contiene vitamina C y que debe ser considerado en una lonchera nutritiva	

5.5. Hipótesis

hipótesis

El nivel de Conocimiento ayudara en la preparación de loncheras nutritivas en madres de niños de 4 y 5 años de edad la Institución Educativa N°1370 -Tayapampa, 2017-San Miguel-Cajamarca.

5.6. Objetivos

5.6.1. Objetivo general

Determinar el nivel de Conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en madres de niños de 4 y 5 años de edad de la Institución Educativa N°1370 Tayapampa- San Miguel - Cajamarca, 2017.

5.6.2. Objetivos específicos

- Identificar el nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en su dimensión importancia de la lonchera escolar en madres de niños de 4 a 5 años de la Institución Educativa N° 1370 Tayapampa- San Miguel - Cajamarca, 2017.
- Describir el nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en su dimensión importancia de los grupos de alimentos en madres de niños de 4 y 5

años de la Institución Educativa N° 1370 Tayapampa- San Miguel - Cajamarca, 2017.

- Determinar el nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas de las madres de niños de 4 a 5 años de la Institución Educativa N° 1370 Tayapampa- San Miguel - Cajamarca, 2017.

6. METODOLOGÍA

6.1. Tipo y diseño de investigación

6.1.1. Tipo de investigación

El tipo de investigación es de carácter descriptivo según Hernández R. (2006)

El presente estudio corresponde al tipo de investigación descriptivo por que investiga atributos de la población objeto en estudio, transversal porque el recojo de información fue en un solo momento de tiempo y comparativo porque se realizó con dos grupos, la comparación implica encontrar semejanzas y diferencias, trabaja con un fenómeno de estudio en dos grupos o contextos, además saber que madres tendrán mejor conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en madres de niños de 4 y 5 años de edad de la Institución Educativa N°1370 Tayapampa- San Miguel - Cajamarca, 2017.

6.1.2. Diseño de investigación

El diseño del presente trabajo de investigación es comparativo cuyo esquema es:

$M_1 \quad O_1$

Donde:

M_1 Son las muestras de trabajo

O_1 Son las observaciones a desarrollar

6.2. Población y muestra

El tamaño de la población y muestra está constituido por 24 madres de la I.E. N° 1370 Tayapampa- San Miguel - Cajamarca, 2017

CUADRO N° 01

DISTRIBUCIÓN DE LA POBLACIÓN DE MADRES, DE LA I.E. N° 1370 TAYAPAMPA- SAN MIGUEL - CAJAMARCA, 2017.

I.E. N°	MADRES DE NIÑOS DE 4-5 AÑOS		TOTAL
N° 1370	12	12	24
TOTAL	12	12	24

Fuente: Información recogida de las nóminas de matrícula de la I.E. N° 1370

6.3. Técnicas e instrumentos de investigación

6.3.1. Técnicas de investigación

La técnica que La técnica que se utilizó fue la encuesta (Valderrama, 2009).

6.3.2. Instrumentos de investigación

El cuestionario consta de 15 preguntas para medir el nivel de conocimiento de las madres sobre la lonchera nutritiva, para obtener los parámetros hacer del nivel de conocimiento sobre preparación de lonchera nutritiva que consta de 2 partes, la primera parte mide el conocimientos en el aspecto importancia de la lonchera escolar con 7 preguntas, la segunda parte mide los conocimientos en el aspecto importancia de los grupos de alimentos, con 8 preguntas.

Nivel de conocimiento sobre preparación de lonchera nutritiva

Nivel de conocimiento bajo : 0 – 6

Nivel de conocimiento medio: 7 – 8

Nivel de conocimiento alto : 9 – 15

Nivel de conocimiento sobre preparación de lonchera nutritiva en su dimensión importancia de lonchera

Nivel de conocimiento bajo : 0 – 2

Nivel de conocimiento medio : 3 – 4

Nivel de conocimiento alto : 5 – 7

Nivel de conocimiento sobre preparación de lonchera nutritiva en su dimensión importancia de los grupos de alimentos

Nivel de conocimiento bajo : 0 – 3

Nivel de conocimiento medio : 4 – 5

Nivel de conocimiento alto : 6 – 8

6.4. Técnicas de procesamiento y análisis de información

6.4.1. Técnicas de procesamiento

Se elaborarán los cuadros estadísticos numérico-porcentuales, con sus correspondientes cálculos estadísticos, interpretaciones y comentarios de acuerdo a los ítems planteados en el cuestionario (Ibañez, 2007).

Para el procedimiento y análisis de la investigación en la parte estadística se emplearon estadísticos la prueba T para muestras independientes entre el Conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en madres de la Institución Educativa N°1370 Tayapampa- San Miguel - Cajamarca, 2017

6.4.2. Técnicas de análisis de información

Los datos obtenidos fueron tabulados con el programa estadístico SPSS 19 para ser presentados en tablas y posteriormente se realizó el análisis, interpretación y discusión de los resultados así como también formular las recomendaciones del trabajo realizado. La prueba estadística en esta investigación se aplicó la prueba de T para muestras independientes (Moya y Saravia, 2004)

7. RESULTADOS

7.1. Presentación de resultados

Para obtener los resultados del trabajo de investigación titulada “Conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en madres de la Institución Educativa N°1370 - Tayapampa, 2017”.

Se aplicó una encuesta para medir el nivel de conocimiento de preparación de loncheras nutritivas a 24 madres de familia de la misma Institución educativa.

Las técnicas estadísticas que se utilizaron para procesar la información son las siguientes: cuadros de frecuencia descriptiva.

Estas técnicas e instrumentos nos permiten dar a conocer los siguientes datos obtenidos.

7.2. Descripción de los resultados

Tabla 1:

Nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en su dimensión importancia de la lonchera escolar en madres de niños de 4 a 5 años de la Institución Educativa N° 1370 Tayapampa- San Miguel - Cajamarca, 2017.

Nivel de conocimiento	NIÑOS DE 4 AÑOS		NIÑOS DE 5 AÑOS		TOTAL	
	fi	%	fi	%	fi	%
Bajo	3	27.3	3	23.1	6	25
Medio	3	27.3	3	23.1	6	25
Alto	5	45.4	7	53.8	12	50
Total	11	100	13	100	24	100

Fuente: Resultados de la encuesta

La tabla 1 muestra el nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en su dimensión importancia de la lonchera escolar, en esta se evidencia que el 45.4% de las madres de los niños de 4 tienen un nivel alto, seguido de un 27.3% nivel medio y finalmente el 27.3% presentan un nivel bajo; mientras que en las madres de los niños de 5 años, el 53.8% presenta nivel alto, seguido del 23.1% nivel medio y finalmente sólo el 23.1% nivel bajo.

Se concluye que las madres a nivel general en un 50% tienen conocimiento sobre la importancia de la lonchera escolar.

Tabla 2:

Nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en su dimensión importancia de los grupos de alimentos en madres de niños de 4 y 5 años de la Institución Educativa N° 1370 Tayapampa- San Miguel - Cajamarca, 2017.

Nivel de conocimiento	NIÑOS DE 4 AÑOS		NIÑOS DE 5 AÑOS		TOTAL	
	fi	%	fi	%	fi	%
	Bajo	1	9.1	0	0	1
Medio	3	27.3	4	30.8	7	29.1
Alto	7	63.6	9	69.2	16	66.7
Total	11	100	13	100	24	100

Fuente: Resultados de la encuesta

La tabla 2 muestra el nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en su dimensión importancia de los grupos de alimentos, en esta se evidencia que el 63.6% de las madres de los niños de 4 tienen un nivel alto, seguido de un 27.3% nivel medio y finalmente el 9.1% presentan un nivel bajo; mientras que en las madres de los niños de 5 años, el 69.2% presenta nivel alto, seguido del 30.8% nivel medio y finalmente 0% en el nivel bajo.

Se concluye que las madres a nivel general en un 66-7% tienen conocimiento sobre la importancia de la lonchera escolar.

Tabla 3:

Nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas de las madres de niños de 4 a 5 años de la Institución Educativa N° 1370 Tayapampa- San Miguel - Cajamarca, 2017.

Nivel de conocimiento	Madres de niños de 4 y 5 años	
	fi	%
Bajo	3	12.5
Medio	7	29.2
Alto	14	58.3
Total	24	100

Fuente: Tabla 1 y 2

La tabla 3 muestra el nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en madres de niños y niñas de 4 y 5 años de la Institución Educativa N°1370 Tayapampa- San Miguel; en esta se evidencia que el 58.3% de las madres de los niños de 4 y 5 años tienen un nivel alto, seguido de un 29.2% nivel medio y finalmente el 12.5% presentan un nivel bajo. Concluyendo que más del 50% de madres tiene conocimiento sobre su importancia.

8. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

8.1. Conclusiones

- El nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en su dimensión importancia de la lonchera escolar en las madres de los niños de 4 años es alto en un 45.4% a diferencia de las madres de los niños de 5 años que también es alto en un 53.8%; es decir con una diferencia de 8.4%.
- El nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en su dimensión importancia de los grupos de alimentos en las madres de niños de 4 años es de 63.6% y de las madres de los niños de 5 años es de 69.2%; con una diferencia de 5.6%.
- Existe diferencia entre el nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en madres con niños de niños de 4 y 5 años de la Institución Educativa N° 1370 Tayapampa- San Miguel - Cajamarca, 2017; en un 8.4% en la dimensión importancia de la lonchera escolar y un 5.6% en la dimensión importancia de los grupos de alimentos a favor de las madres de los niños de 5 años.

8.2. Recomendaciones

- A la Dirección de la Institución Educativa N° 1370 Tayapampa- San Miguel - Cajamarca, implementar en las reuniones de padres de familia la capacitación de preparación de loncheras nutritivas y bebidas para poder mejorar el conocimiento de las madres ya que ellas son el pilar del hogar y las que preparan las loncheras escolares de sus hijos.

- Realizar talleres e información frecuentes sobre la preparación de loncheras nutritivas para que las madres de esa institución educativa mejoren el conocimiento que tienen sobre cómo preparar una lonchera nutritiva para sus hijos además informarse más acerca de los alimentos y bebidas que deben contener las loncheras escolares.
- A la dirección de la Institución Educativa inicial N° 1370 Tayapampa- San Miguel - Cajamarca realizar sesiones educativas y consejerías constantes a las madres acerca de la importancia de la preparación de alimentos nutritivos para la lonchera escolar, y saber qué tipo de alimento debe tener la lonchera escolar de niños de 4 a 5 años.
- Se recomienda dar volantes informativos sobre la importancia de la lonchera escolar a las madres y que se enteren mediante este medio informativo los beneficios que traerá la importancia de la lonchera en la alimentación de sus hijos.
- Se recomienda a la Institución Educativa inicial N° 1370 Tayapampa- San Miguel - Cajamarca realizar pequeñas reuniones con las madres de familia todos los viernes a la hora de salida de clases acerca de la importancia del grupo de alimentos que deben de contener una lonchera nutritiva y cuáles de esos alimentos son buenos para sus hijos y reconocer e informarse acerca de los grupos de alimentos.
- Se recomienda también a la Institución Educativa N° 1370 Tayapampa- San Miguel - Cajamarca insertar programas acerca de la importancia de grupos de alimentos para las madres para que estén preparadas y que diferencien los grupos de alimentos y que grupo de alimentos deberán preparar para una lonchera nutritiva.

9. AGRADECIMIENTO

Nuestro profundo agradecimiento a nuestro Padre Celestial por habernos permitido culminar con el presente trabajo de investigación y de esta manera dando fin a una etapa de nuestra carrera profesional.

Asimismo, a los docentes que han contribuido en nuestra formación profesional con sus orientaciones y sus sabias enseñanzas.

A los niños, docentes que nos permitieron realizar el presente trabajo de la institución educativa donde se ejecutó el proyecto.

10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alonso, A., Alonso, M., Aparicio, A., Aparicio, M., Aranceta, j., y Arroba, L. (2007). *Manual práctico de nutrición en pediatría*. Madrid.
- Alvarado, J. M. (2013). *Conocimiento de las madres de niños en edad preescolar sobre preparación de loncheras saludables en la I.E.I. 115-24 Semillitas del Saber. César Vallejo - 2012*. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima.
- Álvarez, D., Sánchez, J., Gómez, G., y Tarqui, C. (2012). Evolución de la desnutrición crónica en menores de cinco años en el Perú. *Rev. Perú*.
- Biesalski, H. (2013). *Nutrición*. Madrid: Publicaciones Medica Panamericana S.A. .
- Canales, O. (2010). Efectividad de la sesión educativa "aprendiendo a preparar loncheras nutritivas" en el incremento de conocimientos de madres de preescolares en la institución educativa San José, el Agustino, 2009. Lima.
- Condori, Y. , y Esquivel, E. (2006). Nivel cognitivo alimentario de madres en relación al estado nutricional de escolares del primer grado de instituciones educativas estatales, puno 2006. Puno: Informe para obtener el título profesional de enfermería.
- ESSALUD. (2005). Plan concertado regional por la infancia puno 2005-2010. *Mesa de concertación para la lucha contra la pobreza, 23-29*.
- Hallasi, D. y Condori, M. (2016). "Efectividad del programa educativo "Loncheras saludables" para mejorar conocimientos sobre la preparación de loncheras en madres con niños de 4 años de Educación inicial de la Institución Educativa Inicial N° 305, Juliaca - 2016".
- Hernández, E., Armayones, M., Boixados, M., Pousada, M., Guillamon, N., & Gómez, B. (2009). *Salud y red*. Barcelona: Publicaciones edicion.
- Hernandez, R., Fernandez, C., & Baptista, M. d. (2010). *Metodología de la investigación*. Mexico: Publicaiones McGraw-Hill Interamericana..

- Leal, F. J. (2014). *Preguntas de padres y madres*. Bogota: publicaciones internacional Medica .
- MINSA. (2008). Programa de alimentación y nutrición. Ed. Bracamonte. Lima. Pág. 25-35.
- MINSA. (2013). Ministerio de salud. Recuperado el 3 de 10 de 2014. http://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2013/utilesaludables/ues_06.html.
- Moya, R., Y Saravia, G. (2004). *Probabilidades e inferencia estadística*. Lima: Editorial San Marcos.
- OMS. (2010). Alimentos nutritivos. Organización de la salud, 23-26.
- OMS. (28 de Febrero de 2012). Organización mundial de la salud. Obtenido de sitio web de Organización mundial de la salud: <http://www.who.int/es/>
- Peña, D. (2013). Efectividad de un programa educativo en el incremento de conocimientos en las madres de niños en edad preescolar sobre la preparación de loncheras saludables en la institución educativa inicial “San Martín de Porres” Lima – Cercado, 2011.
- Ramos, J. (2011). Estado nutricional y rendimiento académico relacionados con el consumo del refrigerio escolar de los niños y niñas de la escuela fiscal mixta Alberto Flores del Cantón Guaranda provincia Bolívar 2011. Quito: Tesis para optar el título profesional de nutricionista dentista
- Requena, L. (2006). Conocimiento y prácticas que tienen las madres sobre el contenido de la lonchera y su relación con el estado nutricional del preescolar de la institución educativa n°. Lima: Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería.
- Reyes, S. (2015). Efectividad de una intervención educativa en el mejoramiento de los conocimientos y prácticas sobre la preparación de la lonchera, que tienen las madres de preescolares en una institución educativa privada en Santa Anita-Lima.

- Sánchez, N. (2010). Conductas para Preparar Loncheras mediante un Programa de Intervención Educativa Sobre Nutrición con madres de Preescolares del estado de Oaxaca”. Mexico.
- UNESCO. (2006). *UNESCO, Comisión Nacional Peruana, “Educación Nutricional para una Vida Saludable”*, Lima: San Marcos.
- UNICEF, O. M. (2010). *Para la vida*. Nueva York: United Nations .
- Valderrama, S. (2009). *Pasos para elaborar proyectos y tesis de investigación científica*. Lima: San Marcos.
- UNICEF. (2013). Datos y cifras claves sobre nutrición.
- Valdivia, G., Moran, R., Quintanilla, E., Valderrama, M., Cardini, A., & Hidalgo, M. (2012). Manual del kiosco y lonchera escolar saludable Gerencia de Desarrollo Humano – 2012. Lima: Publicaciones Miraflores.
- Vásquez, C., López, C., Nomdedeu, A., y Calvete, A. (2005). Alimentación y nutrición. Madrid.

11. ANEXO Y APÉNDICE

CUESTIONARIO SOBRE LA PREPARACIÓN DE LA LONCHERA ESCOLAR NUTRITIVA

Buenos días mi nombre es:el presente cuestionario tiene como objetivo obtener la mayor información sobre el conocimiento de la preparación de las lonchera escolar. El presente cuestionario es anónimo y totalmente confidencial.

I. IMPORTANCIA DE LA LONCHERA ESCOLAR

1. La función de la lonchera escolar es.

- a) Mantener una dieta balanceada
- b) Satisfacer las necesidades del niño
- c) Reemplazar el desayuno del niño
- d) Reemplazar el almuerzo del niño
- e) Favorecer la memoria del niño

2. La lonchera escolar debe contener los siguientes alimentos:

- a) Una caja de frugos, una galleta salada y papas fritas
- b) una gaseosa, una galleta dulce y una fruta
- c) Un sándwich, una fruta y refresco natural
- d) Jugo de frutas, una galleta dulce y una golosina
- e) Sopa, segundo y refresco

3. Un ejemplo de lonchera nutritiva es:

- a) Refresco natural de naranja, galleta dulce y pan
- b) gaseosa, galleta dulce y manzana
- c) gaseosa, naranja y pan
- d) pan con pollo, plátano y limonada
- e) frugos, galleta dulce y manzana

4. Marque usted los alimentos que dan más energía al niño y que deben ser considerados en una lonchera nutritiva:

- a) manzana y mandarina
- b) limonada y naranjada
- c) pan y queque casero
- d) huevo sancochado y pollo deshilachado
- e) zumo de manzana y galleta soda

5. Marque usted los alimentos que favorecen el crecimiento del niño y que deben ser considerados en una lonchera nutritiva:

- a) plátano y naranja
- b) jugo de piña y zumo de manzana
- c) huevo sancochado y pollo deshilachado
- d) yogurt y mandarina
- e) manzana y queque casero

6. Marque usted el alimento que contiene hierro y que debe ser considerado en una lonchera nutritiva

- a) pan
- b) yema de huevo
- c) mantequilla
- d) mermelada
- e) mandarina

7. Marque usted el alimento que contiene calcio y que debe ser considerado en una lonchera nutritiva

- a) manzana
- b) mermelada
- c) carne de pollo
- d) mantequilla
- e) naranjada

IMPORTANCIA DE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS

8. La bebida que debe estar presente en toda lonchera escolar es:

- a) Gaseosa
- b) Frugos
- c) Refresco natural
- d) Café
- e) Té

9. Los carbohidratos (cereales, pan) tienen la función de:

- a) Formar y reparar células del cuerpo.
- b) Favorecer la digestión y asimilación de otros alimentos
- c) Controlar los ingresos y pérdidas de líquidos
- d) Transportar oxígeno y nutrientes a las células
- e) Brindar energía a las células del organismo

10. Las proteínas (carne, huevo) tienen la función de:

- a) Brindar energía a las células del organismo
- b) Transportar oxígeno y nutrientes a las células
- c) Regular el equilibrio de líquidos
- d) Formar y reparar células del cuerpo
- e) Favorecer la digestión y absorción de otros alimentos

11. Las vitaminas y los minerales (hierro, calcio) tienen la función de:

- a) Transportar oxígeno y nutrientes a las células
- b) Favorecer la digestión y asimilación de otros alimentos.
- c) Regular el equilibrio de líquidos del cuerpo
- d) Brindar energía a las células del organismo e) Formar y reparar células del cuerpo.

12. Marque usted la alternativa que presenta una vitamina

- a) Vitamina Z
- b) Vitamina P
- c) Vitamina Q
- d) Vitamina A
- e) Vitamina R

13. Marque usted la alternativa que presenta un mineral

- a) Mantequilla
- b) Palta
- c) Hierro
- d) Huevo
- e) Queso

14. Marque usted el alimento que contiene vitamina A y que debe ser considerado en una lonchera nutritiva

- a) mantequilla
- b) naranja
- c) huevo sancochado
- d) mandarina
- e) naranjada

15. Marque usted el alimento que contiene vitamina C y que debe ser considerado en una lonchera nutritiva

- a) queso

- b) pan
- c) huevo sancochado
- d) mandarina
- e) mantequilla

Anexo 2: Hoja de codificación

PREGUNTA- VARIABLE	CATEGORÍA	CÓDIGO
1.La función de la lonchera escolar es:	Correcta Incorrecta	1(b) 0
2. La lonchera escolar debe contener los siguientes alimentos:	Correcta Incorrecta	1(c) 0
3.Un ejemplo de lonchera nutritiva es:	Correcta Incorrecta	1(d) 0
4. Los carbohidratos (cereales, pan) tienen la función de:	Correcta Incorrecta	1(e) 0
5. Las proteínas (carnes, huevo) tienen la función de:	Correcta Incorrecta	1(d) 0
6. Las vitaminas y los minerales (hierro, calcio) tienen la función de:	Correcta Incorrecta	1(b) 0
7. Marque usted los alimentos que dan más energía al niño y que deben ser considerados en una lonchera nutritiva:	Correcta Incorrecta	1(c) 0
8. Marque usted los alimentos que favorecen el crecimiento del niño y que deben ser considerados en una lonchera nutritiva:	Correcta Incorrecta	1(c) 0
9. Marque usted la alternativa que presenta una vitamina	Correcta Incorrecta	1(d) 0
10. Marque usted la alternativa que presenta un mineral	Correcta Incorrecta	1(c) 0
11. Marque usted el alimento que contiene vitamina A y que debe ser considerado en una lonchera nutritiva	Correcta Incorrecta	1(a) 0

12. Marque usted el alimento que contiene vitamina C y que debe ser considerado en una lonchera nutritiva	Correcta Incorrecta	1(d) 0
13. Marque usted el alimento que contiene hierro y que debe ser considerado en una lonchera nutritiva	Correcta Incorrecta	1(b) 0
14. Marque usted el alimento que contiene calcio y que debe ser considerado en una lonchera nutritiva	Correcta Incorrecta	1(d))
15. La bebida que debe estar presente en toda lonchera escolar es:	Correcta Incorrecta	1(c)) 0

Baremo

Para medir el nivel de conocimiento sobre loncheras escolares se realizó 15 preguntas en referencia a la preparación de los alimentos nutricionales. Este instrumento fue sometido a una prueba piloto, su categorización fue por la escala de Stanones y su validación por Pearson, la cual se obtuvo que el instrumento tenga una confiabilidad de 0.78.

No.	Subescalas	No. Variables	Reactivos
1	Importancia de la lonchera escolar.	7	1,2,3,4,5,6,7
2	Importancia de los grupos de alimentos	8	8,9,10,11,12,13,14,15

Nivel de conocimiento sobre preparación de lonchera nutritiva

Nivel de conocimiento bajo : 0 – 6

Nivel de conocimiento medio: 7 – 8

Nivel de conocimiento alto : 9 – 15

**Nivel de conocimiento sobre preparación de lonchera nutritiva en su
dimensión importancia de lonchera**

Nivel de conocimiento bajo : 0 – 2

Nivel de conocimiento medio : 3 – 4

Nivel de conocimiento alto : 5 – 7

**Nivel de conocimiento sobre preparación de lonchera nutritiva en su
dimensión importancia de los grupos de alimentos**

Nivel de conocimiento bajo : 0 – 3

Nivel de conocimiento medio : 4 – 5

Nivel de conocimiento alto : 6 – 8