

UNIVERSIDAD SAN PEDRO

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES

PROGRAMA DE EDUCACION INICIAL



**Conocimiento sobre lonchera saludable de las madres de los niños
del jardín N°437; 2019**

**Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciada en Educación
Inicial**

Autora

Amanda Lisbeth, Gómez Aguirre

Asesor

Albites Deceno, Yolanda

NUEVO CHIMBOTE- PERÚ

2019

ÍNDICE

ÍNDICE.....	i
PALABRAS CLAVES.....	iv
RESUMEN.....	v
ABSTRAC.....	vi
5. INTRODUCCION.....	1
5.1. Antecedentes y fundamentación científica.....	3
5.1.1. Antecedentes.....	3
5.1.2. Fundamentación Científica.....	4
5.1.2.1. Lonchera.....	4
5.1.2.1.1. Descripción de algunos tipos de carbohidrato... ..	5
5.1.2.1.2. Alimentos que deben incluirse en una lonchera	7
5.1.2.1.3. Importancia de la lonchera.....	11
5.1.2.2 Conocimiento.....	11
5.1.2.2.1. Definición... ..	11
5.2 Justificación de la investigación.....	11
5.3 Formulación del problema	12
5.4 Conceptualización y Operacionalización de Variables	13
5.4.1 Definición conceptual	13
Lonchera saludable	13
Conocimiento	15
5.4.2 Definición Operacional.....	15
5.4.3 Operacionalización de variable	16
5.5 Hipótesis	17
5.6 Objetivos.....	17

6. METODOLOGIA.....	17
6.1 Tipo y Diseño de investigación.....	17
6.2 Población.....	18
6.3. Técnicas e instrumentos de investigación	18
6.4. Procesamiento y análisis de datos	19
6.4.1. Soporte Informático	19
6.5. Técnica de análisis de datos	19
7. RESULTADOS	20
ANALISIS E INTERPRETACION	22
8. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN	22
9. CONCLUSIONES.....	24
10. RECOMENDACIONES.....	25
11. AGRADECIMIENTO	26
12.REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	27
ANEXOS	30

1. PALABRAS CLAVES

Tema	Loncheras Saludables
Especialidad	Educación Inicial

Keywords

Text	healthy lonchera
Specialty	Education Initial

Línea de Investigación:

Área: Ciencias Sociales

Sub área: Ciencias de la Educación

Disciplina: Educación General

Línea de investigación: Educación para la Diversidad Social y Cultural

2. TÍTULO

**CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERA SALUDABLE DE LAS
MADRES DE LOS NIÑOS DEL JARDIN N° 437; 2019**

**KNOWLEDGE ABOUT HEALTHY LONCHERA OF MOTHERS
CHILDREN'S OF THE GARDEN No. 437; 2019**

3. RESUMEN

Este estudio no experimental pretende determinar el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables de las madres de los niños del jardín N° 437 – Huacrachuco Marañón, es de tipo descriptivo con diseño no experimental y se trabajara con una población y muestra de 50 madres de niños y niñas de 5 años.

Los resultados conseguidos, muestran un número de 16 con un porcentaje de 32%; el conocimiento de la lonchera es alto y en un número de 34 con un porcentaje de 68% el conocimiento de la lonchera saludable es bajo. En la ejecución del proyecto de investigación en el resultado se aprecia que en su mayoría las madres de estos educandos del centro Educativo Inicial N° 437, presentan un conocimiento bajo sobre lonchera saludable.

4. ABSTRAC.

This non-experimental study aims to determine the level of knowledge about healthy lunchboxes in the mothers of the children of the garden No. 437 – Huacrachuco Marañón, is descriptive type with non-experimental design and will work with a population and sample of 50 mothers children and 5-year-old girls.

The results achieved show a number of 16 with a percentage of 32%; knowledge of the lunchbox is high and in a number of 34 with a percentage of 68% the knowledge of healthy lunchbox is low. In the implementation of the research project in the result it is appreciated that the majority of the mothers of the children of the Initial Educational Institution No. 437, have a low knowledge about healthy lunchbox.

5. INTRODUCCION

La buena nutrición y una dieta balanceada ayuda a que los niños crezcan saludables. No interesa si es un niño pequeño o un adolescente, se pueden considerar las medidas necesarias para mejorar su nutrición y formar buenos hábitos alimenticios.

La lonchera saludable es un conjunto de alimentos que proveerá al estudiante con los nutrientes y energía que necesitan para mantener los requerimientos nutricionales durante la estadía en la Institución Educativa, así también conservar el desarrollo físico, intelectual y de crecimiento. El MINSA (2007) La Dirección Regional de Educación de Ancash (2014), nos dice: que la lonchera saludable es un conjunto de alimentos que suministra a los niños, las provisiones y la energía ineludible para garantizar los valores de nutrición en la escuela, manteniendo niveles necesarios de trabajo para el desarrollo intelectual, físico y crecimiento del estudiante.

La lonchera saludable, permite que el estudiante tenga altos niveles de atención y concentración beneficiando el aprendizaje; por ello se hace necesario que la madre posea un bagaje de conocimiento respecto a los alimentos que corresponden a una lonchera para el educando. Así mismo la influencia que ejerce en la enseñanza aprendizaje.

Por esto es importante que conozca que alimentos incluir y evitar al preparar una lonchera. La presente investigación es importante porque la lonchera ayudara a que el estudiante tenga mejor rendimiento en el proceso de enseñanza aprendizaje, porque una lonchera con alimentos nutritivos adecuados permite recuperar las energías que se pierden durante las actividades escolares. Una lonchera con comida chatarra y procesada perjudican la salud y el rendimiento escolar.

La lonchera es muy importante porque provee de energía, minerales y vitaminas durante el desarrollo de las actividades académicas (Restrepo, 2008). (Jiménez, .2013), nos dice que la lonchera es importante porque nos brinda un complemento que requiere el niño en el día, ya que recupera energía que pierde en juego, estudio, etc., ayudar en la concentración en las horas de estudio, reponer los líquidos que el organismo necesita y favorecer el crecimiento y desarrollo. Según Friedman (2014), una lonchera saludable debe contener cuatro componentes: alimentos energéticos, que proveen de energía en las acciones que desgasta el niño en la jornada escolar; formadores, proteínas, comprometidos en el progreso y

evolución del niño; alimentos reguladores, vitamina y mineral, contribuye al funcionamiento del cuerpo y defensa a las enfermedades; y la hidratación que encontramos en los líquidos, es importantísimo ser considerada en la lonchera, porque los niños por el esfuerzo físico que realizan pierden líquido que debe ser repuesto.

Por ello es importante que cubra el 10 al 15% del valor calórico de los alimentos que consume el educando, convirtiéndose en 150 a 350 Kcal.

El estudio tiene como finalidad determinar el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables de las madres de los niños del jardín N° 437 en el año 2019 y según los resultados obtenidos se podrá realizar recomendaciones para generalizar y extender la información mediante charlas y programas sobre prevención en alimentos saludables en las loncheras escolares, de esta manera beneficiar a los niños, docentes y padres de familia.

5.1. Antecedentes y fundamentación científica

5.1.1. Antecedentes

Fuentes, (2014) un problema en malnutrición presenta los niños del Colegio Champagnat de Bogotá D.C., fue parte del estudio, en la que se evidencia exceso y déficit de peso. Resultados: tenían 5,9 años de edad, 35 de sexo masculino (74,5%) y 12 de sexo femenino (25.5%). un total en exceso de peso del 29%(sobrepeso (23%) y obesidad (6%)). Al evaluar los alimentos comprendidos en la lonchera se demuestró un aporte elevado de Energía, Proteína, Grasa, Carbohidratos, Vitamina A, Vitamina C, sin embargo, el Zinc se encuentra bajo.

Andrade, (2016) La representación en la campana de Gauss refleja la presencia de niño con retardo sobre todo en el crecimiento debido al aumento de peso, Esta investigación es de tipo cuantitativo, observacional, analítico prospectivo de corte transversal, la muestra la conformaron 102 estudiantes de entre 5 a 7 años, a los que se les evaluó el estado nutricional con los indicadores IMC/Edad y Talla/Edad y se realizó un análisis cuantitativo de los refrigerios enviados por los padres de familia utilizando la tabla de composición de alimentos ecuatorianos. Los resultados demuestran el no cumplimiento de las recomendaciones nutricionales establecidas por Ministerio de Salud Pública para los refrigerios de los niños y en el estado nutricional se observa en retardo en el crecimiento con sobrepeso y obesidad.

Garibay, (2017) Un porcentaje elevado de las madres presentan un conocimiento inadecuado en la elaboración de lonchera escolar, también desconocen los alimentos ricos en calcio proteína y energía indispensable en la lonchera escolares Resultados: del 100% de madres, 72,5% muestran que el nivel de conocimiento inadecuado en la elaboración de la lonchera. Respecto a la dimensión, el 47,7% se observa un nivel inadecuado respecto a los beneficios de la lonchera, y el 52,3% adecuado, así mismo el 76,1% tiene un nivel adecuado de conocimiento respecto a la estructura de la

lonchera y el 23,8% inadecuado, Así también el 77% observa un nivel adecuado en la higiene de alimentos y el 22,9% inadecuado. Finalmente, el 66,1% tiene un nivel inadecuado en los grupos de alimentos y el 33,9% adecuado.

La Municipalidad de Lima, (2015) realizó una encuesta en las instituciones de educación inicial ubicadas en el centro de la ciudad. La encuesta demostró que el 77% de estudiantes de nivel inicial las madres preparan la lonchera, aun a ello, el 86% de los estudiantes compran en el quiosco. Así también, el 45% de niños ingiere gaseosas, en tanto el 59% consume galletas y el 36% hamburguesa en el recreo.

Lozano. (2017) Al comparar los niveles obtenidos entre el pre test y post test se percibe que en el nivel bajo ha disminuido en un 43.7%; en el nivel medio en un 3.15% aumentado, en el nivel alto de conocimiento en un 46.9%, producto de la aplicación del taller “Alimentos saludables”.

5.1.2. Fundamentación Científica

5.1.2.1 Lonchera Saludable

Según las nutricionistas La FAO (Organización de Alimentación y Agricultura), OMS (Organización Mundial de la Salud) y UNU (Universidad de las Naciones Unidas), la lonchera saludable debe contener alimentos energéticos, constructores, reguladores y líquidos. Para conservar la composición corporal un individuo requiere de energía que gasta en actividad física.

(Álvarez, 2010). Para calcular cuánto requiere de energía requiere de múltiplos del metabolismo basal, que tiene que ver con la edad y sexo de la persona.

La energía por unidad de peso del alimento, es muy importante en niños, ya que los alimentos de baja densidad energética (jugos, caldos, agüitas) sacian el apetito de un niño, no llegando a cubrir sus exigencias. Se recomienda que los alimentos líquidos en niños menores de 5 años tengan 0.4 kcal por centímetro cúbico, y los alimentos sólidos 2 kcal por gramo. (Santisteban ,2001)

La organización de la Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura (FAO), la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización de Naciones Unidas (ONU) plantean un aumento de 25%. (Santisteban, 2001) donde encontramos poblaciones con serios problemas de situaciones higiénicas defectuosas con contaminación de bacterias en el tubo digestivo ocasionando deterioro en la ingesta de proteínas y constantes diarreas perdiendo proteínas vía la digestión.

Debido a ello se sugiere proteínas 40% mayores en niños preescolares y 20% mayores en escolares.

Cuando no se dispone de estos alimentos pueden sustituirlo por vegetales de proteína que complemente los requerimientos de aminoácidos. Ejemplo combinar granos y leguminosas.

Nuestro organismo requiere de cincuenta gramos diarios de carbohidratos para evitar la cetosis. Es necesario mencionar que los carbohidratos recuperan la energía de la dieta, los carbohidratos deben proporcionar entre el 60% y el 70% del total de la energía consumida.

DESCRIPCIÓN DE ALGUNOS TIPOS DE CARBOHIDRATOS:

Uno de los carbohidratos más abundantes lo encontramos en el azúcar o sacarosa, fuente barata de energía. Teniendo en cuenta claro, que no suministra otros nutrientes, tan solo calorías. Se ha tratado de restringir el uso, Debemos considerar medidas preventivas para reducir su consumo entre comidas, florar el agua, cepillarse bien los dientes ayudan a beneficiar esta fuente de energía en la alimentación de los niños.

La leche contiene proteínas con un alto valor orgánico, contiene la lactosa, que es beneficioso para los lactantes. Tenemos que mencionar que los niños soportan cantidades moderadas de leche que contienen entre 10 a 15 gramos de lactosa. Los programas que ofrecen gratuitamente leche benefician a todos los niños.

Las grasas proveen ácidos grasos que no puede sintetizar el organismo, sin embargo, proporcionan energía. Las grasas la encontramos en la mantequilla, margarina, aceites, mayonesa, cremas y mantecas.

La fibra es esencial para un normal funcionamiento gastrointestinal y para la prevención de desórdenes como estreñimiento.

Las carnes, leche entera, quesos, nueces, maní y otras semillas oleaginosas contienen grasa y el pescado es una grasa potencial y beneficiosa ya que contiene ácidos grasos de la serie omega-3 obteniéndola también de las hojas verdes.

Las semillas oleaginosas contienen ácidos grasos omega – 6, el niño requiere del 5 % de los ácidos grasos de la energía de la dieta obteniéndola de la leche de vaca la que no debe ser desgrasada, pues la densidad es baja.

Hay alimentos que contienen mucho colesterol como la yema de huevo, cremas, mariscos, mantequilla y embutidos (200 mg), nuestro cerebro domina hasta 2000 mg por 100 gramos). La grasa es muy útil para incrementar la energía de los alimentos, mucho mejor en niños pequeños. Esta grasa en la dieta oscila entre 20% y 25%. Es recomendable que el consumo sea equilibrado en ácidos grasos saturados, monosaturados y poliinsaturados.

Las exigencias de otros nutrientes están en relación de la energía que consumimos, la proteína la aprovechamos en los tejidos, debemos evitar consumir energía innecesaria. La vitamina tiene que ver con la energía que consumimos.

A los 4 años va disminuyendo el requerimiento de energía hasta la 40 kcal/kg. /día a la llegada de la pubertad. Un niño sano es aquel que tiene de un buen consumo de energía. La exigencia de energía es influenciada por el estado de salud y nutrición.

La lonchera debe contener una preparación natural, con poca o nada de azúcar, como refrescos de frutas, cereales, infusiones excepto té.

ALIMENTOS QUE DEBE CONTENER UNA LONCHERA:

La lonchera escolar contendrá de cada grupo de alimentos (energético, constructor y regulador); para ello debemos combinar adecuadamente los alimentos garantizando de esta manera el aprovechamiento de los mismos.

Las porciones de los alimentos son importantes de acuerdo a la edad y a la actividad física del estudiante.

TIPO DE ALIMENTOS

Alimentos constructores:

Alimentos que forma la estructura del organismo, ayudan a crecer, formar los tejidos y órganos, repara cualquier tejido dañado de nuestro cuerpo,

Alimentos energéticos:

Son las energías que necesita el niño para el desarrollo de las actividades físicas.

Alimentos reguladores:

Son los alimentos vegetales que protegen al organismo de las enfermedades y permite la absorción de las proteínas y la energía.

ENERGÉTICOS	CONSTRUCTORES	REGULADORES
- Pan blanco - Pan integral - Papa, camote, yuca - Choclo sancochado - Maíz tostado - Frutos secos - Palitos de ajonjolí	- Huevo o tortillas - Queso fresco - Yogurt - Pollo - Pescado cocido - Atún - Sangrecita	- Frutas: Manzana, plátano, pera, mango, uvas, duraznos, piña, etc. - Verduras: Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, etc.

Propuestas de Loncheras Saludables				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Elección 1: Palta con pan maíz, una mandarina y naranjada.	Elección 1: queso con pan blanco, plátano granadilla.	Elección 1: Jamón con pan de camote y trozos de piña.	Elección 1: Atún con pan y lechuga, una manzana y	Elección 1 Tortilla con pan integral, un mango y

			refresco de limón.	jugo de maracuyá.
Elección 2: Pollo con pan de yuca y, lechuga, mandarina y naranjada.	Elección 2: Queso con pan, una manzana y refresco de piña.	Elección 2: Hamburguesa de carne con pan, uva y chicha morada.	Elección 2: Hamburguesa de lenteja con pan, una mandarina y maracuyá.	Elección 2: Huevo con pan, durazno y agua.

En la etapa escolar es importantísimo la hidratación:

RECOMENDACIÓN DE LÍQUIDOS
- Bebidas naturales (frutas variadas, emoliente, etc.)
- Cocción de cereales variados.
- Extractos de manzanilla, anís, boldo, etc., excepto té)
- Agua sola o con contenido mineral.

RECOMENDACIONES:

Una lonchera escolar es un complemento a las tres comidas de ninguna manera es un sustituto de esta.

La lonchera debe contener alimentos constructores, energéticos y reguladores y líquidos de preferencia bajo o nada de azúcar o bebidas de frutas.

Estos alimentos contenidos en la lonchera deben estar acorde con la edad, peso, talla, calidad nutricional, considerando las horas que permanecerá en la Institución Educativa y actividad física que realiza el niño.

Es importante que la fruta contenida en la lonchera de preferencia debe ser en trozos o entera, la cáscara contiene la fibra que debe ser aprovechada, cuando enviamos en trozos colocarle una gota de limón.

La lonchera del escolar debe prepararse con antelación para garantizar que contengan alimentos saludables y de esta manera evitar los productos chatarras.

El docente debe intervenir evaluando que las loncheras contengan alimentos nutritivos para asegurar que los estudiantes consuman alimentos de calidad. Para ello es importante que los padres tengan conocimiento en la preparación de loncheras saludables capacitándolos con talleres, fórum, charlas, entre otras.

En el Manual de la familia saludable: Fascículo (2008), menciona que es importante dar atención en los alimentos que los niños consumirán en la lonchera. Los alimentos procesados deben ser erradicados por contener elevado índice de sal y azúcar, que lo encontramos en las galletas y golosinas.

Los sándwiches de la lonchera de preferencia deben ser de carne molida, pollo, pavo o atún. También obtenemos sándwich de pasta de lentejas, choclo, quinua, entre otras. Actualmente se relaciona el sobrepeso infantil y la hiperactividad con el consumo de bebidas procesadas con alto contenido de azúcar, dificultando el aprendizaje en la Institución Educativa.

DIGESA en su Ordenanza respecto a la Vigilancia y Control Sanitaria de Alimentos y Bebidas, recomienda un adecuado manejo de los productos tanto en la conservación, almacenaje como en recepción. Así como en la preparación de los alimentos, utensilio y limpieza del personal,

5.1.2.1.3 Importancia de la lonchera:

La importancia radica en las sustancias nutritivas que beneficia al organismo y que se requiere durante el horario escolar.

La preparación de la lonchera debe contener los principales alimentos, constructores, reguladores energéticos. Así también es importante integrar la variedad, sencillez en la preparación y facilitar la digestión.

5.1.2.2 Conocimiento:

5.1.2.2.1 Definición:

Conjunto de representaciones almacenadas con la experiencia mediante la observación y el aprendizaje. El conocimiento científico trasciende los hechos, produce nuevos hechos y los explica, pueden ser claros, precisos y ordenados, son racionales y analíticos.

Kant (2012) hace referencia a lo que recibimos de las sensaciones y a lo que aplicamos de lo que conocemos. Es decir, existen conocimientos empíricos que se desarrollan desde la experiencia y puros antes de la experiencia, el conocimiento de los padres ayuda en el aprendizaje del niño

5.2 Justificación de la investigación

Se justifica la investigación Teóricamente, ya que permite determinar el nivel de conocimiento sobre lonchera saludable de las madres de los niños y niñas de 5 años del nivel inicial de la I.E. N° 437 – Huacrachuco, Marañón.

Por lo tanto, las madres deben poseer conocimientos acerca de la importancia de las loncheras saludables para asegurar el crecimiento y desarrollo, así como en los procesos de aprendizaje del niño; también es importante que conozca los alimentos más convenientes para considerar en la lonchera y el valor en la subsistencia nutricional del niño evitando los productos procesados.

Por medio de esta investigación hacemos frente al problema, brindándoles la información del contenido de una lonchera saludable y de esta manera contribuir con una buena nutrición en el estudiante.

La investigación es un estudio no experimental que se realizara con el objetivo de determinar el nivel de conocimiento sobre lonchera saludable de las madres de los niños y niñas, por lo que es de tipo descriptivo.

Está orientada a la imperiosa necesidad de que las madres puedan incluir alimentos saludables en la lonchera de esta forma garantiza que el niño pueda tener mayor rendimiento en la concentración y atención desarrollando óptimos aprendizajes.

El aporte científico se basa en que las madres conozcan conocimientos de alimentos saludables, primordialmente referido a las loncheras que consumen los estudiantes.

5.3 Problema

La lonchera permitirá que el estudiante incorpore, descubra, estimule las papilas gustativas con alimentos nuevos, nutritivos y deliciosos en ella. Se recomienda 15% de nutrición por día en el contenido que permita cubrir las necesidades de energía durante las actividades escolares.

Lastimosamente, hoy en día podemos ser testigos de la pobre lonchera que tienen muchos de los estudiantes de los numerosos centros educativos de nuestra localidad. Al referirnos a una pobre lonchera, no apuntamos a una carencia de recursos económicos a fin de que pueda ser saludable, por el contrario, nos referimos a una alimentación nula o escasamente sana, basada en comidas poco nutritivas; es decir, en dulces, postres, gaseosas, golosinas, etc.

Dichos alimentos son ingeridos por casi la totalidad de educandos de Huacrachuco en Marañón; no obstante, son los niños, quienes muestran un mayor consumo de estos, ya que los suelen reemplazar por los alimentos contenidos en su lonchera, o simplemente, porque esta consta de dicho tipo de comida.

Lo que hace cuestionar que las madres tengan conocimiento respecto a los valores nutritivos de los alimentos.

Es así, que los estudiantes, durante su estancia diaria en el jardín, únicamente consumen alimentos con poco valor nutritivo, por lo tanto, afecta la buena nutrición del niño y niña y por ende un bajo rendimiento académico, puesto que, durante las clases desarrolladas por el Docente, el escolar no se encuentra en recomendables condiciones de prestar la debida atención.

De esta manera, el educando solo se limita a permanecer sentado en su pupitre, fingiendo atender a la clase, cuando en realidad, su mente se encuentra pensando en otros

propósitos, y es allí, cuando pierde uno de los aportes más importante que puede brindarle la transmisión de conocimientos por medio de la explicación de la Docente.

¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre lonchera saludable de las madres de los niños del Jardín N° 437 – Huacrachuco -Marañón - 2019”?

5.4 Conceptualización y Operacionalización de Variables

5.4.1 Definición conceptual:

Lonchera Saludable

El MINSA (2007) nos dice: que la lonchera saludable es un conjunto de alimentos que suministra a los niños, las provisiones y la energía ineludible para garantizar los valores de nutrición en la escuela, manteniendo niveles necesarios de trabajo para el desarrollo del crecimiento del estudiante.

Encontramos cinco principios básicos de una elaboración de lonchera saludable, Constituida por alimentos constructores, reguladores y energéticos, así como hidratantes o líquidos. Instituto Nacional de Salud, (2017)

Alimentos energéticos: referido a los que brindan energía para el desgaste de las actividades físicas en el horario escolar. Encontramos a los carbohidratos simples y complejos, y grasas. Nutrientes como: camote, papa, choclo sancochado, avena, etc. Se recomienda grasas naturales como: pecanas, maní, aceituna, palta, etc. Bonacossa, (2004)

Alimentos constructores lo encontramos en los de origen animal y vegetal, son las que forman los tejidos en el cuerpo y aumento de los músculos, órganos y masa ósea, obtenidos de los derivados lácteos.

Alimentos reguladores o protectores protegen y regulan el cuerpo suministran la defensa en los educandos, para enfrentar las enfermedades, lo hallamos en todas frutas y verduras. Las frutas se recomienda consumirlas enteras con cascaras.

En líquidos agua o refrescos, bebidas frías sin azúcar. Puede incluirse las cocciones de cereales e infusiones, excepto el té con nada de azúcar. Revista de pediatría, (2013).

El nutriólogo Agustín (2006 p. 14) define, a la alimentación como la obtención, preparación e ingestión de alimentos.

Peñalosa (2002 p. 6) nos dice: que alimentación es la ingestión de sustancias que tenemos en el universo externo y que son parte de nosotros en la dieta.

Vásquez (2004 p.10) define a la alimentación como un hecho pensado y consiente, que asimilamos en todo el proceso de nuestra vida.

Conocimiento

Conjunto de representaciones almacenadas con la experiencia mediante la observación y el aprendizaje.

5.4.2 Definición Operacional:

El nivel de conocimiento de las madres respecto a lonchera saludable se medirá a través de un cuestionario empleando condiciones de nivel alto y nivel bajo.

5.4.3 Operacionalización de Variables:

Variable	Dimensiones	Indicadores	ITEMS
Variable Conocimiento sobre Lonchera Saludable	Alimentos Constructores	Derivado de lácteos	. Los alimentos constructores son: . Marque usted los alimentos que favorecen el crecimiento en el estudiante y los que contiene una lonchera nutritiva. . Marque usted que alimento contiene hierro y ser considerado en una lonchera nutritiva
		Huevo	
		Pollo, pescado, sangrecita	
		Las menestras	
	Alimentos Reguladores	Frutas	. Los alimentos reguladores son: . Marque que producto contiene vitamina C y debe estar en una lonchera nutritiva
		Verduras	
	Alimentos Energéticos	Carbohidratos Simples y Complejos	. Los alimentos energéticos son: . Marque usted la opción que muestra una vitamina. . Marque usted el producto que tiene vitamina A y que debe estar en una lonchera nutritiva
		Grasas: camote, papa, choclo, avena, pecanas maní, palta, aceituna, etc.	
	Líquido	Agua natural, refrescos de frutas sin azúcar.	. Los líquidos son: . La bebida que debe estar presente en toda lonchera escolar es

5.5 Hipótesis

El nivel de conocimiento sobre Lonchera saludable de las madres de los niños de 5 años del Jardín N° 437 – Huacrachuco –Marañón, es bajo.

5.6 Objetivos

Objetivo General

Determinar el nivel de conocimiento sobre lonchera saludable de las madres de los niños de 5 años del Jardín N° 437 – Huacrachuco -Marañón 2019.

Objetivos Específicos

- Identificar el nivel de conocimiento de lonchera saludable respecto a las dimensiones en las madres de los niños de 5 años del Jardín N° 437 – Huacrachuco – Marañón 2019.
- Identificar el nivel del conocimiento de la lonchera saludable respecto a la preparación en las madres de los niños de 5 años del Jardín N° 437 – Huacrachuco Marañón del 2019.
- Identificar el nivel del conocimiento de la lonchera saludable respecto a las características en las madres de los niños de 5 años del Jardín N° 437 – Huacrachuco Marañón del 2019.

6. METODOLOGIA

6.1 Tipo y Diseño de investigación

Tipo de Investigación:

El enfoque desarrollado a lo largo de nuestro trabajo científico, es cualitativo, Puesto que los datos recogidos son descriptivos y categoriales.

Diseño de Investigación:

El diseño de investigación es No Experimental, de tipo Descriptivo. Puesto que, la investigación realizada se basa en la observación de los acontecimientos, sin influir directamente sobre ellos por medio de experimentos, pruebas de control o manipulaciones.

O _____ M

Dónde:

O: Observación

M: Muestra

6.2 Población

Población.

La población que se tomará en cuenta en la ejecución del actual trabajo de investigación, está conformada por las madres de los niños de 5 años del Jardín N° 437 – Huacrachuco Marañón - 2019.

La muestra lo conforman 50 madres de los niños (as) de 5 años del Jardín N° 437 – Huacrachuco -Marañón - 2019.

Tabla N° 1

Población de madres de niños de 5 años del nivel inicial de la I.E. N° 437 – Huacrachuco, Marañón

Nivel, Grado	Madres	Total
Inicial, 5 años	50	50

Fuente: Tesista

6.3. Técnicas e instrumentos de investigación

6.3.1. Técnica

Encuesta

Técnica que accede al recojo de indagación respecto a los componentes de la lonchera saludable.

6.3.2. Instrumento

El Cuestionario. Consiste en obtener información que, de una prueba para evaluar capacidad, esgrimiendo la observación de las respuestas e Indicadores (Coffey, 2003).

6.4. Procesamiento y análisis de datos

6.4.1. Soporte Informático

Los datos serán analizados y procesados utilizando la estadística básica: utilizando tablas de distribución de frecuencias absolutas y porcentuales.

En todo el proceso de análisis y extracción del conocimiento se utilizará el programa estadístico SPSS versión 19 y Excel 2013 la que nos permitirá determinar la media aritmética y la diferencia de media.

6.5. Técnica de análisis de datos

Se emplea la frecuencia simple, como también la media aritmética o promedio porcentual para poder interpretar y consolidar los resultados obtenidos a nivel del pre y post test y su respectiva comparación.

7. RESULTADOS

Tabla 2

Nivel de conocimiento sobre lonchera saludable de las madres de los niños y niñas de 5 años del nivel inicial de la I.E. N° 437 – huacrachuco

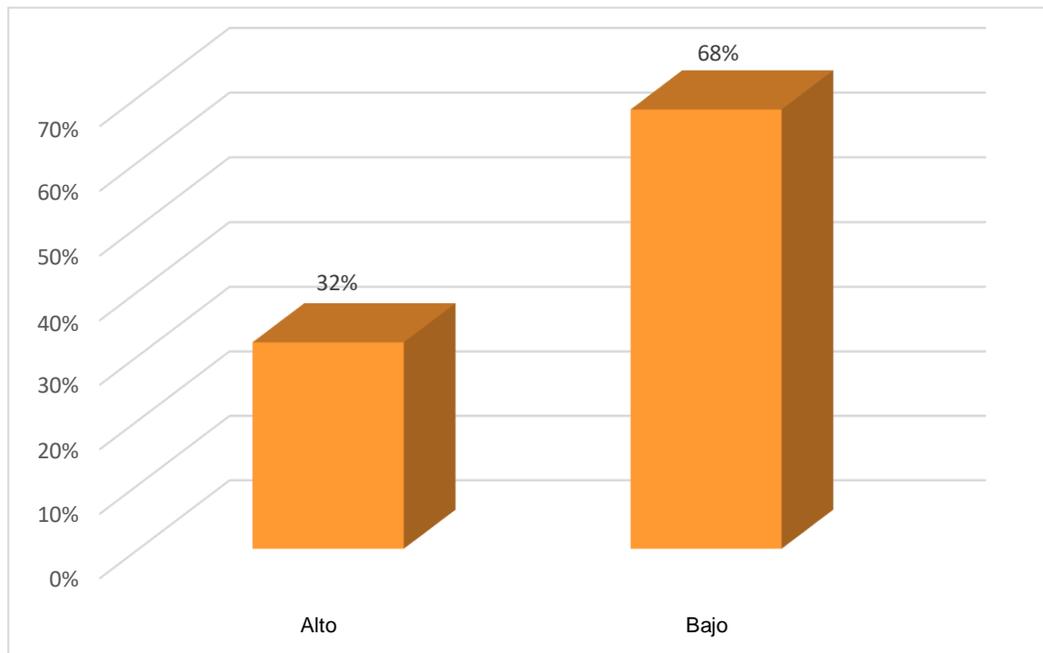
Nivel de conocimiento	N°	%
Alto	16	32
Bajo	34	68

Fuente: Resultado de la encuesta.

En la tabla N° 2 se aprecia que en mayor porcentaje el nivel de conocimiento sobre lonchera saludable es bajo en un 68% (34), seguido de un nivel de conocimiento alto en un 32% (16)

Figura 1

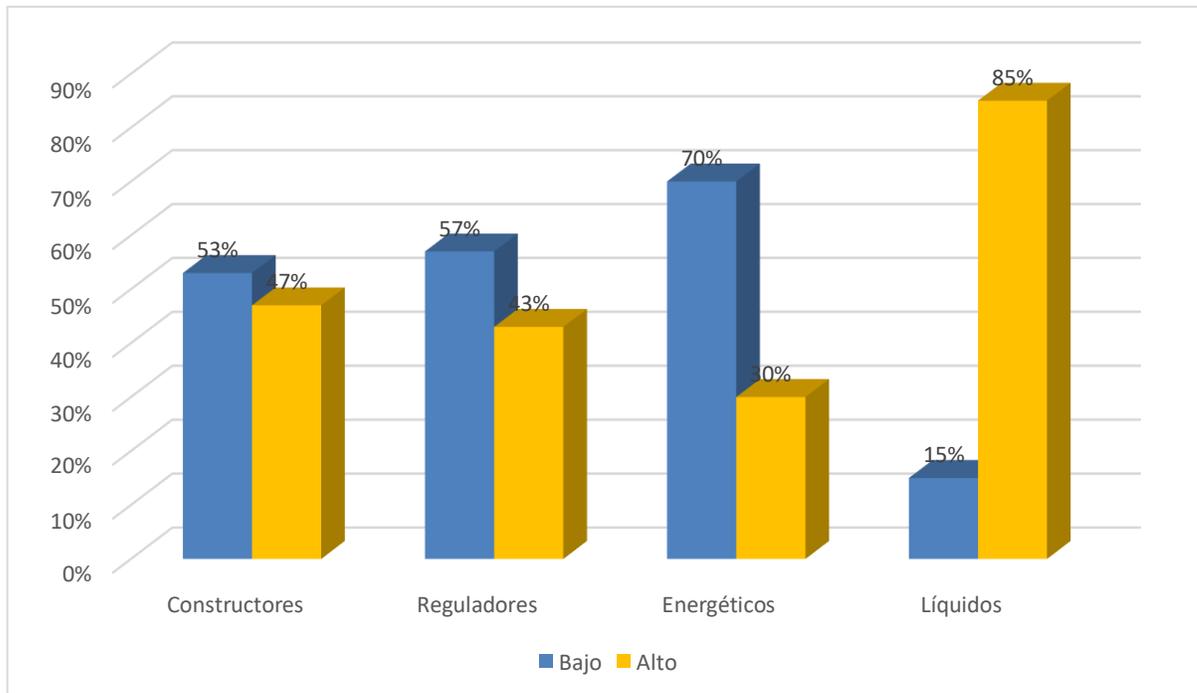
Nivel de conocimiento sobre lonchera saludable de las madres de los niños y niñas de 5 del nivel inicial de la I.E. N° 437 - Huacrachuco



Fuente: Tabla N°2

Figura N° 2

Nivel de conocimiento de lonchera saludable respecto al tipo de alimentos de las madres de los niños y niñas de 5 años del nivel inicial de la I.E. N° 437 - Huacrachuco



Fuente: Resultado de encuesta

8. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN:

Teniendo en cuenta, Determinar el nivel de conocimiento sobre Lonchera saludable de las madres de los Niños del Jardín N° 437 – Huacrachuco, se observó en un número de 16 con un porcentaje de 32%; el conocimiento de la lonchera es alto y en un número de 34 con un porcentaje de 68% el conocimiento de la lonchera saludable es bajo. En la ejecución del proyecto de investigación en el resultado se aprecia que en su mayoría las madres del educando del centro Educativo Inicial N° 437, presentan un conocimiento bajo sobre lonchera saludable. Los resultados concuerdan con el obtenido por Garibay, (2017) donde hallaron en el estudio titulado “*Conocimientos de madres preparación de loncheras preescolar, en el PRONOEI. Aldeas Infantiles San Juan de Lurigancho*” de tipo cualitativo, aplicativo y el diseño de corte transversal, descriptivo con el objetivo determinar el nivel de conocimientos de las madres sobre las preparaciones de loncheras escolares. San Juan de Lurigancho Resultados al 100 %, el 72.5% de madres encuestadas tiene conocimiento inadecuado en cuanto a preparación de loncheras, Según dimensiones beneficios de la lonchera el 47,7% tienen un nivel inadecuado, y 52,3% adecuado, la composición de la lonchera, un 76.1% Posee conocimiento adecuado y el 23,8 % inadecuado, Así también sobre la higiene de alimentos el 77% tiene un nivel adecuado y el 22,9% inadecuado. Por último, los grupos de alimentos el 66,1 % un nivel inadecuado respecto almacenamiento de alimentos. Conclusiones: la mayoría de las madres tienen conocimiento inadecuado en cuanto a la preparación de lonchera escolar, también desconocen los alimentos ricos en calcio proteína y energía indispensable en la lonchera escolar.

Lozano, (2017) Al comparar los niveles obtenidos entre el pre test y post test se percibe que el nivel bajo ha disminuido en 43.7%; en el nivel medio en un 3.15% y se ha aumentado el nivel alto de conocimiento en 46.9%, producto de la aplicación del taller “Alimentos saludables”.

La Municipalidad de Lima, (2015) realizó una encuesta en las instituciones de educación inicial ubicadas en el centro de la ciudad. La encuesta evidenció que el 77% de estudiantes de nivel inicial lleva lonchera preparada en casa y que, aun a ello, el 86% de este grupo de estudiantes acostumbra comprar en quioscos. Por su parte, el 45% de niños toma bebidas gaseosas, mientras que el 59% come galletas y el 36% come hamburguesa en el recreo.

(Restrepo, 2008). (Jiménez, .2013), resalta cuán importante es la lonchera ya que complementa los requerimientos nutricionales en el niño en el día, para reponer la energía que

pierde en las horas de clase (juego, estudio, caminata, etc.), así como la mejora en la atención e hidratación.

Tendremos también en cuenta los tipos de alimentos que debe tener una lonchera escolar. Según Friedman (2014), nos dice que una lonchera saludable debe contener cuatro componentes: alimentos energéticos, que proveen de energía en las acciones que desgasta el niño en la jornada escolar; formadores, proteínas, comprometidos en el progreso y evolución del niño; alimentos reguladores, vitamina y mineral, contribuye al funcionamiento del cuerpo y defensa a las enfermedades; y la hidratación que encontramos en las líquidos, es importantísimo ser considerada en la lonchera, porque los niños por el esfuerzo físico que realizan pierden líquido que debe ser repuesto. Es importante que las madres conozcan respecto a cómo debe estar compuesta una lonchera saludable y los beneficios que brinda al niño en el tiempo que permanecen en los centros de enseñanza.

9. CONCLUSIONES

Con respecto a determinar el nivel de conocimiento sobre lonchera saludable de las madres de los Niños del Jardín N° 437 – Huacrachuco – Marañón 2019, se concluye que tienen un nivel de conocimiento bajo sobre loncheras saludables.

Con referencia a identificar el nivel de conocimiento de lonchera saludable respecto al tipo de alimentos de las madres de los niños de 5 años del Jardín N° 437 – Huacrachuco – Marañón 2019.

Identificar el nivel del conocimiento de la lonchera saludable respecto a la preparación en las madres de los niños de 5 años del Jardín N° 437 – Huacrachuco Marañón del 2019.

Identificar el nivel del conocimiento de la lonchera saludable respecto a las características en las madres de los niños de 5 años del Jardín N° 437 – Huacrachuco Marañón del 2019.

Se concluye el conocimiento respecto al tipo de alimentos en mayor porcentaje se presentó en líquidos en un 85%, seguido de alimentos energéticos en un 70%, en alimentos reguladores en un 57% y alimentos constructores en un 53%.

10. RECOMENDACIONES

A la Institución educativa para que pueda incluir dentro del proyecto curricular institucional las Loncheras Escolares a fin de brindar información adecuada del contenido de alimentos que debe contener las loncheras de los niños y niñas.

Que los Docentes desarrollen el plan para dar a conocer las loncheras saludables.

Para que los Padres de familia, apliquen los conocimientos y preparen a los hijos loncheras saludables.

Recomendada a futuros trabajos de estudio, para que continúen investigando los factores relacionados al nivel de conocimiento bajo sobre loncheras saludables.

11. AGRADECIMIENTO.

Primeramente, a Dios por darme la vida y fuerzas de seguir adelante en mi formación profesional.

A la Universidad San pedro que incentiva a la investigación, es importante que los estudiantes adquieran nuevos conocimientos para tener la oportunidad de competir y obtener una fuente de empleabilidad.

A los docentes que estuvieron involucrados en mi formación, al asesor por su disponibilidad y paciencia en la enseñanza.

A la Institución Educativa Inicial N° 437 Huacrachuco quienes han facilitado los medios para el desarrollo de este trabajo.

12. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Álvarez, (2010). Recomendaciones de bebida e hidratación para la población española. *nutr. clín. diet. ohsp*.2008:28(2):3-19.

Andrade, M. (2016[o]) Determinar composición nutricional de los refrigerios enviados por los padres de familia con los parámetros del Ministerio de Salud. Quito, periodo enero - febrero. Pontificia Universidad Católica. Ecuador. Acceso <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/12312>

Barbosa, A. (2006). “Comer para Vivir”. Editorial Quijano Editores, España.

Bonacosa, La buena alimentación, Revista Pro huerta, 2004, cartilla número 4.

Consumo de agua en pediatría, Revista de Pediatría en México, desarrollo, abril.2013; 34:96-101

Clavo, E. (2014). “Conocimientos de alimentos Madre relación del estado nutricional en niños escolares.” [Tesis de Licenciatura]. Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo. Lambayeque – Perú. [Consultado 22 ago. 2019]. Google <https://unprgenfermeria.files.wordpress.com/2014/07/tesis-janinaclavo.pdf>

DIGESA (2009). Reglamento sobre Vigilancia y Control Sanitaria de Alimentos y Bebidas. Recuperado de: <http://digesa.minsa.gob.pe/> 2008.

Dirección Regional de Educación de Ancash. (2014). Proyecto de loncheras escolares. Recuperado de: <http://nutricionistaclinica.blogspot.com/2008/12/loncheras-saludables-para-el-cuidado-de.html>.

Fuentes, E. (2014). “Relación entre el aporte nutricional de las loncheras y el índice de masa corporal en un grupo de niños de transición del Colegio Champagnat tesis para optar el grado de Nutricionista Dietista. Bogotá: Repositorio Pontífice Universidad Javeriana.

Friedman, J. (2014). Buen bocado, cuatro componentes para tener una verdadera lonchera nutritiva. Recuperado de: <http://blogs.publimetro.pe/buenbocado/2014/02/cuatro-componentes-para-tener-una-verdadera-lonchera-nutritiva-aunque-muchos-no-le-den-la-importancia.html>

Garibay, L. (2017) Conocimientos de madres preparación de loncheras preescolar, en el PRONOEI. Aldeas Infantiles San Juan de Lurigancho. Tesis de nutricionista. Universidad Cesar Vallejo. Perú.

Instituto Nacional de Salud (Internet), (citado el 15 de julio del 2017) disponible <http://www.minsa.gob.pe/index.asp?op=518nota=16196>

Jiménez (2013). Relación entre el aporte nutricional de las loncheras y el índice de masa corporal <http://metodos-comunicacion.sociales.uba.ar/files/2014/04/Hernandez-Sampieri-Cap-1.pdf>.

Lozano (2017). Taller “Alimentos Saludables” en el conocimiento de preparación de loncheras nutritivas en madres I.E. N° 1363-Ilape. 2017

MINSA (2013). Proyecto de refrigerios y loncheras saludables dentro del marco del modelo de abordaje de promoción de la salud. de: <http://nutricionistaclinica.blogspot.com/2008/12/loncheras-saludables-para-el-cuidado-de.html>

Ministerio de Salud, Discolonchera escolar (2008). Lima: 2017.

MINSA. 23 de febrero del 2011. “Diabetes, sobrepeso y caries, pueden ser causados por el exceso de Loncheras Chatarra”. Lima: Su respectiva Página Web. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd140/una-buena-alimentacion-enedad-escolar.htm>
Recuperado de: <http://www.colilunch.com/1390/una-lonchera-escolarproteinas-carbohidratos-vitaminas-y-liquidos/Recuperado> de: [http://luz1958.lacoctelera.net/post/2009/07/30/lonchera-si tienes-fortuna-encontrar-este-articulo](http://luz1958.lacoctelera.net/post/2009/07/30/lonchera-si- tienes-fortuna-encontrar-este-articulo) Recuperado de: <http://www.yavne.edu.uy/proyecto/pensar/merienda.pdf>.

Peñaloza, A. (2002). “El buen Comer”. Editorial Avanti, España.

Restrepo, M. (2008). Nutrición y salud, Loncheras saludables para el cuidado de los niños. Recuperado de: <http://nutricionistaclinica.blogspot.com/2008/12/loncheras-saludables-para-el-cuidado-de.html>.

Santisteban, J. (2001). Curso de nutrición: Requerimientos nutricionales del niño – Macronutrientes, Lima. Recuperado de: <http://www.upch.edu.pe/ehas/pediatría/nutrición/Clase%20101%20-%207.htm>.

Kant, T. (2012) Teoría del conocimiento. [consultado 23 set 2019]. Disponible en: <http://milesdepalabras.blogspot.com/2012/02/kant-tema-teoria-delconcimiento.html>

Vásquez, J. (2004). “Comer Sanamente”. Editorial Avanti, España.

ANEXOS

MATRIZ DE CONSISTENCIA

INFLUENCIA DE LA INADECUADA LONCHERAS ESCOLARES DE NIÑOS DE 5 AÑOS DE LA I.E. N° 437 - HUACRACHUCO

Problema General	Objetivos	Hipótesis	Variables	Metodología
<p>¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre lonchera saludable de las madres de los Niños del Jardín N° 437 – Huacrachuco - Marañón - 2019”?</p>	<p>Objetivo General</p> <p>Determinar el nivel de conocimiento sobre lonchera saludable de las madres de los niños de 5 años del Jardín N° 437 – Huacrachuco - Marañón 2019.</p> <p>Objetivos Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar el nivel de conocimiento de lonchera saludable respecto al tipo de alimentos de las madres de los niños de 5 años del Jardín N° 437 – Huacrachuco – Marañón 2019. • Identificar el nivel del conocimiento de la lonchera saludable respecto a la preparación en las madres de los niños de 5 años del Jardín N° 437 – Huacrachuco Marañón del 2019. • Identificar el nivel del conocimiento de la lonchera saludable respecto a las características en las madres de los niños de 5 años del Jardín N° 437 – Huacrachuco Marañón del 2019. 	<p>¿El nivel de conocimiento sobre Lonchera saludable por las madres de los niños de 5 años del Jardín N° 437 – Huacrachuco – Marañón, es bajo?</p>	<p>Variable</p> <p>Conocimiento de lonchera saludable</p>	<p>Tipo de Estudio</p> <p>Descriptivo</p> <p>Diseño de Estudio</p> <p>No experimental</p> <p>Población</p> <p>50 madres de los niños de la Institución Educativa Inicial N° 437 Huacrachuco.</p> <p>Técnica e Instrumento</p> <p>Encuesta Cuestionario.</p> <p>Técnica de Procesamiento de datos.</p> <p>Para el análisis de los datos se empleará la media aritmética.</p> <p>La media aritmética consiste en la suma de cada uno de los “n” valores divididos entre el número total de sujetos.</p>

Universidad Privada San Pedro
TÉCNICA: Encuesta
INSTRUMENTO: Cuestionario

CONOCIMIENTO

1. Los alimentos constructores son:
 - a. Las menestras, carnes, huevo, derivado de lácteos (1)
 - b. Verduras (0)
 - c. frutas (0)
 - d. grasas (0)
 - e. agua (0)

2. Los alimentos reguladores son:
 - a. Papas fritas (0)
 - b. Frutas y verduras (1)
 - c. Un sándwich, una fruta y refresco natural (0)
 - d. Jugo de frutas (0)
 - e. Refresco (0)

3. Los alimentos energéticos son:
 - a. Camote, papa, choclo, avena, palta, maní. (1)
 - b. huevo (0)
 - c. carne (0)
 - d. Yogur (0)
 - e. frutas (0)

4. Un ejemplo de lonchera nutritiva es:
 - a. Refresco natural de naranja, galleta dulce y pan (0)
 - b. Gaseosa, galleta dulce y manzana (0)
 - c. Gaseosa, naranja y pan (0)
 - d. Pan con pollo, plátano y limonada (1)
 - e. Frugos, galleta dulce y manzana (0)

5. Los líquidos son:
 - a. Una caja de frugos (0)
 - b. Agua natural, refresco de frutas sin azúcar (1)
 - c. Agua de filtros (0)
 - d. Gaseosa (0)
 - e. Refrescos (0)

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

- a. Plátano y naranja (0)
- b. Jugo de piña y zumo de manzana (0)
- c. Huevo sancochado y pollo deshilachado (1)
- d. Yogurt y mandarina (0)
- e. Manzana y queque casero (0)

7. Marque usted la alternativa que presenta una vitamina

- a. Vitamina Z (0)
- b. Vitamina P (0)
- c. Vitamina Q (0)
- d. Vitamina A (1)
- e. Vitamina R (0)

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

- a. Mantequilla (1)
- b. Naranja (0)
- c. Huevo sancochado (0)
- d. Mandarina (0)
- e. Naranjada (0)

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

- a. Queso (0)
- b. Pan (0)
- c. Huevo sancochado (0)
- d. Mandarina (1)
- e. Mantequilla (0)

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

- a. Pan (0)
- b. Yema de huevo (1)
- c. Mantequilla (0)
- d. Mermelada (0)
- e. Mandarina (0)

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

- a. Manzana (0)
- b. Mermelada (0)
- c. Carne de pollo (0)
- d. Mantequilla (1)
- e. Naranja (0)

12. Marque usted la alternativa que presenta un mineral

- a. Mantequilla (0)
- b. Palta (0)
- c. Hierro (1)
- d. Huevo (0)
- e. Queso (0)

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

- a. Manzana y mandarina (0)
- b. Limonada y naranja (0)
- c. Pan y queque casero (1)
- d. Huevo sancochado y pollo deshilachado (0)
- e. Zumo de manzana y galleta soda (0)

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

- a. Gaseosa (0)
- b. Frutos (0)
- c. Refresco natural (1)
- d. Café (0)
- e. Té (0)

Para la variable conocimientos, se utilizó la técnica entrevista, dirigido a las madres. El instrumento cuestionario explora 4 dimensiones así, para la dimensión constructores hay 7 preguntas; dimensión reguladores 2 preguntas; dimensión energéticos 3 pregunta y para la dimensión líquidos 2 preguntas. El total de 14 preguntas está estructurado en respuesta correcta (1 punto) acertada, errada (0 puntos), el tiempo previsto para su respuesta es de 10 minutos. Totalizando 14 puntos



**UNIVERSIDAD SAN PEDRO FACULTAD
DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES SECCIÓN
DE PRE GRADO**

**INFORME DE OPINIÓN
(JUICIO DEL EXPERTO)**

I. DATOS GENERALES:

1. TITULO DEL PROYECTO DE:

Conocimiento sobre lonchera saludable de las madres de los niños del jardín N°437 Huacrachuco Marañón, 2019.

2. INVESTIGADOR

Amanda Lisbeth, Gómez Aguirre

3. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Determinar el nivel de conocimiento sobre lonchera saludable de las madres de los niños de 5 años del Jardín N° 437 – Huacrachuco -Marañón 2019.

OBJETIVO ESPECÍFICO

Identificar el nivel de conocimiento de lonchera saludable respecto a las dimensiones en las madres de los niños de 5 años del Jardín N° 437 – Huacrachuco – Marañón 2019.

4. CARACTERISTICAS DE LA POBLACION:

Población: Estará conformada por las madres de los niños de 5 años del Jardín N° 437 – Huacrachuco Marañón - 2019.

5. TAMAÑO DE LA MUESTRA

Muestra: se trabajará con una muestra total de 50 madres de familia de los estudiantes de educación inicial.

6. NOMBRE DEL INSTRUMENTO:

El instrumento cuestionario explora 4 dimensiones así, para la dimensión constructores hay 7 preguntas; dimensión reguladores 2 preguntas; dimensión energéticos 3 pregunta y para la dimensión líquidos 2 preguntas. El total de 14 preguntas está estructurado en respuesta correcta (1 punto) acertada, errada (0

puntos), el tiempo previsto para su respuesta es de 10 minutos. Totalizando 14 puntos, instrumento que será validado por un experto.

II. DATOS DEL INFORMANTE (EXPERTO)

1.- APELLIDOS Y NOMBRES DEL INFORMANTE:

MARLENY ABANTO SANCHEZ

2.- PROFESIÓN Y/O GRADO ACADEMICO

PROFESORA DE EDUCACION INICIAL

3.- INSTITUCION DONDE LABORA:

I.E.I. N° 302 “RUSO” - CHIMBOTE

4.- GRADO ACADEMICO ALCANZADO:

**MAGISTER EN EDUCACION, CON MENCIÓN EN DOCENCIA Y
GESTION EDUCATIVA**

III. ASPECTOS DE VALIDACION

Variable	Dimensiones	Indicadores	ITEMS
Variable Conocimiento sobre Lonchera Saludable	Alimentos Constructores	Derivado de lácteos	. Los alimentos constructores son: . . Marque usted los alimentos que favorecen el crecimiento en el estudiante y los que contiene una lonchera nutritiva. . . Marque usted que alimento contiene hierro y ser considerado en una lonchera nutritiva
		Huevo	
		Pollo, pescado, sangrecita	
		Las menestras	
	Alimentos Reguladores	Frutas	. Los alimentos reguladores son: . Marque que producto contiene vitamina C y debe estar en una lonchera nutritiva
		Verduras	
	Alimentos Energéticos	Carbohidratos Simples y Complejos	. Los alimentos energéticos son: . . Marque usted la opción que muestra una vitamina. . Marque usted el producto que tiene vitamina A y que debe estar en una lonchera nutritiva
		Grasas: camote, papa, choclo, avena, pecanas maní, palta, aceituna, etc.	
	Líquido	Agua natural, refrescos de frutas sin azúcar.	. Los líquidos son: . La bebida que debe estar presente en toda lonchera escolar es

OPINIÓN DE APLICABILIDAD

Considero que para el tipo y diseño de investigación planteada por la alumna Amanda Gómez Aguirre, en donde se visualiza el objetivo de su investigación es conocer el nivel de conocimiento que tienen las madres de familia en cuanto a las loncheras saludables que deben llevar los alumnos y alumnas al centro educativo de educación inicial N° 437 en Huacrachuco, considero de mucha utilidad la aplicación del cuestionario con las 14 preguntas. Por lo tanto también de su aplicabilidad.

Chimbote, 08 de abril del 2019



A handwritten signature in blue ink is written over a horizontal line.

Mg. Marleny Abanto Sánchez
Firma del Experto Informante
DNI. 32943230



**UNIVERSIDAD SAN PEDRO FACULTAD
DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES SECCIÓN
DE PRE GRADO**

**INFORME DE OPINIÓN
(JUICIO DEL EXPERTO)**

I. DATOS GENERALES:

1. TITULO DEL PROYECTO DE:

Conocimiento sobre lonchera saludable de las madres de los niños del jardín N°437 Huacrachuco Marañon, 2019.

2. INVESTIGADOR

Amanda Lisbeth, Gómez Aguirre

3. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Determinar el nivel de conocimiento sobre lonchera saludable de las madres de los niños de 5 años del Jardín N° 437 – Huacrachuco -Marañón 2019.

OBJETIVO ESPECÍFICO

Identificar el nivel de conocimiento de lonchera saludable respecto a las dimensiones en las madres de los niños de 5 años del Jardín N° 437 – Huacrachuco – Marañón 2019.

4. CARACTERISTICAS DE LA POBLACION:

Población: Estará conformada por las madres de los niños de 5 años del Jardín N° 437 – Huacrachuco Marañón - 2019.

5. TAMAÑO DE LA MUESTRA

Muestra: se trabajará con una muestra total de 50 madres de familia de los estudiantes de educación inicial.

6. NOMBRE DEL INSTRUMENTO:

El instrumento cuestionario explora 4 dimensiones así, para la dimensión constructores hay 7 preguntas; dimensión reguladores 2 preguntas; dimensión energéticos 3 pregunta y para la dimensión líquidos 2 preguntas. El total de 14 preguntas está estructurado en respuesta correcta (1 punto) acertada, errada (0 puntos, instrumento que será validado por un experto.

II. DATOS DEL INFORMANTE (EXPERTO)

1.- APELLIDOS Y NOMBRES DEL INFORMANTE:

HERRADA AVILA ROSA PONPEYA

2.- PROFESIÓN Y/O GRADO ACADEMICO

LICENCIADA EN EDUCACION INICIAL

3.- INSTITUCION DONDE LABORA:

I.E.N.N° 437 – HUACRACHUCO

III. ASPECTOS DE VALIDACION

Variable	Dimensiones	Indicadores	ITEMS
Variable Conocimiento sobre Lonchera Saludable	Alimentos Constructores	Derivado de lácteos	<p>. Los alimentos constructores son:</p> <p>. Marque usted los alimentos que favorecen el crecimiento en el estudiante y los que contiene una lonchera nutritiva.</p> <p>. Marque usted que alimento contiene hierro y ser considerado en una lonchera nutritiva</p>
		Huevo	
		Pollo, pescado, sangrecita	
		Las menestras	
	Alimentos Reguladores	Frutas	<p>. Los alimentos reguladores son:</p> <p>. Marque que producto contiene vitamina C y debe estar en una lonchera nutritiva</p>
		Verduras	
	Alimentos Energéticos	Carbohidratos Simples y Complejos	<p>. Los alimentos energéticos son:</p> <p>. Marque usted la opción que muestra una vitamina.</p> <p>. Marque usted el producto que tiene vitamina A y que debe estar en una lonchera nutritiva</p>
		Grasas: camote, papa, choclo, avena, pecanas maní, palta, aceituna, etc.	
Líquido	Agua natural, refrescos de frutas sin azúcar.	<p>. Los líquidos son:</p> <p>. La bebida que debe estar presente en toda lonchera escolar es</p>	

OPINIÓN DE APLICABILIDAD

Considero que para el tipo y diseño de investigación planteada por la alumna Amanda Lisbeth Gómez Aguirre, en donde se observa el objetivo de su investigación es conocer el nivel del conocimiento que tienen las madres de familia en cuanto a las loncheras saludables que deben llevar los alumnos y las alumnas al centro educativo de educación inicial N° 437 en Huacrachuco, considerado de mucha utilidad y beneficio en el desarrollo y aprendizaje para el mejor futuro de los niños.

Por lo tanto, también de sus especialidades.

Huacrachuco, 8 de abril del 2019



PROF. ROSA POMPEYA HERRADA AVILA
DN N° 08295400