



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

Programa educativo: loncheras saludables preparadas con amor, para mejorar los hábitos nutricionales de niños del nivel inicial de una institución educativa

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Licenciada en Enfermería

AUTORAS:

Flores Flores, Maryam Olive (orcid.org/0000-0003-0039-1702)

Portilla Saldarriaga, Maria Fernanda (orcid.org/0000-0003-4848-2494)

ASESORA:

Mg. Pulache Herrera, Carmen Mariela (orcid.org/0000-0002-5829-4422)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Salud Perinatal e infantil

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Promoción de salud, nutrición y salud alimentaria

PIURA – PERÚ

2022

DEDICATORIA

Está dedicado a Dios padre celestial, por darnos la sabiduría que necesitábamos, a nuestros padres y hermanos, por siempre brindarnos su apoyo incondicional, guiarnos y aconsejarnos para seguir nuestra profesión y a todos nuestros docentes por su apoyo desde los inicios de nuestra profesión.

AGRADECIMIENTO

Agradecemos ante toda a nuestra familia, por siempre ser nuestro apoyo en todo este tiempo, a nuestros padres por ser nuestros pilares en todo este proceso, a los docentes por ser nuestra guía, y a las Instituciones Educativas por permitimos realizar nuestra investigación. Agradecemos también a nuestra asesora por brindarnos su tiempo y paciencia para poder terminar nuestra investigación.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	ii
RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	6
III. METODOLOGÍA	14
3.1. Tipo y diseño de investigación	14
3.2. Variables y operacionalización	14
3.3. Población, muestra y muestreo	15
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	15
3.5. Procedimientos	16
3.6. Método de análisis de datos	17
3.7. Aspectos éticos	17
IV. RESULTADOS	18
V. DISCUSIÓN	23
VI. CONCLUSIONES	26
VII. RECOMENDACIONES	27
REFERENCIAS	28
ANEXOS	34
Anexo 01: Operacionalización de variables	34
Anexo 02: Consentimiento Informado	36
Anexo 03: Instrumento de recolección de datos	37
Anexo 04: Sesión Educativa N°01	57
Anexo 05: Sesión Educativa N°02	63
Anexo 06: Sesión Educativa N°03	69
Anexo 07: Sesión Educativa N°04	77
Anexo 08: Sesión Educativa N°05	86
Anexo 09: Sesión Educativa N°06	93
Anexo 10: Sesión Educativa N°07	99

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA N° 01: Hábitos nutricionales de niños del nivel inicial	18
TABLA N° 02: Motivación alimenticia de niños del nivel inicial	19
TABLA N° 03: Preferencia alimentaria de niños del nivel inicial	20
TABLA N° 04: Frecuencia alimentaria de niños del nivel inicial	21
TABLA N° 05: Elección del lugar alimenticio de niños del nivel inicial	22

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 01: Validación de cuestionario 1° Experto	39
Figura 02: Validación de cuestionario 2° Experto	44
Figura 03: Validación de cuestionario 3° Experto	49
Figura 04: Aceptación de Solicitud de prueba piloto	54
Figura 05: Aceptación de Solicitud de aplicación de Tesis	55
Figura 06: Confiabilidad del Instrumento	56
Figura 07: Fotografías de las sesiones Educativas	106

RESUMEN

En el presente trabajo se planteó determinar en qué medida el programa educativo:

Loncheras Saludables preparadas con amor, mejora los hábitos nutricionales de niños del nivel inicial del C.E.I. 512 “Nuestra Señora de Lourdes”. El estudio fue de tipo cuantitativo, pre-experimental, longitudinal, de diseño de un solo grupo con pretest y postest. La población estuvo conformada por 720 madres de familia, por lo cual la muestra fue de 170 madres de familia del nivel inicial, a quienes se les logró aplicar el cuestionario antes y después de la Intervención Educativa. Los resultados obtenidos fueron que existe evidencia estadística suficiente para afirmar que el programa educativo: Loncheras Saludables preparadas con amor, mejora los hábitos nutricionales de niños del nivel inicial del C.E.I. 512 “Nuestra Señora de Lourdes”. De los que tenían hábitos nutricionales inadecuados antes del programa, el 98.3% paso a tener hábitos nutricionales adecuados después de la aplicación programa. Llegando a la conclusión de que el programa educativo “Loncheras Saludables preparadas con amor” resultó ser eficaz para mejorar los hábitos nutricionales en los niños del nivel inicial del C.E.I. 512.

Palabras clave: Intervención Educativa, Lonchera Saludable, Hábitos alimentación, nutrición.

ABSTRACT

In the present work, it was proposed to determine to what extent the educational

program: Healthy Lunch Boxes prepared with love, improves the nutritional habits of children of the initial level of the C.E.I. 512 "Our Lady of Lourdes". The study was quantitative, pre-experimental, longitudinal, with a single group design with pretest and posttest. The population was made up of 720 mothers, for which the sample was 170 mothers of the initial level, to whom the questionnaire was applied before and after the Educational Intervention. The results obtained were that there is sufficient statistical evidence to affirm that the educational program: Healthy Lunch Boxes prepared with love, improves the nutritional habits of children at the initial level of the C.E.I. 512 "Our Lady of Lourdes". Of those who had inadequate nutritional habits before the program, 98.3% went on to have adequate nutritional habits after the application of the program. Concluding that the educational program "Healthy Lunch Boxes prepared with love" turned out to be effective in improving nutritional habits in children at the initial level of the C.E.I. 512.

Keywords: Educational Intervention, Healthy Lunch Box, Eating habits, nutrition.

I. INTRODUCCIÓN

Durante la niñez se perciben cambios físicos y psicológicos, que pertenecen a los procesos del crecimiento y desarrollo del niño, dependiendo del nivel de madurez, y con el apoyo de padres o cuidador principal, formarán hábitos nutricionales, por tal motivo en esta etapa las prácticas de alimentación dependen mucho de la salud a futuro. Es por ello por lo que se debe tener conocimiento sobre desnutrición infantil, definida como ingesta disminuida de alimentos nutritivos en el cuerpo del niño, cuyas complicaciones son la baja estatura y bajo peso. Por otro lado, están las enfermedades no transmisibles: el sobrepeso y obesidad infantil, referentes a la ingesta excesiva de grasa en el organismo, perjudicial para el bienestar del niño. La herramienta esencial para poder diagnosticar estos problemas nutricionales es la antropometría, además de ser de fácil aplicación, sin costo, siendo el índice de masa corporal el criterio de elección. (1)

La OMS notifica que cerca del 5% de niños menores de 5 años fallecidos, tienden a relacionarse con la desnutrición, particularmente en países de recursos económicos bajos y medianos, con problemas como la emaciación, desnutrición asociada a micronutrientes, sobrepeso, obesidad y comorbilidades. Actualmente, una de las metas del desarrollo sostenible está dirigido en mejorar la nutrición, garantizando una vida saludable y sana y considerar estrategias de intervención nutricional efectivas para garantizar la estabilidad de la salud de la comunidad residencial. (2)

Un punto importante es la anemia que resalta dentro de los niños en edad preescolar, debido a la mala alimentación brindada. La cual ocasiona que los niños no desarrollen su capacidad cognitiva, llevando a un rendimiento escolar bajo y otras complicaciones. Según el Ministerio de Salud, la anemia adquiere impactos negativos en el desarrollo motor, cognitivo, crecimiento y comportamientos a lo largo de los primeros años de vida. De este modo la anemia en niños y en gestantes repercutirá negativamente en el desarrollo. (3)

Páez Valery (4) se refieren a la falta de micronutrientes como “hambre oculta”; la que afecta a una cifra superior a 2 billones de personas en el mundo, en una proporción aproximada de 1 por cada 3 habitantes, especialmente concentrada en infantes, recién nacidos y gestantes.

El INS del Ministerio de Salud (2019) se percató que el consumo diario de los escolares es de por lo menos 15 cucharaditas de azúcar en la lonchera, el cual supera el 50% de lo que recomienda la OMS. Se realizó una investigación por la INS a etiquetas de 11 productos de uso frecuente en “loncheras saludables” como jugos embotellados, néctares, gaseosas, galletas rellenas, entre otros. El cual se encontró 12 cucharadas de azúcar por botella de gaseosa, 8 y 11 cucharadas en jugos embotellados, 2 a 3 cucharadas en galletas bañadas o rellenas. La mayor cantidad de azúcar se encontró en las gomas masticables de 8 unidades (13 cucharadas de azúcar) (5).

Los buenos hábitos alimenticios inician desde los primeros años de vida, dando pie a los adecuados hábitos alimenticios con la lactancia materna, la cual ayuda a un sano crecimiento y un buen desarrollo cognitivo, además de otorgar beneficios a largo plazo, encontrándose así las enfermedades no transmisibles como el sobrepeso y obesidad. (6)

Licenciada Ancco Kelyluz manifestó que la composición de una lonchera saludable abarca alimentos que no dañen la salud de los niños, a su vez adquirir alimentos propios de la zona los cuales resultan más económicos que algunos productos procesados (7).

El Centro Educativo Inicial 512 “Nuestra señora de Lourdes”, se encuentra situado en la provincia de Sullana, dicha Institución Educativa Estatal fue creada el 14 de junio del año 1961, teniendo carácter estatal depende del gobierno Regional y Ugel Sullana, centrando su educación en niños del nivel inicial de 3, 4 y 5 años con un total de 28 aulas. Actualmente la Institución educativa está encabezada por la directora la docente Gianinza Gisela Mirando Cordova, contando con un promedio de 720 niños en total en ambos turnos de mañana y tarde; En el turno de la mañana hay 347 niños quienes acuden en el horario de 8:15 am a 12:00 pm y en la tarde 373 en el horario de 1:15 pm a 5:00 p.m. En el turno de la mañana encontramos en el nivel de 5 años un total de 5 aulas; El aula de los Creativos cuenta con un total de 25 niños, el aula amoroso 25 niños en total, el aula de los leales con un total de 23 niños, el aula de los alegres con 24 niños, y el aula de los bondadosos con un total de 26 niños. El nivel de 4 años cuenta con 4 aulas, el aula de los trabajadores con 29 niños, el aula de los amables con 31 niños, el aula de los talentosos cuenta

con 27 niños y el aula de los cariñosos cuenta con 27 niños en total, Finalmente en el nivel de 3 años cuenta con 5 aulas, el aula de los generosos con un total de 21 niños, los sociables con un total de 22 niños, el aula de la ternura cuenta con 21 niños, el aula de los respetuosos cuenta con 25 niños y finalmente el aula de los amigables cuenta con 21 niños en total. Siendo un colegio que brinda educación exclusivamente a nivel inicial encontramos como uno de los tantos problemas que presenta las loncheras escolares deficientes o inadecuadas para cada edad del niño, como manifiestan algunas docentes, los padres de familia envían a sus menores hijos alimentos chatarra, los cuales son muy poco favorecedores para un adecuado crecimiento y desarrollo de los niños, es por ello que el estado ha creído conveniente optar por el programa Qali Warma, por lo cual las docentes piden a los padres de familia enviar loncheras saludables y balanceadas para los niños y niñas del nivel inicial.

Ante esta problemática nos planteamos la siguiente interrogante: ¿De qué manera el programa Educativo: ¿Loncheras Saludables preparadas con amor, mejoran los hábitos nutricionales de niños del nivel inicial de C.E.I. 512 “Nuestra Señora de Lourdes”?

La alimentación cambia con el tiempo y se ve influenciada por factores sociales y económicos. Estos factores incluyen el precio de los alimentos, los efectos sobre la asequibilidad y disponibilidad de alimentos saludables, creencias, tradiciones, preferencias y otros, la geografía y el medio ambiente. Por lo tanto, promover la preparación de loncheras saludables en los padres de niños en edad escolar es fundamental para su sano crecimiento y desarrollo cognitivo.

El presente trabajo de investigación beneficiará a padres de familia y niños de una Institución Educativa, de modo que sepan la correcta composición, importancia y beneficios que tiene la elaboración de “Loncheras Saludables” para prevenir enfermedades como sobrepeso, obesidad, etc. De esta forma, la accesibilidad social permitirá el desarrollo de sesiones educativas y demostraciones, que permitan a las familias adquirir conocimientos y practicar sobre los alimentos que brindan a sus hijos en las escuelas y a su vez demostrar todo lo que han aprendido a partir de la información brindada y si aplican Nutrición Saludable en su área de especialización es importante porque podemos prevenir todo tipo de cánceres,

enfermedades cardiovasculares y, por ende, se fortalece el sistema inmunológico escolar.

La investigación logrará ampliar conocimientos hacia la población a través de información brindada, a su vez se harán demostraciones sobre alimentos de acuerdo con la economía de la población pero que aporten suficientes nutrientes para los niños. Por lo tanto, se evaluarán a través de un pretest y pos test de tal manera que logremos una mejoría ante el problema presentado.

El presente estudio es teóricamente plausible, ya que existe poca investigación sobre hábitos alimentarios de los niños a nivel local, por lo que es necesario para futuros estudios, debido a que, según la OMS, en los últimos años, ha aumentado por deficiencias en el crecimiento y carencias en la ingesta dietética (ácido fólico, vitamina A, yodo, hierro, zinc, calcio etc) y consumo excesivo de alimentos hipercalóricos y pobres en nutrientes. Por ello, se realizan investigaciones en la C.E.I. 512 "NUESTRA SEÑORA DE LOURDES", con el fin de obtener información verídica que ayude a mejorar la promoción y prevención primaria de la salud, así como al desarrollo integral de los niños, mediante la detección oportuna de riesgos, alteraciones de estos procesos, que puedan ser de ayuda para posibilitar el establecimiento de estrategias para lograr hábitos alimentarios adecuados, percatándonos que no tenga efecto sobre otras áreas del crecimiento o desarrollo. Así, se contribuye a la participación de las familias y cuidadores en las intervenciones encaminadas a conseguir un desarrollo normal.

Cuando se habla de justificación social, se refiere a la búsqueda de resultados de cómo los niños de 1 a 5 años tienen buenos hábitos alimenticios en casa y a partir de allí calificar los componentes que estén relacionados al consumo constante de alimentos, frecuencia, motivación, tipos y lugar de comida, lo cual perjudica en la alimentación saludable y en la nutrición.

Se justifica de manera práctica, ya que se fomentarán programas de autocuidado, mejora; sensibilización y otras actividades, que permitirán el acercamiento al logro de la adherencia de prácticas sobre hábitos adecuados de nutrición que serán útiles para aquellos interesados en la actual problemática; aporte científico y material de consulta para que los investigadores persigan sus objetivos similares que logren

promover la prevención de la enfermedad o daños relacionados a la malnutrición; seguros de producir indicador de efectividad hacia el mejoramiento y avance del estado nutricional de los niños, a su vez se cuenta con el apoyo de gestores interdisciplinarios como municipios, agentes comunitarios, docente, prensa (hablada y escrita), QualiWarma, entre otros, juntando esfuerzos que se les permite otorgar soluciones a corto plazo como profesionales comprometidos con la Salud de la población.

Como objetivo general planteado está: determinar en qué medida el programa educativo: Loncheras Saludables preparadas con amor, mejora los hábitos nutricionales de niños del nivel inicial del C.E.I. 512 “Nuestra Señora de Lourdes” y como objetivos específicos se han planteado los siguientes: determinar en qué medida el programa educativo: Loncheras Saludables preparadas con amor, mejora la motivación alimenticia de niños del nivel inicial del C.E.I. 512 “Nuestra Señora de Lourdes”, determinar en qué medida el programa educativo: Loncheras Saludables preparadas con amor, mejora la preferencia alimentaria de niños del nivel inicial del C.E.I. 512 “Nuestra Señora de Lourdes”, determinar en qué medida el programa educativo: Loncheras Saludables preparadas con amor, mejora la frecuencia alimentaria de niños del nivel inicial del C.E.I. 512 “Nuestra Señora de Lourdes”, determinar en qué medida el programa educativo: Loncheras Saludables preparadas con amor, mejora la elección del lugar alimenticio de niños del nivel inicial del C.E.I. 512 “Nuestra Señora de Lourdes”.

Y como hipótesis general alterna se ha planteado: El programa educativo: Loncheras Saludables preparadas con amor, mejora significativamente los hábitos nutricionales de niños del nivel inicial del C.E.I 512 “Nuestra Señora de Lourdes”. Y como hipótesis nula: El programa educativo: Loncheras Saludables preparadas con amor, no mejora significativamente los hábitos nutricionales de niños del nivel inicial del C.E.I 512 “Nuestra Señora de Lourdes”.

II. MARCO TEÓRICO

El propósito de este estudio se relaciona con varios trabajos investigativos que se han llevado a cabo tanto en ámbito internacional y nacional. En referencia a los trabajos previos revisados en el ámbito internacional tenemos como primera Tesis la de Díaz G. quien se propuso diseñar y evaluar un programa de orientación nutricional dirigido a padres para cambiar el tipo y calidad de los alimentos que mandan en las loncheras de sus menores hijos para que cumplan con los lineamientos decretados sobre loncheras saludables y apropiadas. El método usado fue aleatoriamente de cuatro escuelas de Tijuana asignadas a un grupo de intervención, 522 niños en dos escuelas y 421 niños de dos escuelas al control. Los resultados que se obtuvieron fueron que el 41% llevaron fruta y/o verdura, el 50% representa a niños que llevaron una lonchera con menos de 276 kcal, el 51 % no contenían productos no saludables sólidos, 89% no contenía comida preparada no saludable, y los que no incluían productos no saludables líquidos representó el 37%. Llegando a la conclusión que se demostró que una intervención a corto plazo logró ser eficiente para la mejoría de calidad de los alimentos en las loncheras de los escolares (8).

Como segunda tesis internacional encontrada tenemos a Du E, Van C y Lategan R., quienes tuvieron como objetivo determinar los conocimientos nutricionales e identificar si los conocimientos y actitudes de los cuidadores se relacionaban con sus prácticas de suministro de alimentos en el desayuno y la lonchera, utilizaron un método de estudio descriptivo transversal con una población de 1286 cuidadores de alumnos. Los resultados fueron que la puntuación media respecto a conocimiento sobre el desayuno y las loncheras fue de 55.6% y 73.1% y sobre los conocimientos a los alimentos del desayuno y la fiambarrera fue mayor para los cuidadores mayores de 35 años. Llegando a la conclusión que se ha identificado la necesidad de educar a los cuidadores sobre suministro de alimentos saludables para el desayuno y la merienda (9).

En México, se elaboró un trabajo de investigativo sobre: Hábitos alimenticios en niños de la Zona Urbana de Guadalajara, cuyo objetivo es conocer los hábitos alimenticios de los niños, la población es de 632 estudiantes, como conclusión se obtuvo que gran parte de escolares mostraron hábitos de consumo aconsejables

de cereales con un 50.8%, lácteos con 84%, huevo con 87.4%, carnes con 62.9%, papas fritas con el 64%, pescado con 58.3% y pan con un porcentaje de 66.4. Asimismo, se observa un conjunto de niños con el consumo no recomendable de hamburguesas que representa el 50.9%, embutidos con un porcentaje de 51.1 y chocolates - dulces con un 53.5%. De modo que los niños que obtienen adecuados hábitos alimenticios representan el 75% y los niños con hábitos alimenticios inadecuados representan el 25% (10).

A nivel nacional como primera tesis tenemos la de Larico M. quien propuso como objetivo “Evaluar la eficacia de una intervención educativa en el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en padres de preescolares sobre loncheras saludables de una Institución Educativa Lima 2018”, cuyo diseño de investigación fue preexperimental, hecha con una muestra de 43 padre de preescolares. Dentro de los resultados se obtuvo que antes de la prueba se detectó un bajo conocimiento con un 41.9% por parte de las personas encuestadas y después de la prueba se evidenció un conocimiento alto representado con un 72.1%, concluyendo que la intervención ejecutada a los padres de preescolares sobre loncheras saludables fue eficaz (11).

La segunda tesis nacional utilizada es la de Nole C. quien buscó precisar la efectividad de una intervención educativa sobre loncheras saludables en cuidadores de preescolares de la IEI N° 161 Mi Perú – Ventanilla en el año 2019, cuyo estudio fue de nivel aplicativo, con corte transversal, un enfoque cuantitativo y método cuasi experimental, contando con la participación de 54 cuidadores de los preescolares. Los resultados obtenidos después de la intervención de acuerdo con la dimensión conocimientos el 88.9% obtuvieron un nivel alto, el nivel medio lo obtuvo un 9.3% y 1.8% un nivel bajo, así mismo en la dimensión composición de lonchera escolar el 37% tuvieron una lonchera no saludables y los que obtuvieron una lonchera saludables representó el 63%; se concluye que la intervención realizada incrementó el conocimiento a los cuidadores y a su vez se perfeccionó la composición de la lonchera escolar (12).

En una tercera tesis de orden nacional, tenemos la de Carrascal y Pineda, en su investigación, sobre la efectividad de un Programa Educativo en el Nivel de Conocimiento de la madre sobre Nutrición en Preescolares , Trujillo- Perú , de tipo

cuantitativo, pre experimental, con diseño de pre -prueba y post prueba, la muestra fue trabajada con 30 madres de familia, como resultados obtenidos tenemos que el 40% representa nivel bajo de conocimiento por parte de las madres, el conocimiento medio representa el 53.2% y únicamente el 6.8% representa el conocimiento alto; y posteriormente de la realización del programa educativo las cifras incrementaron en un 30%, relación al conocimiento medio y alto respectivamente (13).

También se encontró el trabajo de Huerta V. quien propuso mejorar los conocimientos en la preparación de lonchera saludables, con un tipo de estudio descriptivo, cuya muestra estudiada fue de 34 madres de familia. Los resultados de dicho estudio antes de realizar la intervención fueron que el 41.17% resaltan con un nivel alto en conocimientos y 58.82% tuvieron un nivel de conocimiento medio; luego de la intervención el 2.94% representó el nivel medio y el 97.05% se evidenció un nivel de conocimiento alto; concluyendo que el programa educativo tuvo un impacto alto para perfeccionar los conocimientos de las madres sobre loncheras saludables (14).

Además, el trabajo de investigación de Chunga C. tuvo como objetivo, establecer la efectividad de una intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables en las madres de familia de niños en edad preescolar de la I.E. N° 1447 “San José” – La Unión, utilizando un tipo de estudio cuantitativo, aplicativo, pre experimental, longitudinal y prospectivo, conformada por una población de 50 madres. Los resultados obtenidos fueron que de las 50 madres que se les realizó la encuesta, antes de su participación en la sesión Educativa demostraron un bajo nivel de conocimiento representado con 54% y el 22% un alto nivel de conocimiento y después de la participación en la Intervención educativa el 84% obtuvieron un alto nivel de conocimiento; concluyendo que la Intervención educativa realizada en la Institución Educativa mejoró los conocimientos de las madres de los estudiantes preescolares (15).

Otra investigación nacional como la que realizaron Moisés M., Sulca M. y Velásquez E. cuyo objetivo fue, determinar la efectividad de las Intervenciones Educativas de Enfermería en los conocimientos sobre loncheras saludables en las madres de 2 a 5 años de la I.E. Inicial Privada “Gotitas de amor” San Juan Bautista, Ayacucho –

2017, con el tipo de estudio cuantitativo, de nivel aplicativo con un método cuasi experimental y la población de 45 madres. Los resultados que se obtuvieron del 100% de madres encuestadas, el 42.2% desconocen sobre loncheras saludables y el 47.8% de las madres conocen sobre loncheras saludables; seguidamente de las intervenciones que realizó enfermería el 68.2% logran informarse acerca de las loncheras saludables y el 31.8% representan las madres que aún no logran entender el tema (16).

Asimismo, el trabajo de Morán R. donde se planteó evaluar el efecto del Programa Punto Saludable en el contenido alimentario de las loncheras y quioscos escolares del nivel primario de ocho Instituciones Educativas del distrito de Miraflores, se utilizó un estudio analítico, cuasi experimental, longitudinal y prospectivo con una muestra total de 960 loncheras escolares. Luego de la intervención, se evidenció un incremento de un 5% a 12% de loncheras saludables, concluyendo así que el contenido alimentario saludable en las loncheras aumentó (17).

Sumado a los antecedentes, tenemos que este trabajo de investigación se basa en el Modelo de Promoción de la Salud (MPS) propuesto por Nola Pender, que busca a través de una conducta motivacional lograr el potencial y bienestar humano. Ella se ve interesada en crear este modelo enfermero que proporcionará respuestas de tal manera que las personas describen como acogen sus decisiones para potenciar el cuidado propio de su salud. El MPS propone las relaciones y dimensiones que intervienen para cambiar la conducta promotora de la salud, la promoción de Salud participa de manera clave en los profesionales de enfermería, se enfatiza el análisis de los trabajos realizados en relación con dicho modelo con la finalidad de reconocer los intereses que instruyen sus hallazgos y uso de las investigaciones; la investigación del MPS ayuda al Personal de Salud a comprender el proceso de la patología y de tal manera apoya en las prácticas de enfermería, así mismo el MPS podría ser una propuesta para llevar a cabo las intervenciones de enfermería entorno a promoción de la salud con relación a los cambios de comportamiento (18).

En cuanto a educación para salud, es la disciplina encargada de acomodar y orientar procesos educativos destinados a influir positivamente en prácticas, conocimientos y costumbres de persona y sociedad orientadas con su salud. Es un

área que se ha incrementado recientemente en el medio, logrando posicionarse como la principal estrategia de promoción (19).

Dicha intervención está direccionada no solo a procesos mórbidos sino a los factores que lo determinan y las consecuencias que le producen a las personas que lo presentan. Si hablamos de procesos crónicos degenerativos se ven implicados con la mortalidad y morbilidad ya que no suelen ser susceptibles con las herramientas terapéuticas de curación que se dispone (20).

En cuanto a la alimentación saludable, es la encargada de otorgar nutrientes que requiere el ser humano para contribuir con el conveniente manejo del organismo, conservar o restablecer la salud, reducir riesgo de enfermedades, asegurar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado. Para obtener una alimentación saludable hace falta el consumo primordial de vegetales, cereales integrales, legumbre, frutas, aves, carnes, pescado, leche y aceite vegetal en proporciones variadas e idóneas (21).

Una alimentación saludable debe abarcar las siguientes características para alcanzar a complacer las verdaderas necesidades de energía y nutrientes, debe de ser adecuada, completa, suficiente, equilibrada, variada e inocua para el buen desarrollo del ser humano (22).

En cuanto a loncheras saludables, son un conjunto de alimentos que tienen como objetivo ofrecer a los estudiantes los nutrientes y la energía necesarios para: conservar niveles adecuados de manejo intelectual y físico, cubrir las recomendaciones nutricionales y extender las potencialidades dentro de la fase correspondiente de crecimiento y desarrollo (23).

Es importante recordar que la lonchera saludable escolar debe estar conformada por alimentos nutritivos de calidad, ya que es fundamental para mantener un desempeño adecuado y rendimiento durante la jornada escolar, es elocuente incluir alimentos de grupos variados de frutas y vegetales (24).

Los beneficios de la lonchera escolar tienen que ver con la comida adicional a las tres comidas primordiales, lo cual se debería tener en claro que de ninguna manera reemplaza a estas comidas. Las loncheras abarcan entre 10 a 15% del valor calórico total de los alimentos ingeridos por día, del cual se establece entre 150 a

350 Kcal (en función del peso, talla, edad y actividad física); que también puede ser consumida a media mañana o media tarde conforme al horario escolar (25).

La lonchera saludable otorga beneficios como: Fomenta el consumo de alimentos nutritivos y saludables a partir de la niñez. Otorga los necesarios nutrientes para el correcto crecimiento, promueve la toma de conciencia de una alimentación saludable e implanta adecuados hábitos de alimentación (26).

La lonchera saludable incluye alimentos que aporten nutrientes necesarios y que no ubiquen en riesgo la salud del ser humano. Se compone de alimentos energéticos (grasas y carbohidratos), alimentos constructores (proteínas de origen animal y vegetal), alimentos reguladores y líquidos.

La preparación de alimentos debe ser sencilla y fácil, siempre cerciorándose que se coloquen en óptimas condiciones dentro de la lonchera. Por consiguiente, los envases en que sean colocados los alimentos deben ser higiénicos y herméticos, y deben garantizar practicidad de portabilidad para los niños.

Los métodos empleados son la variedad y creatividad en la presentación que se envíe, así como texturas, colores y combinaciones. La lonchera debe ser planeada y elaborada conforme a la edad del niño, el tiempo en que permanece fuera de casa y su grado de actividad.

Dentro de los grupos de alimentación básica tenemos los granos, procurando que la mitad de estos granos sean integrales. La mayoría de los niños deben incluir en su dieta un aproximado de 5 a 8 porciones diarias de granos. Es importante recordar que los alimentos con granos contienen más proteínas y fibra que los preparados con granos refinados.

Las verduras pueden tener diferentes presentaciones, desde enlatadas, crudas, congeladas, crudas, cocidas, secas o deshidratadas. Los niños deben incluir entre 2 a 3 tazas (200 a 300 gramos) de verduras en su dieta diaria.

Las frutas podemos encontrarlas frescas, secas o congeladas. Los niños de 8 años y menores requieren tener un consumo aproximado de 1 a 1 1/2 taza diarias.

Los alimentos proteicos, se debe elegir proteínas magras como: carne de aves, carne de res, arvejas y frijoles, mariscos, productos de soya procesados, huevos, nueces, y semillas. Se deben elegir carnes bajas en colesterol y grasas saturadas.

Los alimentos provenientes de origen lácteo desnatados o bajos en grasas, en niños entre 2 a 8 años necesitan consumir entre 2 a 2 1/2 tazas, equivalente a 480 a 600 mililitros.

Aquellos hábitos alimenticios hacen referencia a conductas obtenidas por los niños durante el curso de vida que aportan en la alimentación y están doblegadas a las condiciones ambientales, sociales, económicas y religiosas - culturales, a su vez se adiciona al tipo de alimentos consumidos, su preparación, combinación, adquisición, como también la hora, el lugar y con quién consumen estos alimentos (27).

Adicionalmente, se le considera como un conjunto de conductas y actitudes que poseen las personas cuando se alimentan, por lo cual deben de tener los nutrientes requeridos que otorguen suficiente energía al cuerpo para lograr el avance de las actividades y que están relacionadas con las características económicas, sociales y culturales. (28)

Dimensionándose de la siguiente manera:

Motivación alimenticia: Esta viene de los padres, quienes son responsables de motivar a los hijos para que se alimenten mejor y lleven en un futuro una vida saludable. El animar al niño en la alimentación está relacionado con la creación que pueden brindar los padres ya sea en la forma de cortar y/o preparar los alimentos tanto como verduras, frutas y licuados. Ya que de esta manera el niño no va a rechazar los alimentos brindados.

Preferencia alimenticia, es la selección de alimentos para los hijos de tal manera que ellos puedan comer saludable, a su vez las preferencias deben estar relacionadas con alimentos que contengan, carbohidratos, fibra, proteínas, minerales para que así se refuercen las defensas

Frecuencia alimentaria, hace referencia a la cantidad de veces al día que el niño es alimentado, lo recomendable es que el niño ingiera 4 comidas al día, compuesto

por desayuno, almuerzo, merienda y cena. Estas comidas deben llevar una planificación para que sean complementarias con las del colegio.

Lugar de alimentación, es el lugar donde se alimentan los niños, de los cuales el más confiables es la casa y los menos confiables está la escuela, puestos ambulantes o restaurantes, ya que nadie sabe cómo ha sido el proceso de preparación de los alimentos, aunque los padres al confiarse en estos lugares no se percatan si el niño se nutre solo observan que el niño coma.

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

Esta investigación es de tipo pre - experimental, longitudinal ya se encargará de recolectar datos sobre un grupo de sujetos; los mismos siempre (la muestra) en distintos periodos de tiempos. La investigación pre experimental se realiza al medir un sujeto antes de aplicar de la variable independiente y después de aplicar dicha variable (29)

Implica 3 pasos a realizar:

1° Medición antes de la variable dependiente estudiada (pretest)

2° Aplicación de la variable independiente X a los sujetos Y.

3° Medición de la variable dependiente en los sujetos (pos-test)

Esquema:

G: O1 - X – O2

Dónde:

O1: Pre test sobre hábitos nutricionales.

X: Programa Educativo: Loncheras Saludables preparadas con amor.

O2: Post test sobre hábitos nutricionales.

3.2. Variables y operacionalización

Variable:

- Hábitos nutricionales: Son actitudes y conductas del individuo al momento de ingerir alimentos, de los cuales posee requerimientos nutricionales que se deben cumplir para poseer suficiente energía para el desarrollo de las actividades.

Dimensiones:

- Motivación Alimenticia
- Preferencia Alimenticia

- Frecuencia Alimenticia
- Lugar de Alimentación

3.3. Población, muestra y muestreo

3.3.1. Población

El trabajo de investigación consta de una población conformada por 720 madres de familia de C.E.I. 512 "NUESTRA SEÑORA DE LOURDES".

3.3.2. Muestra

170 madres del aula de niños de 3 años, madres del aula de niños de 4 y 5 años.

3.3.3. Muestreo

El muestreo de dicha investigación es de tipo probabilístico. El cual determinó que personas de la población estudiada sostienen la posibilidad de ingresar a dicho estudio investigativo.

3.3.4. Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión:

- Niños de nivel inicial que estén matriculados en el año escolar 2022.
- Apoderados de los alumnos del nivel inicial turno mañana.
- Niños de nivel inicial cuyos padres hayan autorizado la participación de los mismos en la investigación.

Criterios de exclusión:

- Niños de nivel inicial que no estén matriculados en el año escolar 2022.
- Apoderados que no sean de los alumnos del nivel inicial turno mañana.
- Niños de nivel inicial cuyos padres no hayan autorizado la participación de estos en la investigación.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.4.1. Técnicas

La técnica empleada fue la observación, definida como la forma de recopilar datos por excelencia. La observación será de tipo estructurada, ya que se

pondrán límites al observador, con la finalidad de aumentar la precisión y objetividad del fenómeno de interés de la investigación.

Otra técnica utilizada fue la entrevista, que trae una serie de ventajas que nos ayudarán a obtener información valiosa, así mismo se enmarca como la captación de información y la habilidad de escucha activa. Además, logra socializar de modo que el investigador logre recepcionar todos los datos necesarios para el estudio.

Según Morgan y Cogger la entrevista es un conversatorio con un objetivo. Es un proceso participativo que implica muchos aspectos de la comunicación, desde hablar o escuchar, como posturas, expresiones faciales y otros comportamientos comunicativos. (30)

3.4.2. Instrumentos

En la recopilación de datos se hará uso del cuestionario, conformado por 20 preguntas, aplicado a 347 madres de niños menores de 5 años.

El análisis de ítems se llevó a cabo de acuerdo con las preguntas que se consideren apropiadas, en donde el puntaje 1 es para la respuesta correcta, y el puntaje 0 para la respuesta incorrecta. Del cual el puntaje adecuado oscila entre 11 a 20 y el inadecuado entre 0 a 10. El instrumento utilizado requerirá de la evaluación de personal de salud experto.

Carrasco menciona, que el cuestionario se constituye tomando en cuenta presente las cambiantes del inconveniente de exploración, sin ignorar indicadores y dimensiones ya que están las conjeturas y objetivos. (31)

3.5. Procedimientos

Según el autor Tamayo, refiere que los procedimientos de prueba son aquellos que concuerdan en estudiar los datos en una representación estadística para procesarlos de tal manera que puedan resumirse razonablemente. En este estudio se utilizará estadística descriptiva, indicada en las tablas de frecuencia y se representarán porcentajes, facilitando la interpretación y examen de la exploración. (32)

3.6. Método de análisis de datos

El proceso de datos se llevará a cabo a través de la herramienta de análisis de datos para Microsoft Excel 2010, lo cual será utilizado como herramienta de apoyo en el traslado de información brindada por las madres de familia de niños menores de 5 años, así mismo en la elaboración de gráficos, cálculos y tablas para analizar descriptivamente datos adquiridos de la aplicación de los cuestionarios, y el paquete de cómputos estadísticos SPSS versión 23 será utilizado para la aplicación de técnicas estadísticas, el desarrollo de cálculos y gráficos que favorecen el análisis de los datos y la adquisición de los resultados de la investigación.

3.7. Aspectos éticos

La presente investigación se apegó a todas las formas de control ético que garanticen el normal y buen desarrollo de esta, empezando por la confiabilidad del instrumento, el anonimato de estos y el sigilo de los datos recogidos que se deben mantener en reserva, y los demás hasta que se den los resultados en el informe final son su respectiva confidencialidad.

Este trabajo investigativo se realizará tomando como base los principios éticos según Belmont 33, dentro de los cuales se consideran:

- El respeto a las personas, ya que permite tratar a todos los individuos como agentes autónomos, y aquellas personas con autonomía disminuida poseen derecho a ser protegidos.
- El principio ético de la Beneficencia, también se considerará dentro de este estudio de investigación, ya que este principio permite no solo respetar las decisiones de las personas sino también asegurar su bienestar.
- El principio de justicia, ya que cada individuo estudiado se tratará de manera igualitaria, para ello se requiere explicar en qué momento se debe tratar a la gente con igualdad.

IV. RESULTADOS

OG: Medida en que el programa educativo: Loncheras Saludables preparadas con amor, mejora los hábitos nutricionales de niños del nivel inicial del C.E.I. 512 “Nuestra Señora de Lourdes”

TABLA N° 01: Medida en que el Programa Educativo mejora los hábitos nutricionales de niños del nivel inicial C.E.I 512 “Nuestra Señora de Lourdes”

Hábitos nutricionales	Antes		Después		p*
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	
Inadecuado	119	70,0	3	1,8	0,000
Adecuado	51	30,0	167	98,2	
Total	170	100,0	170	100,0	

* Prueba de McNemar al 0.05 de significancia.

Fuente: Test aplicado por las investigadoras.

Dado que, el nivel de significancia es menor al 0.05 ($p= 0.000$), podemos decir que existe evidencia estadística suficiente para afirmar que el programa educativo: Loncheras Saludables preparadas con amor, mejora los hábitos nutricionales de niños del nivel inicial del C.E.I. 512 “Nuestra Señora de Lourdes”

Antes del programa, solo el 30% de niños tenía hábitos nutricionales adecuados, después del programa el 98.2% paso a tener hábitos nutricionales adecuados.

O1: Medida en que el programa educativo: Loncheras Saludables preparadas con amor, mejora la motivación alimenticia de niños del nivel inicial del C.E.I. 512 “Nuestra Señora de Lourdes”.

TABLA N° 02: Medida en que el Programa Educativo mejora la motivación alimenticia de niños del nivel inicial C.E.I 512 “Nuestra Señora de Lourdes”

Motivación alimenticia	Antes		Después		p*
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	
Inadecuado	127	74,7	3	1,8	0,000
Adecuado	43	25,3	167	98,2	
Total	170	100,0	170	100,0	

* Prueba de McNemar al 0.05 de significancia.

Fuente: Test aplicado por las investigadoras

Dado que, el nivel de significancia es menor al 0.05 ($p= 0.000$), podemos decir que existe evidencia estadística suficiente para afirmar que el programa educativo: Loncheras Saludables preparadas con amor, mejora la motivación alimenticia de niños del nivel inicial del C.E.I. 512 “Nuestra Señora de Lourdes”.

Antes del programa, solo el 25.3% de niños tenía motivación alimenticia adecuada, después del programa el 98.2% paso a tener motivación alimenticia adecuada.

O2: Medida en que el programa educativo: Loncheras Saludables preparadas con amor, mejora la preferencia alimentaria de niños del nivel inicial del C.E.I. 512 “Nuestra Señora de Lourdes”.

TABLA N° 03: Medida en que el Programa Educativo mejora la preferencia alimentaria de niños del nivel inicial C.E.I 512 “Nuestra Señora de Lourdes”

Preferencia alimentaria	Antes		Después		p*
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	
Inadecuado	124	72,9	3	1,8	0,000
Adecuado	46	27,1	167	98,2	
Total	170	100,0	170	100,0	

* Prueba de McNemar al 0.05 de significancia.

Fuente: Test aplicado por las investigadoras

Dado que, el nivel de significancia es menor al 0.05 ($p= 0.000$), podemos decir que existe evidencia estadística suficiente para afirmar que el programa educativo: Loncheras Saludables preparadas con amor, mejora la preferencia alimentaria de niños del nivel inicial del C.E.I. 512 “Nuestra Señora de Lourdes”.

Antes del programa, solo el 27.1% de niños tenía preferencia alimentaria adecuada, después del programa el 98.2% paso a tener preferencia alimentaria adecuada.

O3: Medida en que el programa educativo: Loncheras Saludables preparadas con amor, mejora la frecuencia alimentaria de niños del nivel inicial del C.E.I. 512 “Nuestra Señora de Lourdes”.

TABLA N° 04: Medida en que el Programa Educativo mejora la frecuencia alimentaria de niños del nivel inicial C.E.I 512 “Nuestra Señora de Lourdes”

Frecuencia alimentaria	Antes		Después		p*
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	
Inadecuado	142	83,5	4	2,4	0,000
Adecuado	28	16,5	166	97,6	
Total	170	100,0	170	100,0	

* Prueba de McNemar al 0.05 de significancia.

Fuente: Test aplicado por las investigadoras

Dado que, el nivel de significancia es menor al 0.05 ($p= 0.000$), podemos decir que existe evidencia estadística suficiente para afirmar que el programa educativo: Loncheras Saludables preparadas con amor, mejora la frecuencia alimentaria de niños del nivel inicial del C.E.I. 512 “Nuestra Señora de Lourdes”.

Antes del programa, solo el 16.5% de niños tenía frecuencia alimentaria adecuada, después del programa el 97.6% paso a tener frecuencia alimentaria adecuada.

O4: Medida en que el programa educativo: Loncheras Saludables preparadas con amor, mejora la elección del lugar alimenticio de niños del nivel inicial del C.E.I. 512 “Nuestra Señora de Lourdes”.

TABLA N° 05: Medida en que el Programa Educativo mejora la elección del lugar alimenticio de niños del nivel inicial C.E.I 512 “Nuestra Señora de Lourdes”

Lugar de alimentación	Antes		Después		p*
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	
Inadecuado	51	30,0	3	1,8	
Adecuado	119	70,0	167	98,2	0,000
Total	170	100,0	170	100,0	

* Prueba de McNemar al 0.05 de significancia.

Fuente: Test aplicado por las investigadoras

Dado que, el nivel de significancia es menor al 0.05 ($p= 0.000$), podemos decir que existe evidencia estadística suficiente para afirmar que el programa educativo: Loncheras Saludables preparadas con amor, mejora la elección del lugar alimenticio de niños del nivel inicial del C.E.I. 512 “Nuestra Señora de Lourdes”.

Antes del programa, el 70% de niños tenía una elección del lugar alimenticio adecuada, después del programa el 98.2% paso a tener una elección del lugar alimenticio adecuada.

V. DISCUSIÓN

En el Perú, uno de los problemas de salud de mayor sublimidad que afecta a la población de niños menores de 5 años es la malnutrición, situación que hace que esta población sea más susceptible a padecer enfermedades y condicionar su crecimiento y desarrollo, cuya causa principal está relacionado con inadecuadas prácticas de alimentación. Una prueba de estas prácticas son las loncheras escolares, siendo responsables de la preparación de éstas los padres. La Educación para la Salud es un recurso importante de la Promoción de hábitos de alimentación saludable; reconociendo que las loncheras saludables son una parte importante en la alimentación de los niños de 3 a 5 años, ya que los primeros cinco años de vida de un niño son la base para un crecimiento y desarrollo adecuado, es por ello que las loncheras saludables representan del 10% al 15% del requerimiento total escolar. Una lonchera saludable permite a los niños en sus etapas de crecimiento, desarrollo físico e intelectual, satisfacer parte de sus necesidades energéticas y de nutrientes. (34)

En relación al primer objetivo específico determinar en qué medida el programa educativo: Loncheras Saludables preparadas con amor, mejora la motivación alimenticia de niños del nivel inicial del C.E.I. 512 “Nuestra Señora de Lourdes”, podemos decir que existe evidencia estadística suficiente para afirmar que el programa educativo: Loncheras Saludables preparadas con amor, mejora la motivación alimenticia de niños del nivel inicial, ya que el 98.2% paso a tener motivación alimenticia adecuada después del programa. Este resultado se asemeja con al resultado del trabajo investigativo de Huerta V, donde el programa educativo tuvo un impacto alto para perfeccionar los conocimientos de las madres sobre loncheras saludables, con la finalidad de mejorar la motivación al enviar loncheras saludables llamativas a los niños del nivel inicial.

Por otro lado en el segundo objetivo específico que es determinar en qué medida el programa educativo: Loncheras Saludables preparadas con amor, mejora la preferencia alimentaria de niños del nivel inicial del C.E.I. 512 “Nuestra Señora de Lourdes”, el resultado indica que existe evidencia estadística suficiente para afirmar que el programa educativo mejora la preferencia alimentaria significativamente con un 98.% después de haber aplicado el programa educativo; Este resultado se

relaciona con el de Díaz G, quien en su estudio investigativo demostró que una intervención a corto plazo logró ser eficiente para la mejoría de calidad de los alimentos en las loncheras de los escolares. De igual forma Morán R., obtuvo como resultado en su trabajo investigativo que luego de la intervención, se evidenció que el contenido alimentario saludable se incrementó de un 5% a 12% de loncheras saludables, para los niños preescolares.

Como tercer objetivo específico tenemos determinar en qué medida el programa educativo: Loncheras Saludables preparadas con amor, mejora la frecuencia alimentaria de niños del nivel inicial del C.E.I. 512 “Nuestra Señora de Lourdes”, el resultado indica que el 97.6% paso a tener la frecuencia alimentaria adecuada después del programa; Este resultado concuerda con el de Nole. C, quien en su trabajo investigativo obtuvo como resultado que el 63% perfeccionaron la composición de lonchera saludable y el 37% una lonchera no saludable. De tal forma que las loncheras dadas a los escolares tengan todos los componentes necesarios para brindarle adecuados nutrientes que asegure el buen crecimiento y desarrollo del niño.

Por otro lado, el cuatro objetivo específico determinar en qué medida el programa educativo: Loncheras Saludables preparadas con amor, mejora la elección del lugar alimenticio de niños del nivel inicial del C.E.I. 512 “Nuestra Señora de Lourdes”, el resultado indica que el 98.2% paso a tener una elección del lugar alimenticio adecuado después de la aplicación del programa. Teniendo concordancia con Villa Anampa. V, quien en su trabajo investigativo obtuvo como resultados que el 19% tienen un inadecuado lugar alimenticio y el 81% adecuado, del cual se confirma que en la mayor proporción de los niños tiene un lugar de alimentación adecuada, con la finalidad que el grupo de madres hayan tomado conciencia de la importancia del consumo de alimentos en casa, del cual sabemos que están preparados con más higiene que los alimentos preparados en la calle (35).

Finalmente como objetivo general planteado está: determinar en qué medida el programa educativo: Loncheras Saludables preparadas con amor, mejora los hábitos nutricionales de niños del nivel inicial del C.E.I. 512 “Nuestra Señora de Lourdes”, obteniéndose como resultado dado que, el nivel de significancia es menor al 0.05 ($p= 0.000$), podemos decir que existe evidencia estadística suficiente para

afirmar que el programa educativo: Loncheras Saludables preparadas con amor, mejora los hábitos nutricionales de niños del nivel inicial donde 98.2% paso a tener hábitos nutricionales adecuados después del programa. Así mismo el estudio estadístico de Larico M. nos respalda, en donde los resultados de esta investigación fueron que la intervención ejecutada a los padres de preescolares sobre loncheras saludables fue eficaz con la representación del 72.1% de conocimiento alto en los padres de los preescolares de una institución educativa. De tal manera que gracias a la información brindada en el programa educativo se obtiene mejor conocimiento para los padres acerca de una lonchera saludable, el cual debe brindar los nutrientes necesarios del cual también debe de estar relacionado a la mejoría en los hábitos alimenticios dentro de casa.

VI. CONCLUSIONES

- Se llega a la conclusión que el programa educativo “Loncheras Saludables preparadas con amor” resultó ser eficaz para mejorar los hábitos nutricionales en los niños del nivel inicial del C.E.I. 512.
- El programa educativo “Loncheras Saludables preparadas con amor” logró mejorar la motivación alimenticia de los niños del nivel inicial Nuestra señora de Lourdes.
- El programa educativo “Loncheras Saludables preparadas con amor” logró una mejoría en la preferencia alimentaria de los niños del nivel inicial Nuestra Señora de Lourdes.
- El programa educativo “Loncheras Saludables preparadas con amor” logró un progreso significativo en la frecuencia alimentaria de los niños del nivel inicial del C.E.I. 512.
- El programa educativo “Loncheras Saludables preparadas con amor” logró mejorar la elección del lugar alimenticio de los niños del nivel inicial del C.E.I. 512.

VII. RECOMENDACIONES

En base a la problemática abordada, se podría enfatizar más en las loncheras saludables dirigidas a niños de 3 a 5 años del nivel inicial.

- Se recomienda a los padres de familia, que los niños de nivel inicial deben de mejorar los hábitos nutricionales en sus loncheras, ya que estas aportan el 15% de energía que los niños necesitan para su horario escolar.
Recordando que los cinco primeros años de vida, son esenciales para un óptimo crecimiento y desarrollo de cada persona, es aquí donde los niños se desarrollan tanto física como cognitivamente adecuadamente.
- En base a la mejora alimenticia, se recomienda a los padres de familia que una lonchera saludable debe ser variada y creativa, ya que el niño debe verse atraído por lo que va a ingerir, y de esta forma se lograra con éxito el que el niño pueda mejorar su motivación alimenticia.
- Los padres deben conocer que alimentos saludables son los que más aprovechan sus niños, por lo que no deben limitar el consumo de alimentos saludables a ellos, sino que deben permitir que conozcan los diferentes tipos de alimentos adecuados que existen y así puedan consumir y conocer variedad de ellos.
- Es recomendable que los padres de familia conozcan que el consumo de comidas al día de un niño son cinco, entre ellas, tres son las comidas principales, pero se les debe sumar dos adicionales que son lonchera o media mañana y a media tarde o merienda, cabe recalcar que ninguna comida sustituye a otra.
- Se recomienda que los padres y docentes de la I.E. deben de enseñar a reconocer los lugares aptos en donde se deben de consumir los alimentos y con acostumbrar al niño a comer en lugares no adecuados del hogar, del cual se pueden encontrar con distracciones que harán que no ingiera toda la comida y origine en retraso de su crecimiento.

REFERENCIAS

1. González Jiménez, E., Aguilar Cordero, M. J., Álvarez Ferre, J., Padilla López, C., & Valenza, M. C. (2012). Estudio antropométrico y valoración del estado nutricional de una población de escolares de granada; comparación con los estándares nacionales e internacionales de referencia. *Nutrición Hospitalaria*, 27(4), 1106– 1113. Recuperado de: <http://doi.org/10.3305/nh.2012.27.4.5852>
2. Organización Mundial de la Salud; departamento de nutrición. Nutrición; [Internet] 2014. [citado el 11 de Mar. del 2017]. Disponible: <http://www.who.int/features/factfiles/nutrition/es/>
3. Ministerio De Salud Del Perú. Plan Nacional para la REDUCCIÓN Y CONTROL DE LA ANEMIA Materno Infantil y la Desnutrición Crónica Infantil en el Perú: 2017-2021. 1ra. Edición. 2021.
4. Carmen Elisa Abadeano Sanipatin. Alimentación saludable en preescolares: un tema de interés. *Revista Eugenio Espejo* [Internet] 2019 [citado: 2022/Junio/01] Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/5728/572860987008/572860987008.pdf>
5. Elcomercio.pe [Internet] Perú: Estos son los principales problemas nutricionales en el Perú. [Actualizado: 2019/mayo/05; citado: 2022/junio/01] Disponible en: <https://elcomercio.pe/juntos-contr-a-anemia/son-principales-problemas-nutricionales-peru-noticia-ecpm-637475-noticia/>
6. Salud OMdl. Alimentacion Sana; 2018.
7. Arribas A, Arriola LI y Cabreriso M. Una experiencia transformadora: cuando el quiosko escolar se convierte en una herramienta para garantizar el consumo de alimentos de mejor perfil nutricional [Publicación Periódica en Línea]2019. Setiembre [Citada: 2022/junio/01]; 37 (168). Disponible en: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-73372019000300003
8. Díaz Ramírez G. Efectividad De Una Intervención Para Mejorar La Calidad De Las Loncheras En Escuelas Primarias [Tesis Para La Obtención De Grado De Doctor En Ciencias De La Salud]. Universidad Autónoma De Baja California. Tijuana, B.C. Abril, De 2015. Disponible en:

<https://repositorioinstitucional.uabc.mx/bitstream/20.500.12930/5923/1/TIJ113566.pdf>

9. Du E, Hansen T, Van C y Lategan R. Breakfast and lunchboxes provided to foundation phase learners: do caregivers knowledge and attitude reflect their practice [Publicación periódica en línea] 2021. July [Cited: 2022 June 11] 35 (2): [51-58 p.] Available from: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/16070658.2021.1946247>
10. Macedo, G., Bernal, M., López, P., Hunot. Hábitos alimentarios en escolares de la Zona Urbana de Guadalajara. México (Antropo, Ed.), 2013.
11. Larico M. Efecto de una Intervención para mejorar los conocimientos sobre Loncheras Saludables en padres de pre escolares de una Institución Educativa [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería] Lima: Universidad Ricardo Palma; 2020. Disponible en: https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/3690/T030_72183230_T%20%20%20LARICO%20RODRIGUEZ%20MIRELLA%20STEFANY.pdf?sequence=1&isAllowed=y
12. Nole C. Efectividad de una Intervención Educativa sobre Loncheras en Cuidadores de preescolares de una Institución Educativa Inicial N°161 Mi Perú – Ventanilla 2019 [Tesis para optar Título Profesional de Licenciada en Enfermería] Callao: Universidad Nacional Federico Villareal; 2021. Disponible en: <http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/4776/NOLE%20CHACALIAZA%20CAROLINE%20WENDY%20%20-%20TITULO%20PROFESIONAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
13. Carrascal M. Efectividad de un Programa Educativo en el Nivel de Conocimiento Materno sobre Nutrición en Preeescolares. Para optar el Título: Licenciada en Enfermería, 2016.
14. Valdivia E. Implementación de un Programa sobre el Conocimiento de la Calidad Nutricional de la Lonchera Escolar, en madres de la Institución Educativa Mundo Feliz, Distrito de Cerro Colorado – Arequipa 2019 [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Nutrición Humana] Arequipa: Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa; 2020. Disponible en:

<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/11085/NHvahue.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

15. Chunga C. Efectividad de una Intervención Educativa sobre Preparación de Loncheras Saludables en las madres de niños en edad preescolar de la Institución Educativa Inicial N°1447 San José – La Unión, Marzo – Abril 2017 [Tesis para optar el Título de Licenciada de Enfermería] Piura: Universidad Nacional de Piura; 2017. Disponible en: <https://repositorio.unp.edu.pe/bitstream/handle/UNP/1012/Med-Chu-Tum-17.pdf?sequence=1>
16. Moisés M, Sulca M y Velásquez E. Intervenciones Educativas de Enfermería en el Nivel de Conocimiento sobre Lonchera Saludable en madres con niños de 2 a 5 años de la Institución Educativa Inicial Privada Gotitas de Amor. Distrito San Juan Bautista. Ayacucho – 2017 [Tesis para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional de Enfermería en Crecimiento, Desarrollo del Niño y Estimulación de la Primera Infancia] Callao: Universidad Nacional del Callao; 2017. Disponible en: http://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12952/5282/moises%20quispe%2C%20sulca%20ayme%20y%20velasquez%20janampa_2da%20especialidad%20enfermeria_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y
17. Morán R. Efecto del programa “Punto saludable” en loncheras y kioscos escolares de ocho colegios del nivel primario. Distrito de Miraflores [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Nutrición] Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2016. Disponible en: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/5335/Moran_dr-Resumen.pdf?sequence=3&isAllowed=y
18. Aristizábal G, Blanco D, Sánchez A y Ostiguín R. El modelo de promoción de la Salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión [Publicación Periódica en Línea] 2011. Octubre – Diciembre [Citada: 2022/ junio/ 03] 8 (4). Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v8n4/v8n4a3.pdf>
19. Hernández J, Jaramillo L, Villegas J, Alvarez L, Roldan M, Ruiz C, et al. La educación en salud como una importante estrategia de promoción y prevención [Publicación Periódica en Línea] 2020. Abril [Citada: 2022 / junio /03] 20 (2):

[pp. 490 - 504] Disponible en:
<https://www.redalyc.org/journal/2738/273863770021/html/>

20. Martínez A, Martínez E y Paz B. Estrategias de intervención en promoción de la salud [Publicación Periódica en Línea] 2008. Enero [Citada: 2022/ junio/ 03] 30 (5): [pp. 238-243].
21. Ministerio de Salud (MINSA) [En línea] Perú: ¿Qué es una alimentación saludable? [Actualizada: 2022 / junio/ 04; Citada: 2022/ junio/ 04] Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx#:~:text=Generalizando%2C%20se%20puede%20decir%20que,%2C%20gestaci%C3%B3n%2C%20lactancia%2C%20desarrollo%20y>
22. Mariño A, Núñez M y Gámez A. Alimentación saludable [Publicación Periódica en Línea] 2015. Setiembre [Citada: 2022/ junio/ 03]. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/actamedica/acm-2016/acm161e.pdf>
23. Ministerio de Salud (MINSA) [En línea] Perú: Loncheras Saludables [Actualizada: 2021/ Marzo/ 31; Citada:2022/Junio/04]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/27072-lonchera-de-los-escolares-excede-en-50-el-limite-del-consumo-azucar>
24. Ministerio de Salud (MINSA). Instituto Nacional de Salud (INS) [En línea] Perú: INS presentó las loncheras escolares saludables para prevenir la anemia [Actualizada: 2021/ Febrero/ 19; Citada: 2022/ Junio / 04]. Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/ins-presento-las-loncheras-escolares-saludables-para-prevenir-la-anemia#:~:text=La%20lonchera%20escolar%20saludable%20es,del%20descanso%20escolar%20o%20recreo>
25. Reyes S. 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 [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería] Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2015. Disponible en: <https://core.ac.uk/download/pdf/323353079.pdf>
26. Elcomercio.pe [Internet] Perú: Estos son los principales problemas nutricionales en el Perú. [Actualizado: 2019/mayo/05; citado: 2022/junio/01] Disponible en:

<https://elcomercio.pe/juntos-contranemia/son-principales-problemas-nutricionales-peru-noticia-ecpm-637475-noticia/>

27. Campo, M. Hábitos alimentarios de la población de niños autóctona e inmigrante en España. Santander: Universidad de Cantabria, 2014.
28. Baca, C., & Rodríguez, E. Estado nutricional, Hábitos alimenticios y actividad física en escolares. Institución educativa 89002 "Gloriosa 329"Chimbote 2013.Universidad Nacional del Santa. Facultad de Ciencias, Escuela académico profesional de enfermería, Nuevo Chimbote, 2013.
29. R. Loeber y D.P. Farrington. Estudios longitudinales en la Investigación de los problemas de conducta [Citado: 2022 junio 15]. Disponible en: http://www.centrelondres94.com/files/Estudios_longitudinales_investigacion_problemas_conducta.pdf
30. Jaime. A. Grados y Elda Sánchez. La Entrevista en las Organizaciones, 1975; 4(6):53. Disponible en: http://biblio3.url.edu.gt/Libros/la_entrevista/4.pdf
31. Carrasco. El Cuestionario. Diseño del Cuestionario, 1986; 3(5):2-26. Disponible en: <https://www.ugr.es/~diploeio/documentos/tema2.pdf>
32. Tamayo. Tema 2. Estadística básica para los negocios. [En línea]. Perú; 2020. [Citado: 2022 Junio 18]. Disponible en: https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/10771/Ramos_Estad%C3%ADstica_b%C3%A1sica_de_los_negocios.pdf?sequence=1&isAllowed=y
33. Baldiri reixac. El informe belmont: principios y guías éticos para la protección de los sujetos humanos de investigación comisión nacional para la protección de los sujetos humanos de investigación biomédica y del comportamiento. Obd. 1979;4(6):11-2. Disponible en: <http://www.bioeticayderecho.ub.edu/archivos/norm/InformeBelmont.pdf>
34. Bach. Ronald Cerna Monsefu. Nivel de Conocimientos Maternos y la Elaboración de Loncheras Saludables para niños de 3 A 5 años en la I.E.P. "Amadeo Mozart" Callao-2019. [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Enfermería] Lima: Universidad Interamericana; 2019. Disponible en:<http://repositorio.unid.edu.pe/bitstream/handle/unid/59/23%20CERNA%20MONSEFU.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
35. Villa Anampa V. Hábitos alimenticios y estado nutricional en niños de 1 a 5 años de edad en el Puesto de Salud Condorillo Alto, Chincha 2020 [Tesis

desarrollada para optar el título Profesional de Licenciada en Enfermería]. Ica: Universidad Autónoma de Ica; 2020. Disponible en: <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/1071/1/VANESA%20CORAZON%20VILLA%20ANAMPA%20%28TESIS%29.pdf>

ANEXOS

Anexo 01: Operacionalización de variables

VARIABLES DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
<p align="center">Hábitos nutricionales</p>	<p>Son patrones de alimentación que se realiza diariamente, ya que incluye ciertos patrones de motivación, preferencia, frecuencia y lugar que el niño consume sus alimentos adecuadamente</p>	<p>Forma final de alimentos después de una preparación culinaria.</p>	<p>Motivación alimenticia</p>	<p>Distribución de tipo de preparación</p>	<p align="center">Ordinal</p>
		<p>Número de veces que una persona ingiere un grupo de alimentos específicos, sea este al día, semanal o mensual.</p>	<p>Preferencia alimenticia</p>	<p>Carbohidratos Proteínas Vitaminas y minerales Grasas o lípidos</p>	
		<p>El número de veces que consume el alimento.</p>	<p>Frecuencia alimenticia</p>	<p>Desayuno Almuerzo Merienda Cena</p>	

		Zona donde la persona ingiere alimentos.	Lugar alimenticio	Casa Colegio Restaurantes Ambulante	
--	--	--	-------------------	--	--

Anexo 02: Consentimiento Informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estudiantes de la Escuela de Enfermería de la Universidad César Vallejo, nos encontramos realizando una investigación sobre: Hábitos nutricionales de niños del nivel inicial de una Institución Educativa, dicho estudio se realizará aplicando encuestas, antes y después de aplicado un taller sobre loncheras saludables.

Esta evaluación no tiene ningún riesgo sobre la integridad física de su hijo y no tendrá costo alguno. Así mismo toda la información obtenida de esta, será utilizada únicamente con fines académicos y luego archivados con carácter confidencial de tal forma que no atentará a los derechos sobre la privacidad de ustedes y su hijo.

He leído la información respecto al presente estudio y entiendo que no existe algún peligro para mi representado, entiendo que la información que proporcione será totalmente confidencial, que los datos que se presenten serán en forma general y nunca de forma particular usando mi nombre o de mi representado, que no recibiré ningún incentivo económico por la participación y que tampoco tendré que pagar por ser parte de este estudio; por lo que de mi libre voluntad autorizo que mi representado forme parte de la investigación

FIRMA

FECHA

Gracias por su participación

Anexo 03: Instrumento de recolección de datos

Buenos días Sr(a), a continuación, se le presenta una serie de preguntas que tienen como objetivo determinar los hábitos alimentarios. **NOTA:** Si usted tiene alguna duda o inquietud, consulte a las investigadoras.

Institución Educativa:

Sexo: () Femenino () Masculino **Aula:** () 3 años () 4 años () 5 años

Grado de Instrucción: () Sin Instrucción () Primaria () Secundaria () Técnico () Universitario

1. ¿Sabe usted porque es importante llevar a su niño al control de crecimiento y desarrollo?
 - a. Detectar algunas alteraciones en el crecimiento y desarrollo del niño.
 - b. Control de medidas de peso y talla
 - c. Prevenir enfermedades
2. ¿Qué comidas le das a consumir habitualmente a su hijo?
 - a. Desayuno y almuerzo
 - b. Desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena
 - c. Almuerzo y cena
3. ¿Lavas los alimentos antes de cocinarlos para darle a tu hijo?
 - a. Siempre
 - b. A veces
 - c. Nunca
4. ¿Realizas una presentación llamativa de los platos para tus niños?
 - a. Sí
 - b. No
 - c. A veces
5. ¿Planificas con días de anterioridad que loncheras llevara tu hijo(a)?
 - a) Sí
 - b) No
 - c) A veces
6. ¿Qué tan frecuente utilizas las menestras en el alimento de tu hijo?
 - a. 1 vez a la semana
 - b. 2 a 3 veces a la semana
 - c. Nunca
7. ¿Qué tan frecuente utilizas las verduras en el alimento de tu hijo?
 - a. 1 a 2 veces a la semana
 - b. 3 a más veces a la semana
 - c. Nunca
8. ¿Qué tan frecuente le das fruta a tu hijo al día?
 - a. 1 vez al día
 - b. 2 veces al día
 - c. Nunca
9. ¿Qué tan frecuente utilizas lácteos (leche, yogurt, queso, etc) en el alimento de tu hijo?

- a. 1 vez a la semana
 - b. 2 a 3 veces a la semana
 - c. Nunca
- 10.** ¿Qué tan frecuente utilizas pescados en la alimentación de tu hijo?
- a. 1 vez a la semana
 - b. 2 a 3 veces a la semana
 - c. Nunca
- 11.** ¿Tu hijo consume 5 comidas al día?
- a. Sí
 - b. No
 - c. A veces
- 12.** ¿Qué tipo de alimentos ingiere tu hijo entre comida?
- a. Postres o golosina
 - b. Frutas o jugos naturales
 - c. Nada
- 13.** ¿Su hijo consume gaseosas más de 2 veces a la semana?
- a. Sí
 - b. No
 - c. A veces
- 14.** ¿Su hijo consume dulces, helados y pasteles más de una vez a la semana?
- a. Sí
 - b. No
 - c. A veces
- 15.** La cena que ingiere tu hijo es...
- a. Similar al almuerzo
 - b. Similar al desayuno
 - c. Nada
- 16.** ¿Qué tipo de alimentos ingiere su niño en las loncheras escolares?
- a. Frutas y jugos naturales
 - b. Refrescos envasados y/o galletas
 - c. Nada
- 17.** ¿Dónde desayuna tu hijo?
- a. En casa
 - b. En restaurante
 - c. En ambulantes
- 18.** ¿Dónde almuerza tu hijo?
- a. En casa
 - b. En restaurantes
 - c. En ambulantes
- 19.** ¿Dónde cena tu hijo?
- a. En casa
 - b. En restaurantes
 - c. En ambulantes
- 20.** ¿Crees que son nutritivos los alimentos que encontramos en los Kiokos del colegio?
- a. Sí
 - b. No
 - c. A veces

Figura 01: Validación de cuestionario 1° Experto

FORMATO DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS DE JUICIO DE EXPERTOS

1	NOMBRE DEL EXPERTO	ANA YUDITH GUERRERO VALLADOLID	
2	PROFESIÓN	ENFERMERA	
3	GRADO ACADÉMICO	DOCTOR EN SALUD PÚBLICA Y GOBERNABILIDAD	
4	ESPECIALIDAD	ENFERMERA UCI- NEONATOLOGÍA	
5	EXPERIENCIA PROFESIONAL	13 AÑOS	
6	INSTITUCIÓN DONDE LABORA	HOSPITAL REGIONAL LAMBAYEQUE UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPAN	
7	CARGO QUE OCUPA	ENFERMERA ASISTENCIAL- DOCENTE TIEMPO COMPLETO	
8	TÍTULO DE INVESTIGACIÓN	PROGRAMA EDUCATIVO: LONCHERAS SALUDABLES PREPARADAS CON AMOR, PARA MEJORAR LOS HÁBITOS NUTRICIONALES DE NIÑOS DEL NIVEL INICIAL DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA	
9	APELLIDOS Y NOMBRES DEL INVESTIGADOR	<ul style="list-style-type: none"> • Flores Flores Maryam Olive • Portilla Saldarriaga Maria Fernanda 	
10	INSTRUMENTO EVALUADO		
	CUESTIONARIO	MODIFICADO	X
	ENCUESTA	CREADO	
11.	OBJETIVOS DEL INSTRUMENTO		
	GENERAL:	Determinar en qué medida el programa educativo: Loncheras Saludables preparadas con amor, mejora los hábitos nutricionales de niños del nivel inicial de una Institución Educativa.	
	ESPECÍFICOS:	<ul style="list-style-type: none"> • Determinar en qué medida el programa educativo: Loncheras Saludables preparadas con amor, mejora la motivación alimenticia de niños del nivel inicial de una Institución Educativa • Determinar en qué medida el programa educativo: Loncheras Saludables preparadas con amor, mejora la preferencia alimentaria de niños del nivel inicial de una Institución Educativa • Determinar en qué medida el programa educativo: Loncheras Saludables preparadas con amor, mejora la frecuencia alimentaria de niños del nivel inicial de una Institución Educativa. • Determinar en qué medida el programa educativo: Loncheras Saludables preparadas con amor, mejora la elección del lugar alimenticio de niños del nivel inicial de una Institución Educativa. 	
	Reciba el cordial saludo, estimado experto del cual pedimos su colaboración para que luego de un análisis de los items del presente instrumento marque con un aspa el casillero que cree conveniente de acuerdo para su posterior aplicación. a su criterio y experiencia profesional demostrando si cuenta con los requerimientos mínimos de formulación Marque con un aspa en (A) si está de Acuerdo o el item (D) si está en Desacuerdo. Si está en desacuerdo por favor realice sugerencias.		
12	INSTRUMENTO		


Instrucciones del llenado:

Estimada(o) padre de familia, reciba el cordial saludo el cual se le pide apoyar con una investigación, que será con fin académico. Cabe recalca que este cuestionario es de manera confidencial, esperamos su total sinceridad de las respuestas.

Marque la alternativa correcta según corresponda:

PREGUNTA		Alternativa		
Institución educativa		Completar		
Aula		<input type="checkbox"/> 3 años <input type="checkbox"/> 4 años <input type="checkbox"/> 5 años		
Grado de instrucción		<input type="checkbox"/> Sin instrucción <input type="checkbox"/> Primaria <input type="checkbox"/> Secundaria <input type="checkbox"/> Técnico <input type="checkbox"/> Universitario		
Sexo		<input type="checkbox"/> Masculino <input type="checkbox"/> Femenino		
PARTE I:		Acuerdo	Desacuerdo	
Conocimiento		A	D	Sugerencias
1. ¿Sabe usted porque es importante llevar a su niño al control de crecimiento y desarrollo?	a) Detectar algunas alteraciones en el crecimiento y desarrollo del niño. b) Control de medidas de peso y talla c) Prevenir enfermedades	X		
2. ¿Qué comidas le das a consumir habitualmente a su hijo?	a) Desayuno y almuerzo b) Desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena c) Almuerzo y cena	X		
3. ¿Lavas los alimentos antes de cocinarlos para darle a tu hijo?	a) Siempre b) A veces c) Nunca	X		
4. ¿Realizas una presentación llamativa de los platos para tus niños?	a) SI b) No c) A veces	X		

5. ¿Planificas con días de anterioridad que loncheras llevara tu hijo(a)?	a) Si b) No c) A veces	X		
6. ¿Qué tan frecuente utilizas las menestras en el alimento de tu hijo?	a) 1 vez a la semana b) 2 a 3 veces a la semana c) Nunca	X		
7. ¿Qué tan frecuente utilizas las verduras en el alimento de tu hijo?	a. 1 a 2 veces a la semana b. 3 a más veces a la semana c. Nunca	X		
8. ¿Qué tan frecuente le das fruta a tu hijo al día?	a) 1 vez al día b) 2 veces al día c) Nunca	X		
9. ¿Qué tan frecuente utilizas lácteos (leche, yogurt, queso, etc) en el alimento de tu hijo?	a) 1 vez a la semana b) 2 a 3 veces a la semana c) Nunca	X		
10. ¿Qué tan frecuente utilizas pescados en la alimentación de tu hijo?	a) 1 vez a la semana b) 2 a 3 veces a la semana c) Nunca	X		
11. ¿Tu hijo consume 5 comidas al día?	a. Si b. No c. A veces	X		
12. ¿Qué tipo de alimentos ingiere tu hijo entre comida?	a) Postres o golosina b) Frutas o jugos naturales c) Nada	X		
13. ¿Su hijo consume gaseosas más de 2 veces a la semana?	a) Si b) No c) A veces	X		
14. ¿Su hijo consume dulces, helados y pasteles más de una vez a la semana?	a) Si b) No c) A veces	X		

15. La cena que ingiere tu hijo es...	a) Similar al almuerzo b) Similar al desayuno c) Nada	X			
16. ¿Qué tipo de alimentos ingiere su niño en las loncheras escolares?	d) Frutas y jugos naturales e) Refrescos envasados y/o galletas f) Nada	X			
17. ¿Dónde desayuna tu hijo?	g) En casa h) En restaurante i) En ambulantes	X			
18. ¿Dónde almuerza tu hijo?	j) En casa k) En restaurantes l) En ambulantes	X			
19. ¿Dónde cena tu hijo?	m) En casa n) En restaurantes o) En ambulantes	X			
20. ¿Crees que son nutritivos los alimentos que encontramos en los Kiokos del colegio?	p) Si q) no r) A veces	X			
13 RESULTADOS DE ITEMS	OPTIMOS	X	REFORMULAR	ANULAR O CAMBIAR	
14	COMENTARIOS GENERALES				
INSTRUMENTO ADECUADO					
15	OBSERVACIONES FINALES				
GUERRERO VALLADOLID ANA YUDITH Apellidos y nombres del expertos		 Firma y sello		DNI: 44546313	
Piura 02, de Agosto del 2022					



PERÚ

Ministerio de Educación

Superintendencia Nacional de
Educación Superior UniversitariaDirección de Documentación e
Información Universitaria y
Registro de Grados y Títulos

REGISTRO NACIONAL DE GRADOS ACADÉMICOS Y TÍTULOS PROFESIONALES

Graduado	Grado o Título	Institución
GUERRERO VALLADOLID, ANA YUDITH DNI 44546313	LICENCIADA EN ENFERMERIA Fecha de diploma: 10/09/2010 Modalidad de estudios: -	UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUÍZ GALLO PERU
GUERRERO VALLADOLID, ANA YUDITH DNI 44546313	BACHILLER EN ENFERMERIA Fecha de diploma: 30/06/2010 Modalidad de estudios: - Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUÍZ GALLO PERU
GUERRERO VALLADOLID, ANA YUDITH DNI 44546313	SEGUNDA ESPECIALIDAD ESPECIALISTA EN CUIDADOS INTENSIVOS NEONATALES Fecha de diploma: 31/03/17 Modalidad de estudios: PRESENCIAL Fecha matrícula: 03/01/2013 Fecha egreso: 16/03/2015	UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUÍZ GALLO PERU
GUERRERO VALLADOLID, ANA YUDITH DNI 44546313	MAESTRO EN ENFERMERÍA Fecha de diploma: 14/08/17 Modalidad de estudios: PRESENCIAL Fecha matrícula: 19/03/2014 Fecha egreso: 30/11/2015	UNIVERSIDAD CATÓLICA SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO PERU
GUERRERO VALLADOLID, ANA YUDITH DNI 44546313	DOCTORA EN GESTIÓN PÚBLICA Y GOBERNABILIDAD Fecha de diploma: 14/03/22 Modalidad de estudios: PRESENCIAL Fecha matrícula: 04/01/2019 Fecha egreso: 30/01/2022	UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO S.A.C. PERU


Figura 02: Validación de cuestionario 2° Experto

FORMATO DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS DE JUICIO DE EXPERTOS

1	NOMBRE DEL EXPERTO	YANET MARISOL BENAVIDES FERNANDEZ	
2	PROFESIÓN	ENFERMERA	
3	GRADO ACADÉMICO	MAGISTER	
4	ESPECIALIDAD	CRECIMIENTO Y DESARROLLO	
5	EXPERIENCIA PROFESIONAL	12 AÑOS	
6	INSTITUCIÓN DONDE LABORA	CENTRO DE SALUD QUIÑONES GONZALES- UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN	
7	CARGO QUE OCUPA	ENFERMERA ASISTENCIAL- DOCENTE A TIEMPO COMPLETO	
8	TITULO DE INVESTIGACIÓN		
	PROGRAMA EDUCATIVO: LONCHERAS SALUDABLES PREPARADAS CON AMOR, PARA MEJORAR LOS HÁBITOS NUTRICIONALES DE NIÑOS DEL NIVEL INICIAL DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA		
9	APELLIDOS Y NOMBRES DEL INVESTIGADOR		
	<ul style="list-style-type: none"> • Flores Flores Maryam Olive • Portilla Saldarriaga Maria Fernanda 		
10	INSTRUMENTO EVALUADO		
	CUESTIONARIO	MODIFICADO	X
	ENCUESTA	CREADO	
11.	OBJETIVOS DEL INSTRUMENTO		
	<p>GENERAL: Determinar en qué medida el programa educativo: Loncheras Saludables preparadas con amor, mejora los hábitos nutricionales de niños del nivel inicial de una Institución Educativa.</p> <p>ESPECIFICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Determinar en qué medida el programa educativo: Loncheras Saludables preparadas con amor, mejora la motivación alimenticia de niños del nivel inicial de una Institución Educativa • Determinar en qué medida el programa educativo: Loncheras Saludables preparadas con amor, mejora la preferencia alimentaria de niños del nivel inicial de una Institución Educativa • Determinar en qué medida el programa educativo: Loncheras Saludables preparadas con amor, mejora la frecuencia alimentaria de niños del nivel inicial de una Institución Educativa. • Determinar en qué medida el programa educativo: Loncheras Saludables preparadas con amor, mejora la elección del lugar alimenticio de niños del nivel inicial de una Institución Educativa. <p>Reciba el cordial saludo, estimado experto del cual pedimos su colaboración para que luego de un análisis de los items del presente instrumento marque con un aspa el casillero que cree conveniente de acuerdo para su posterior aplicación. a su criterio y experiencia profesional demostrando si cuenta con los requerimientos mínimos de formulación Marque con un aspa en (A) si está de Acuerdo o el item (D) si está en Desacuerdo. Si está en desacuerdo por favor realice sugerencias.</p>		
12	INSTRUMENTO		
	<p>Instrucciones del llenado: Estimada(o) padre de familia, reciba el cordial saludo el cual se le pide apoyar con una investigación, que será con fin académico. Cabe recalca que este cuestionario es de manera confidencial, esperamos su total sinceridad de las respuestas. Marque la alternativa correcta según corresponda:</p>		
	PREGUNTA	Alternativa	
	Institución educativa	Completar	
	Aula		

		() 3 años () 4 años () 5 años		
Grado de instrucción		() Sin instrucción () Primaria () Secundaria () Técnico () Universitario		
Sexo		() Masculino () Femenino		
PARTE I:		Acuerdo	Desacuerdo	
Conocimiento		A	D	Sugerencias
1. ¿Sabe usted porque es importante llevar a su niño al control de crecimiento y desarrollo?	a) Detectar algunas alteraciones en el crecimiento y desarrollo del niño. b) Control de medidas de peso y talla c) Prevenir enfermedades	X		
2. ¿Qué comidas le das a consumir habitualmente a su hijo?	a) Desayuno y almuerzo b) Desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena c) Almuerzo y cena	X		
3. ¿Lavas los alimentos antes de cocinarlos para darle a tu hijo?	a) Siempre b) A veces c) Nunca	X		
4. ¿Realizas una presentación llamativa de los platos para tus niños?	a) Sí b) No c) A veces	X		
5. ¿Planificas con días de anterioridad que loncheras llevara tu hijo(a)?	a) Sí b) No c) A veces	X		
6. ¿Qué tan frecuente utilizas las menestras en el alimento de tu hijo?	a) 1 vez a la semana b) 2 a 3 veces a la semana c) Nunca	X		

7. ¿Qué tan frecuente utilizas las verduras en el alimento de tu hijo?	a. 1 a 2 veces a la semana b. 3 a más veces a la semana c. Nunca	X		
8. ¿Qué tan frecuente le das fruta a tu hijo al día?	a) 1 vez al día b) 2 veces al día c) Nunca	X		
9. ¿Qué tan frecuente utilizas lácteos (leche, yogurt, queso, etc) en el alimento de tu hijo?	a) 1 vez a la semana b) 2 a 3 veces a la semana c) Nunca	X		
10. ¿Qué tan frecuente utilizas pescados en la alimentación de tu hijo?	a) 1 vez a la semana b) 2 a 3 veces a la semana c) Nunca	X		
11. ¿Tu hijo consume 5 comidas al día?	a. Si b. No c. A veces	X		
12. ¿Qué tipo de alimentos ingiere tu hijo entre comida?	a) Postres o golosina b) Frutas o jugos naturales c) Nada	X		
13. ¿Su hijo consume gaseosas más de 2 veces a la semana?	a) Sí b) No c) A veces	X		
14. ¿Su hijo consume dulces, helados y pasteles más de una vez a la semana?	a) Si b) No c) A veces	X		
15. La cena que ingiere tu hijo es...	a) Similar al almuerzo b) Similar al desayuno c) Nada	X		
16. ¿Qué tipo de alimentos ingiere su niño en las loncheras escolares?	d) Frutas y jugos naturales e) Refrescos envasados y/o galletas f) Nada	X		

17. ¿Dónde desayuna tu hijo?	g) En casa h) En restaurante i) En ambulantes	X			
18. ¿Dónde almuerza tu hijo?	j) En casa k) En restaurantes l) En ambulantes	X			
19. ¿Dónde cena tu hijo?	m) En casa n) En restaurantes o) En ambulantes	X			
20. ¿Crees que son nutritivos los alimentos que encontramos en los Kiokos del colegio?	p) Si q) no r) A veces	X			
13 RESULTADOS DE ITEMS	OPTIMOS	X	REFORMULAR	ANULAR O CAMBIAR	
14	COMENTARIOS GENERALES				
INSTRUMENTO ENTENDIBLE					
15	OBSERVACIONES FINALES				
YANET MARISOL BENAVIDES FERNÁNDEZ Apellidos y nombres del expertos		 GOBIERNO REGIONAL LA Libertad GERENCIA REGIONAL DE SALUD Mg. Yanet M. Benavides Fernández C.E.P. 62864 Firma y sello			DNI: 42514260
Piura 02, de Agosto del 2022					



PERÚ

Ministerio de Educación

Superintendencia Nacional de
Educación Superior UniversitariaDirección de Documentación e
Información Universitaria y
Registro de Grados y Títulos

REGISTRO NACIONAL DE GRADOS ACADÉMICOS Y TÍTULOS PROFESIONALES

Graduado	Grado o Título	Institución
BENAVIDES FERNANDEZ, YANET MARISOL DNI 42514260	BACHILLER EN ENFERMERIA Fecha de diploma: 05/11/2008 Modalidad de estudios: - Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD CATÓLICA SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO <i>PERU</i>
BENAVIDES FERNANDEZ, YANET MARISOL DNI 42514260	LICENCIADO EN ENFERMERIA Fecha de diploma: 17/12/2008 Modalidad de estudios: -	UNIVERSIDAD CATÓLICA SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO <i>PERU</i>
BENAVIDES FERNÁNDEZ, YANET MARISOL DNI 42514260	MAESTRA EN DOCENCIA UNIVERSITARIA Fecha de diploma: 09/02/18 Modalidad de estudios: PRESENCIAL. Fecha matrícula: 04/04/2009 Fecha egreso: 23/09/2017	UNIVERSIDAD PRIVADA CÉSAR VALLEJO <i>PERU</i>

Figura 03: Validación de cuestionario 3° Experto

FORMATO DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS DE JUICIO DE EXPERTOS

1	NOMBRE DEL EXPERTO	Jose Julián Leantes Leantes							
2	PROFESIÓN	Médico Cirujano							
3	GRADO ACADÉMICO	Médico Cirujano							
4	ESPECIALIDAD	Pediatría							
5	EXPERIENCIA PROFESIONAL	15 años.							
6	INSTITUCIÓN DONDE LABORA	Hospital III José Cayetano Heredia							
7	CARGO QUE OCUPA	Médico Asistente							
8	TÍTULO DE INVESTIGACIÓN	PROGRAMA EDUCATIVO: LONCHERAS SALUDABLES PREPARADAS CON AMOR, PARA MEJORAR LOS HÁBITOS NUTRICIONALES DE NIÑOS DEL NIVEL INICIAL DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA							
9	APELLIDOS Y NOMBRES DEL INVESTIGADOR	<ul style="list-style-type: none"> Flores Flores Maryam Olive Portilla Saldarriaga Maria Fernanda 							
10	INSTRUMENTO EVALUADO	<table border="1"> <tr> <td>CUESTIONARIO</td> <td>MODIFICADO</td> <td>X</td> </tr> <tr> <td>ENCUESTA</td> <td>CREADO</td> <td></td> </tr> </table>		CUESTIONARIO	MODIFICADO	X	ENCUESTA	CREADO	
CUESTIONARIO	MODIFICADO	X							
ENCUESTA	CREADO								
11.	OBJETIVOS DEL INSTRUMENTO	<p>GENERAL: Determinar en qué medida el programa educativo: Loncheras Saludables preparadas con amor, mejora los hábitos nutricionales de niños del nivel inicial de una Institución Educativa.</p> <p>ESPECÍFICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> Determinar en qué medida el programa educativo: Loncheras Saludables preparadas con amor, mejora la motivación alimenticia de niños del nivel inicial de una Institución Educativa Determinar en qué medida el programa educativo: Loncheras Saludables preparadas con amor, mejora la preferencia alimentaria de niños del nivel inicial de una Institución Educativa Determinar en qué medida el programa educativo: Loncheras Saludables preparadas con amor, mejora la frecuencia alimentaria de niños del nivel inicial de una Institución Educativa. Determinar en qué medida el programa educativo: Loncheras Saludables preparadas con amor, mejora la elección del lugar alimenticio de niños del nivel inicial de una Institución Educativa. 							
<p>Reciba el cordial saludo, estimado experto del cual pedimos su colaboración para que luego de un análisis de los items del presente instrumento marque con un aspa el casillero que cree conveniente de acuerdo para su posterior aplicación. a su criterio y experiencia profesional demostrando si cuenta con los requerimientos mínimos de formulación Marque con un aspa en (A) si está de Acuerdo o el item (D) si está en Desacuerdo. Si está en desacuerdo por favor realice sugerencias.</p>									
12	INSTRUMENTO	Instrucciones del llenado:							

Estimada(o) padre de familia, reciba el cordial saludo el cual se le pide apoyar con una investigación, que será con fin académico. Cabe recalcar que este cuestionario es de manera confidencial, esperamos su total sinceridad de las respuestas. Marque la alternativa correcta según corresponda:

PREGUNTA		Alternativa		
Institución educativa		Completar		
Aula		<input type="checkbox"/> 3 años <input checked="" type="checkbox"/> 4 años <input type="checkbox"/> 5 años		
Grado de instrucción		<input type="checkbox"/> Sin instrucción <input type="checkbox"/> Primaria <input type="checkbox"/> Secundaria <input type="checkbox"/> Técnico <input type="checkbox"/> Universitario		
Sexo		<input type="checkbox"/> Masculino <input type="checkbox"/> Femenino		
PARTE I:		Acuerdo	Desacuerdo	
Conocimiento		A	D	Sugerencias
1. ¿Sabe usted porque es importante llevar a su niño al control de crecimiento y desarrollo?	a) Detectar algunas alteraciones en el crecimiento y desarrollo del niño. b) Control de medidas de peso y talla c) Prevenir enfermedades	X		Administración de vacunas según calendarios
2. ¿Qué comidas le das a consumir habitualmente a su hijo?	a) Desayuno y almuerzo b) Desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena c) Almuerzo y cena	X		
3. ¿Lavas los alimentos antes de cocinarlos para darle a tu hijo?	a) Siempre b) A veces c) Nunca	X		
4. ¿Realizas una presentación llamativa de los	a) SI b) No c) A veces	X		

platos para tus niños?				
5. ¿Planificas con días de anterioridad que loncheras llevara tu hijo(a)?	a) Si b) No c) A veces	X		
6. ¿Qué tan frecuente utilizas las menestras en el alimento de tu hijo?	a) 1 vez a la semana b) 2 a 3 veces a la semana c) Nunca	X		
7. ¿Qué tan frecuente utilizas las verduras en el alimento de tu hijo?	a. 1 a 2 veces a la semana b. 3 a más veces a la semana c. Nunca	X		
8. ¿Qué tan frecuente le das fruta a tu hijo al día?	a) 1 vez al día b) 2 veces al día c) Nunca	X		
9. ¿Qué tan frecuente utilizas lácteos (leche, yogurt, queso, etc) en el alimento de tu hijo?	a) 1 vez a la semana b) 2 a 3 veces a la semana c) Nunca	X		
10. ¿Qué tan frecuente utilizas pescados en la alimentación de tu hijo?	a) 1 vez a la semana b) 2 a 3 veces a la semana c) Nunca	X		
11. ¿Tu hijo consume 5 comidas al día?	a. Si b. No c. A veces	X		
12. ¿Qué tipo de alimentos ingiere tu hijo entre comida?	a) Postres o golosina b) Frutas o jugos naturales c) Nada	X		
13. ¿Su hijo consume gaseosas más de 2 veces a la semana?	a) Si b) No c) A veces	X		
14. ¿Su hijo consume dulces, helados y pasteles más de	a) Si b) No c) A veces	X		

	una vez a la semana?				
15.	La cena que ingiere tu hijo es...	a) Similar al almuerzo b) Similar al desayuno c) Nada	X		
16.	¿Qué tipo de alimentos ingiere su niño en las loncheras escolares?	d) Frutas y jugos naturales e) Refrescos envasados y/o galletas f) Nada	X		
17.	¿Dónde desayuna tu hijo?	g) En casa h) En restaurante i) En ambulantes	X		
18.	¿Dónde almuerza tu hijo?	j) En casa k) En restaurantes l) En ambulantes	X		
19.	¿Dónde cena tu hijo?	m) En casa n) En restaurantes o) En ambulantes	X		
20.	¿Crees que son nutritivos los alimentos que encontramos en los Kiokos del colegio?	p) Si q) no r) A veces	X		
13	RESULTADOS DE ITEMS	OPTIMOS	REFORMULAR	ANULAR O CAMBIAR	
14	COMENTARIOS GENERALES				
solo reformular la pregunta No 1.					
15	OBSERVACIONES FINALES				
Apellidos y nombres del expertos		Firma y sello		DNI	

*Contreras Carreño
José Sultrá*

[Handwritten signature]

15727518

Dr. José ~~Julian~~ Contreras Carreño
 MEDICO PEDIATRA
 CMP N° 38438 RNE N° 18834
 HOSP. IN. ESALUD JOSE CAYETANO HEREDIA PARRA
 A. ESALUD

**PERÚ**

Ministerio de Educación

Superintendencia Nacional de
Educación Superior UniversitariaDirección de Documentación e
Información Universitaria y
Registro de Grados y Títulos**REGISTRO NACIONAL DE GRADOS ACADÉMICOS Y TÍTULOS PROFESIONALES**

Graduado	Grado o Título	Institución
CONTRERAS CARREÑO, JOSE JULIAN DNI 15727518	LICENCIADO EN EDUCACION. ESPECIALIDAD: BIOLOGIA Y QUIMICA Fecha de diploma: 12/08/1996 Modalidad de estudios: -	UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN <i>PERU</i>
CONTRERAS CARREÑO, JOSE JULIAN DNI 15727518	ESPECIALISTA EN PEDIATRIA Fecha de diploma: 20/09/2007 Modalidad de estudios: - Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL <i>PERU</i>
CONTRERAS CARREÑO, JOSE JULIAN DNI 15727518	BACHILLER EN EDUCACION Fecha de diploma: 20/03/1996 Modalidad de estudios: - Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN <i>PERU</i>
CONTRERAS CARREÑO, JOSE JULIAN DNI 15727518	LICENCIADO EN EDUCACION BIOLOGIA Y QUIMICA Fecha de diploma: 12/08/1996 Modalidad de estudios: -	UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN <i>PERU</i>
CONTRERAS CARREÑO, JOSE JULIAN DNI 15727518	BACHILLER EN MEDICINA HUMANA Fecha de diploma: 31/05/2000 Modalidad de estudios: - Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN <i>PERU</i>
CONTRERAS CARREÑO, JOSE JULIAN DNI 15727518	MEDICO CIRUJANO Fecha de diploma: 25/07/2000 Modalidad de estudios: -	UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN <i>PERU</i>

Figura 04: Aceptación de Solicitud de prueba piloto

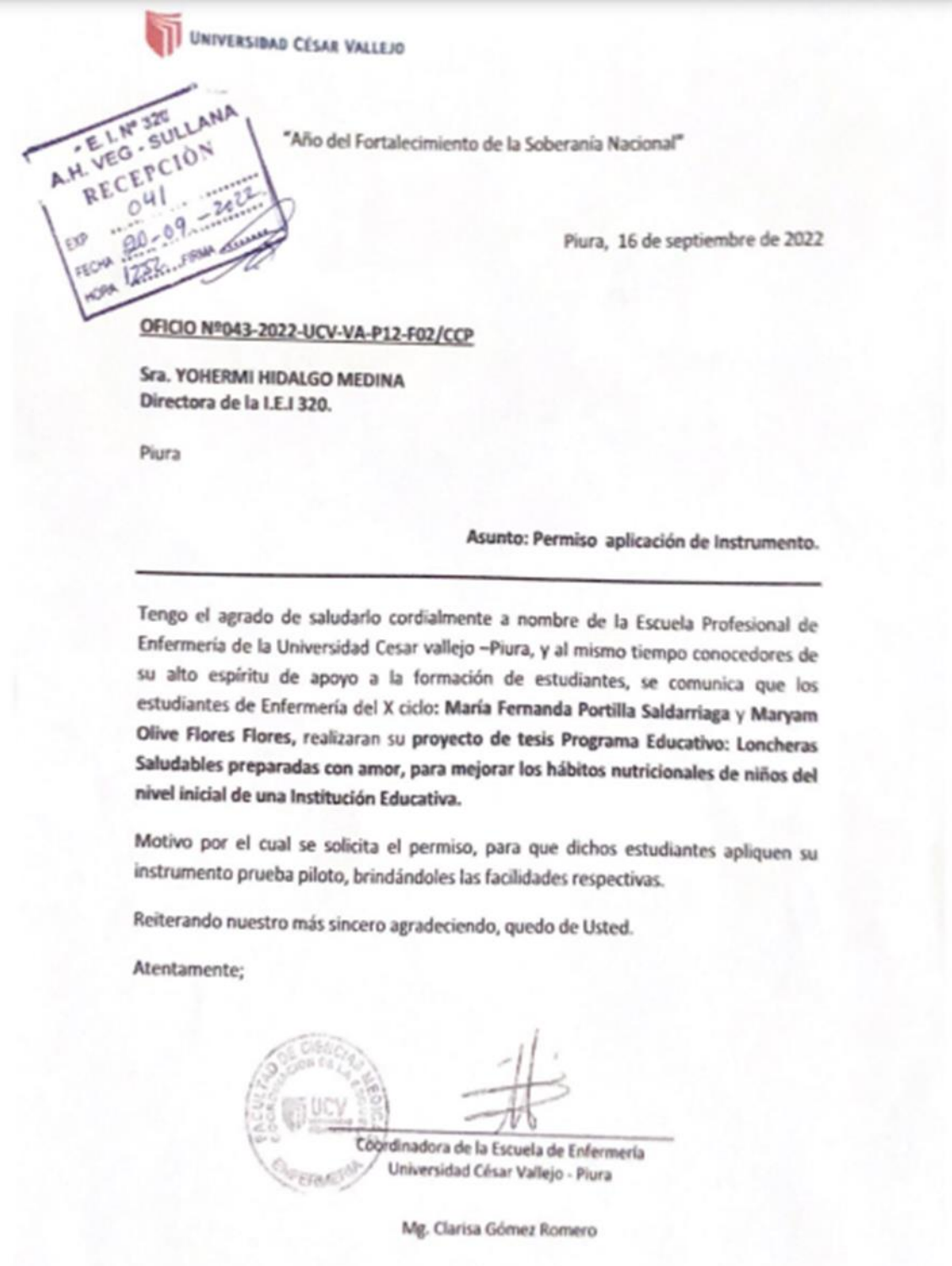




Figura 05: Aceptación de Solicitud de aplicación de Tesis

 UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

IE N° 512 "NUESTRA SRA DE LOURDES"
RECIBIDO
EXPEDIENTE N° 148-2022
FECHA 28/9/22 FOLIO 02
HORA 11:20 PM
FIRMA 

Piura, 14 de septiembre de 2022

OFICIO N°036-2022-UCV-VA-P12-F02/CCP

Sra. GIANINA GISELA MIRANDA CORDOVA
Directora del C.E.I. 512 "Nuestra Señora de Lourdes".

Piura



Asunto: Permiso aplicación de Instrumentos para recolección de datos.

Tengo el agrado de saludarlo cordialmente a nombre de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Cesar vallejo –Piura, y al mismo tiempo conocedores de su alto espíritu de apoyo a la formación de estudiantes, se comunica que los estudiantes de Enfermería del X ciclo: Maryam Olive Flores Flores y María Fernanda Portilla Saldarriaga, realizaran su proyecto de investigación con la tesis titulada Programa Educativo: Loncheras Saludables preparadas con amor, para mejorar los hábitos nutricionales de niños del nivel inicial de una Institución Educativa.

Motivo por el cual se solicita el permiso, para que dichas estudiantes apliquen los instrumentos para la recolección de datos, brindándoles las facilidades respectivas.

Reiterando nuestro más sincero agradeciendo, quedo de Usted.

Atentamente;

Cóordinadora de la Escuela de Enfermería
Universidad César Vallejo - Piura

Mg. Clarisa Gómez Romero

CGR/dmr

Figura 06: Confiabilidad del Instrumento

 UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO	FORMATO DE REGISTRO DE CONFIABILIDAD DE INSTRUMENTO	ÁREA DE INVESTIGACIÓN
---	--	-----------------------

I. DATOS INFORMATIVOS

1.1. ESTUDIANTE :	<ul style="list-style-type: none"> • FLORES FLORES MARYAM OLIVE • PORTILLA SALDARRIAGA MARÍA FERNANDA
1.2. TÍTULO DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN :	Programa Educativo: Loncheras Saludables preparadas con amor, para mejorar los hábitos nutricionales de niños del nivel inicial de una Institución Educativa
1.3. ESCUELA PROFESIONAL :	Enfermería
1.4. TIPO DE INSTRUMENTO (adjuntar) :	Cuestionario
1.5. COEFICIENTE DE CONFIABILIDAD EMPLEADO :	<i>KR-20 Kuder Richardson</i> (X)
	<i>Alfa de Cronbäch.</i> ()
1.6. FECHA DE APLICACIÓN :	22/09/22
1.7. MUESTRA APLICADA :	15 madres de familia.

II. CONFIABILIDAD

ÍNDICE DE CONFIABILIDAD ALCANZADO:	0.835
---	--------------

III. DESCRIPCIÓN BREVE DEL PROCESO (ítems iniciales, ítems mejorados, eliminados, etc.)

Se aceptaron los 20 ítems iniciales.



 Estudiante: Flores Flores Maryam Olive
 DNI : 72302430



 Estudiante: Portilla Saldarriaga María Fernanda
 DNI : 71719534



 Estadístico: Lic. Miguel Ángel Paucar Espinoza
 LICENCIADO EN ESTADÍSTICA
 COESPE N° 1035

Anexo 04: Sesión Educativa N°01

I. DATOS GENERALES

- 1.1. TEMA: Conceptualización de loncheras saludables
- 1.2. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: “LAS LONCHERAS NUTRITIVAS REPRESENTAN EL AMOR QUE LE TIENES A TUS HIJOS”
- 1.3. DIRIGIDO A: Madre y/o padres de familia de los niños de inicial de la C.E.I. 512 “NUESTRA SEÑORA DE LOURDES”
- 1.4. FECHA: Sábado 8 de octubre del 2022
- 1.5. LUGAR: C.E.I. 512 “NUESTRA SEÑORA DE LOURDES”
- 1.6. RESPONSABLE: Flores Flores Maryam Olive y Portilla Saldarriaga María Fernanda

- II. **PROBLEMA:** La OMS notifica que cerca del 5% de niños menores de 5 años fallecidos, tienden a relacionarse con la desnutrición, particularmente en países de recursos económicos bajos y medianos, con problemas como la emaciación, desnutrición asociada a micronutrientes, sobrepeso, obesidad y comorbilidades. El INS del Ministerio de Salud (2019) se percató que el consumo diario de los escolares es de por lo menos 15 cucharaditas de azúcar en la lonchera, el cual supera el 50% de lo que recomienda la OMS.

III. COMPETENCIAS

- 3.1. CONTENIDOS: Definición, beneficios, composición, recomendaciones, ejemplos
- 3.2. CAPACIDADES: Padres de familia logran incrementar sus conocimientos a cerca de loncheras saludables.
- 3.3. ACTITUDES: Muestran actitudes participativas, respeto, motivación a cerca del tema planteado.

IV. ESTRATEGIA METODOLÓGICA

MOMENTOS	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	RECURSOS DIDÁCTICOS	TIEMPO
INICIO	<p>Se iniciará con la presentación de las expositoras. Luego se procederá a realizar una lluvia de ideas a través de una dinámica titulada “Ruleta de colores”, en donde por cada color que salga se realizará una pregunta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rojo: ¿Qué sabe usted sobre loncheras saludables? • Azul: ¿Por qué cree usted que es importante la lonchera saludable? • Verde: ¿Cómo está compuesta una lonchera saludable? • Amarillo: Mencione un ejemplo de lonchera saludable • Rosado: ¿Qué beneficios trae una lonchera saludable? • Morado: ¿Qué características debe tener una lonchera saludable? 	<ul style="list-style-type: none"> - Ruleta de colores - Hojas art color - Plumones 	8 minutos
DESARROLLO	<p>Se empezará a reproducir un video informativo acerca del tema a exponer y se procederá a socializarlo:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=CwXGKpFGwMY</p> <p>Luego se procederá con la explicación del tema</p> <ul style="list-style-type: none"> • Definición 	<ul style="list-style-type: none"> - Papelotes - Imágenes - Plumones - Hojas de colores 	15 minutos

	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficios • Preparación • Composición • Recomendaciones • Semáforo nutricional 	- Proyector	
FINAL	<p>Finalmente se hará una retroalimentación a través de una dinámica “Escoge tu fruta favorita” donde cada fruta tendrá una pregunta acerca del tema expuesto.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nombre usted los beneficios de las loncheras saludables • Que tipos de alimentos debe de contener una lonchera saludable • Que aspectos debemos de tener en cuenta al preparar una lonchera saludable • Nombre usted 3 ejemplos de loncheras saludables • Explíquenos acerca del semáforo nutricional 	<ul style="list-style-type: none"> - Imágenes de frutas - Colores 	7 minutos

LONCHERAS SALUDABLES

La Lonchera es una comida muy importante, debe cumplir ciertos requisitos nutricionales con el fin de que los niños crezcan sanos y fuertes.

En la infancia y la niñez se forman los hábitos alimentarios para toda la vida, si desde pequeños aprenden a consumir alimentos nutritivos tendrán una mejor calidad de vida, ya que está demostrada la estrecha relación entre la alimentación y la prevención de enfermedades (sobrepeso, diabetes, cardiovasculares, etc.)

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

PREPARACIÓN

La lonchera contribuye a que el niño mantenga una dieta balanceada durante el día con suficientes reservas de nutrientes para recuperar las energías perdidas durante sus actividades. Los alimentos prohibidos en las edades de 2 a 5 años son los alimentos viscosos o adherentes, difíciles de ser eliminados de la cavidad bucal y con un alto contenido en azúcares. No deben incluirse en la dieta el pan dulce y las golosinas. Los alimentos preparados deben ser sencillos prefiriendo el cocido y el asado como técnicas de cocción y conviene desalentar el abuso de sal.

Cuando los niños comienzan a ir al jardín a los 2 años entran a una etapa de la vida infantil que no solo implica drásticos cambios en la rutina afectiva y social, sino en su alimentación, porque la lonchera forma parte importante de ella en la dieta diaria que el niño consuma

COMPOSICION

- Nutritiva: alimentos que brinden la energía y nutrientes, peso, estatura y actividad física.
- Atractiva: colores, sabores, texturas y formas; para hacer que los alimentos sean más ricos y provocativos

- Variada: escoger diferentes alimentos
- Sencilla: enviar alimentos que los niños puedan abrir y comer con facilidad

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

- La edad del niño (pre-escolar, escolar y adolescente).
- El tiempo que estará fuera de casa.
- El tiempo que dura el refrigerio y el recreo.
- El nivel de actividad física.
- Sus gustos y preferencias.
- Conservación de los alimentos: no solo debe ser nutritiva, sino que debe mantenerse la calidad. Tener mucho cuidado si la temperatura ambiental es elevada (usar termos, packs de hielo, productos que no necesiten refrigeración, loncheras térmicas, etc.)

CONTENIDO

Una lonchera saludable es aquella que contiene alimentos que aportan los nutrientes necesarios y que no suponen riesgos para la salud.

Composición: Desde el punto de vista nutricional estará integrada por alimentos energéticos, constructores y reguladores; además de líquidos.

- Alimentos energéticos: Aportan la energía que los niños necesitan. Dentro de este grupo se encuentran los carbohidratos y grasas en general. Haciendo la salvedad de la importancia de los carbohidratos complejos constituidos por la fibra. Ej.: pan (blanco, integral), hojuelas de maíz, avena, maíz, etc. En cuanto a las grasas: maní, pecanas, palta, aceitunas, etc.
- Alimentos constructores: Ayudan a la formación de tejidos (músculos, órganos, masa ósea) y fluidos (sangre). En este grupo se ubican las proteínas de origen animal y vegetal, con mayor énfasis el consumo de proteínas de origen animal, por su mejor calidad nutricional y mejor utilización en el organismo en crecimiento. Ej.: derivados lácteos (yogurt, queso), huevo, carnes, etc.
- Alimentos reguladores: Proporcionan las defensas que los niños necesitan para enfrentar las enfermedades. Ej.: Frutas (naranja, manzana, pera, etc.) y verduras (zanahoria, lechuga, brócoli, etc.)

- Líquidos: Se deberá incluir agua o 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., excepto té); adicionando poco o nada de azúcar

SEMAFORO NUTRICIONAL

- ROJO (Ocasional): Embutidos, dulces, grasas y bebidas refrescantes
- AMARILLO (Semanal): Carnes y pescados, huevos, frutos secos, legumbres
- VERDE (Diario): Cereales, frutas, verduras, leche, yogurt, queso, agua, actividad física

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Murgueito C. y Lyn M. Loncheras saludables y nutritivas para los niños [Internet]. Lima, Perú. [Citado: 2022 octubre 05]. Disponible en: <https://ssccbelen.edu.pe/web/public/uploads/1649888101.pdf>
- Ministerio de Salud (MINSA) Loncheras Saludables [En línea] Perú [Citado: 2022 octubre 05]. Disponible en: <https://asociacionunacem.org/wp-content/uploads/2022/03/Guia-de-Loncheras-Saludables-Asociacion-UNACEM.pdf>
- Chunga C. Efectividad de una Intervención educativa sobre preparación de Loncheras saludables en las madres de niños en edad preescolar de la Institución Educativa Inicial N° 1447 San José – La Unión [Tesis para optar el título de Licenciada en Enfermería] Piura: Universidad Nacional de Piura; 2017. Disponible en: <https://repositorio.unp.edu.pe/bitstream/handle/UNP/1012/Med-Chu-Tum-17.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Anexo 05: Sesión Educativa N°02

I. DATOS GENERALES

- 1.1. TEMA: Hábitos Nutricionales en niños de nivel inicial
- 1.2. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Los niños comen lo que les dan los adultos, es responsabilidad de los adultos hacerles tener una buena alimentación.
- 1.3. DIRIGIDO A: Madre y/o padres de familia de los niños de inicial de la C.E.I. 512 "NUESTRA SEÑORA DE LOURDES"
- 1.4. FECHA: sábado 15 de octubre del 2022
- 1.5. LUGAR: C.E.I. 512 "NUESTRA SEÑORA DE LOURDES"
- 1.6. RESPONSABLE: Flores Flores Maryam Olive y Portilla Saldarriaga María Fernanda

- II. **PROBLEMA:** En la actualidad, los hábitos alimentarios de los preescolares están siendo modificados de acuerdo con la publicidad, la moda y el escaso tiempo que existe en los hogares para la preparación de alimentos saludables; en otros casos, por falta de recursos y conocimientos sobre alimentación saludable. Esta situación se observa en todos los grupos etarios, pero es en la primera infancia donde se adquieren e instauran los hábitos alimentarios, se trata de un proceso voluntario, consciente y susceptible de ser modificado.

III. COMPETENCIAS

- 3.1. CONTENIDOS: Definición, beneficios, tipos, ejemplos
- 3.2. CAPACIDADES: Padres de familia logran incrementar sus conocimientos acerca de los hábitos nutricionales.
- 3.3. ACTITUDES: Muestran actitudes participativas, respeto, motivación acerca del tema planteado.

IV. ESTRATEGIA METODOLÓGICA

MOMENTOS	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	RECURSOS DIDÁCTICOS	TIEMPO
INICIO	<p>Se iniciará con la presentación de las expositoras. Luego se procederá a realizar una lluvia de ideas a través de una dinámica titulada “<i>Dado loco</i>”, en donde se lanzará el dado y por cada número se realizará una pregunta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uno: ¿Qué son los hábitos nutricionales? • Dos: Importancia de los hábitos nutricionales • Tres: Tipos de hábitos nutricionales • Cuatro: Que importancia tiene la educación sobre los hábitos nutricionales. • Cinco: Que diferencia hay entre nutrición y alimentación. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ruleta de colores - Hojas art color - Plumones 	8 minutos
DESARROLLO	<p>Se empezará a reproducir un video informativo acerca del tema a exponer y se procederá a socializarlo:</p> <p><u>https://www.youtube.com/watch?v=ERSZmGBSGec</u></p> <p>Luego se procederá con la explicación del tema</p> <ul style="list-style-type: none"> • Definición • Beneficios 	<ul style="list-style-type: none"> - Papelotes - Imágenes - Plumones - Hojas de colores 	15 minutos

	<ul style="list-style-type: none"> • Tipos • Ejemplos 		
FINAL	<p>Finalmente se hará una retroalimentación a través de una dinámica “<i>Escoge tu fruta favorita</i>” donde cada fruta tendrá una pregunta acerca del tema expuesto.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pera: Para usted que son los hábitos alimenticios. • Manzana: Usted pone en práctica buenos hábitos alimentación en su casa. • Plátano: Explique con sus propias palabras un hábito alimenticio. • Naranja: Compromiso 	<ul style="list-style-type: none"> - Imágenes de frutas - Colores 	7 minutos

HABITOS NUTRICIONALES EN INFANCIA

DEFINICIÓN

Definir a los hábitos alimentarios no resulta sencillo ya que existe una diversidad de conceptos, sin embargo, la mayoría converge en que se tratan de manifestaciones recurrentes de comportamiento individuales y colectivas respecto al qué, cuándo, dónde, cómo, con qué, para qué se come y quién consumen los alimentos, y que se adoptan de manera directa e indirectamente como parte de prácticas socioculturales.

En la adopción de los hábitos alimentarios intervienen principalmente tres agentes; la familia, los medios de comunicación y la escuela. En el caso de la familia, es el primer contacto con los hábitos alimentarios ya que sus integrantes ejercen una fuerte influencia en la dieta de los niños y en sus conductas relacionadas con la alimentación, y cuyos hábitos son el resultado de una construcción social y cultural acordada implícitamente por sus integrantes.

Los hábitos alimentarios se aprenden en el seno familiar y se incorporan como costumbres, basados en la teoría del aprendizaje social e imitadas de las conductas observadas por personas adultas que respetan. Otros modos de aprendizaje se dan a través de las preferencias o rechazos alimentarios en los niños, en donde estos últimos son expuestos repetidamente a una serie de alimentos que conocen a través del acto de comer enmarcado por encuentros entre padres e hijos.

IMPORTANCIA

Mantener una alimentación saludable durante la infancia es uno de los factores más importantes para contribuir a un adecuado crecimiento y desarrollo de los niños. La adopción de hábitos alimenticios saludables en los niños ayuda a prevenir el sobrepeso y la obesidad; la desnutrición crónica, el retardo del crecimiento, la anemia, entre otros. Es en esta etapa de la vida de nuestros hijos cuando aprenderán los hábitos y las costumbres que predominarán a lo largo de su vida, de ahí la importancia de que adquieran hábitos de alimentación saludables. Un niño bien alimentado tiene más energía para un mejor desempeño escolar y en la actividad física.

TIPOS

- Frecuencia alimentaria: En esta etapa inicia la edad del preescolar; durante este período el niño aumenta de peso cerca de 2 kg y 7 cm de talla al año y consume alimentos cinco veces al día. Esta edad es de gran importancia para distintos procesos de desarrollo en el niño; además, en esta edad se expresa la relación de la talla de los niños con la de sus padres, entonces es cuando se regula el crecimiento y este varía de acuerdo con factores heredados (de los padres o familiares) y de factores ambientales (hábitos alimenticios). Se debe tener en cuenta que, en la edad preescolar, los niños reciben alimentos en el colegio y también estos tienen un papel influyente en la formación de hábitos.
- Motivación alimentaria: Esta viene de los padres, quienes son responsables de motivar a los hijos para que se alimenten mejor y lleven en un futuro una vida saludable. El animar al niño en la alimentación está relacionado con la creación que pueden brindar los padres ya sea en la forma de cortar y/o preparar los alimentos tanto como verduras, frutas y licuados. Ya que de esta manera el niño no va a rechazar los alimentos brindados.
- Preferencia alimentaria: En este proceso de aprendizaje e introyección de hábitos alimentarios es muy importante el rol materno en la forma como el niño comienza a generar la aceptación a un alimento o el rechazo, si bien es cierto que en la elección alimentaria existen determinantes biológicos o predisposiciones genéticas como la preferencia innata por los sabores dulces y la aversión por los sabores amargos como quiera que sea, la gran mayoría de las preferencias y rechazos son aprendidos en el proceso de crianza.
- Lugar de alimentación: Otro aspecto por el que se indagó es el lugar para comer: se encontró que la mayoría de los niños que participaron en este estudio consumen sus alimentos viendo televisión, y que algunas de las madres no se preocupan por esta conducta: "Sentados viendo televisión... por lo general todos nos sentamos en las camas. Pegamos para la pieza donde está el televisor, entonces ya todos nos acomodamos, cada uno

busca su silla, los dos chiquitos se sientan en el suelo... pero todos nos buscamos el uno al otro”.

REFERENCIAS

- Instituto de Nutrición y Salud Kelloggs. Importancia de los Hábitos de Alimentación desde la infancia [Internet] [Citado: 2022 octubre 7] Disponible en: <https://www.insk.com/conoce-mas/nutricion-en-etapas-de-la-vida/preescolares-y-escolares/importancia-de-los-habitos-de-alimentacion-desde-la-infancia/>
- Marcia A, Gordillo L. y Camacho J. Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud [Publicación periódica en línea] 2012. Setiembre [citado: 2022 octubre 7]; 39 (3): [40-43 p.] Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182012000300006
- Forero D y García D. Prevención de la enfermedad y la muerte en el embarazo y la primera infancia [En línea] [Citado: 2022 octubre 06]. Capítulo 11. Nutrición y recomendaciones alimenticias para niños de 0 a 5 años. Disponible en: <https://repositorio.konradlorenz.edu.co/bitstream/handle/001/2584/11.pdf?sequence=5&isAllowed=y>

Anexo 06: Sesión Educativa N°03

I. DATOS GENERALES

- 1.1. TEMA: Alimentación saludable en niños preescolares
- 1.2. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: “Comer sano, es vivir saludable”
- 1.3. DIRIGIDO A: Madre y/o padres de familia de los niños de inicial de la C.E.I. 512 “NUESTRA SEÑORA DE LOURDES”
- 1.4. FECHA: Martes 18 de octubre del 2022
- 1.5. LUGAR: C.E.I. 512 “NUESTRA SEÑORA DE LOURDES”
- 1.6. RESPONSABLE: Flores Flores Maryam Olive y Portilla Saldarriaga María Fernanda

- II. PROBLEMA:** El Estado Mundial de la Infancia 2019: Niños, alimentos y nutrición revela que al menos uno de cada tres niños menores de cinco años –o más de 200 millones– está desnutrido o sufre sobrepeso. Casi 2 de cada 3 niños entre los seis meses y los dos años no reciben alimentos que potencien un crecimiento rápido de sus cuerpos y sus cerebros. Esta situación puede perjudicar su desarrollo cerebral, interferir con su aprendizaje, debilitar su sistema inmunológico y aumentar el riesgo de infección y, en muchos casos, de muerte.

III. COMPETENCIAS

- 3.1. CONTENIDOS: Definición, consecuencias, alimentación en el transcurso del día, alimentos a utilizar, problemas encontrados.
- 3.2. CAPACIDADES: Padres de familia logran incrementar sus conocimientos a cerca de la alimentación saludable.
- 3.3. ACTITUDES: Muestran actitudes participativas, respeto, motivación acerca del tema planteado.

IV. ESTRATEGIA METODOLÓGICA

MOMENTOS	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	RECURSOS DIDÁCTICOS	TIEMPO
INICIO	<p>Se iniciará con la presentación de las expositoras. Luego se procederá a realizar una lluvia de ideas a través de una dinámica titulada “<i>Buscamos objetos iguales</i>”, en donde por cada objeto igual que salga se realizará una pregunta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pera: Como define usted alimentación saludable • Zanahoria: Ejemplos de alimentos saludables • Huevo: Enfermedades que previene una alimentación saludable • Niño: Cree usted que la alimentación va de la mano con el crecimiento y desarrollo de su niño • Higiene de manos: Que problemas encontramos en esta etapa en nuestros niños 	<ul style="list-style-type: none"> - Imágenes - Hojas art color - Plumones 	8 minutos
DESARROLLO	<p>Se empezará a reproducir un video informativo acerca del tema a exponer y se procederá a socializarlo: Luego se procederá con la explicación del tema</p> <ul style="list-style-type: none"> • Definición • Consecuencias 	<ul style="list-style-type: none"> - Papelotes - Imágenes - Plumones - Hojas de colores 	15 minutos

	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentación en el transcurso del día • Alimentos a utilizar • Problemas encontrados 		
FINAL	<p>Finalmente se hará una retroalimentación a través de una dinámica “Escoge una fruta” donde cada fruta tendrá una pregunta acerca del tema expuesto.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manzana: Defina alimentación saludable • Uva: Características de una alimentación saludables • Pera: Nombre un problema y plante una alternativa de solución. • Naranja: Mencione una consecuencia y que alimentos ayudan a combatirla • Plátano: Compromiso 	<ul style="list-style-type: none"> - Imágenes de frutas - Colores 	7 minutos

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

DEFINICIÓN

Es aquella alimentación variada con alimentos preferentemente en estado natural o con procesamiento mínimo, que aporta energía y todos los nutrientes esenciales que cada persona necesita para mantenerse saludable, permitiéndole tener una mejor calidad de vida en todas las edades. Una alimentación saludable también debe ser inocua.

El consumo de alimentos no será uniforme y habrá comidas muy abundantes y otras escasas. Si la ganancia de peso y talla es la correcta no se preocupe; escuche y respete las necesidades alimentarias de su hijo o hija en cada momento. Adoptar una actitud exigente y tratar que realicen una ingesta regular en las comidas, por parte de los padres, madres o cuidadores es contraproducente y conduce a una actitud de rechazo.

La alimentación debe ser: adecuada, suficiente, completa, variada y equilibrada.

CONSECUENCIAS:

una mala alimentación en los niños, pueden aparecer muchas otras patologías cuyo origen está asociado con carencias o déficit de nutrientes, entre esas enfermedades están, por ejemplo:

Debilidad muscular: También conocida como hipotonía, poca tonicidad muscular, es decir, músculos flácidos o contraídos aunque estén en reposo. Aparece por falta de proteínas en la dieta, específicamente las de origen animal, como las que aportan la leche, quesos, yogures, huevos, carnes blancas y rojas; esta deficiencia afecta el crecimiento y la formación y desarrollo de los músculos, ocasionando bajo rendimiento físico y mental.

Anemia: La anemia aparece cuando hay una deficiencia nutricional, específicamente cuando no se incluyen en la dieta de los niños alimentos que aportan hierro, mineral que transporta el oxígeno por todo el organismo y es responsable de la producción de glóbulos rojos. Por ello, se debe incluir en los menús carnes rojas, semillas de calabaza, legumbres, brócoli, coles, espinacas, entre otros.

Talla y peso fuera de los percentiles: La mala nutrición ocasiona daños en el cuerpo como son la falta de crecimiento y bajo peso o la obesidad, lo que a su vez trae como consecuencia la aparición de diabetes, enfermedades renales, cardiopatías, deformación de los huesos, aumento del colesterol, entre otras patologías. La falta de crecimiento y el bajo peso aparecen cuando no se incluyen en las dietas alimentos que nutren y que son fundamentales para el desarrollo integral del niño como huevos, leche, carnes rojas y blancas, pescados, frutas, verduras, legumbres, pastas y cereales, entre otros.

Fatiga y falta de energía: lo que ocasiona desconcentración, bajo rendimiento escolar, exceso de sueño y bajo nivel de respuesta en las actividades físicas y mentales. Estos síntomas aparecen cuando en la alimentación de los niños no se incluyen lácteos, cereales, carnes, verduras, frutas, huevos y no se preparan menús que estén conformados por todos los grupos alimenticios.

Caries: La aparición de caries también es otro síntoma de mala alimentación en los niños, bien porque no estén consumiendo los nutrientes esenciales o porque estén ingiriendo exceso de azúcar o alimentos procesados, especialmente carbohidratos. Las frutas como manzanas, peras, duraznos, así como los lácteos, huevos, pescados y verduras ayudan a prevenir la aparición de caries, además del hábito de un correcto cepillado por lo menos tres veces al día.

Infecciones en la piel: La aparición de hongos, manchas o ronchas también es otra de las consecuencias de la mala alimentación en los niños, pues su sistema inmunológico está debilitado por la falta de nutrientes, haciéndolos más susceptibles al ataque de infecciones, bien por virus o bacterias. Fortalecer el sistema inmunológico es posible proporcionándoles a los niños alimentos que contengan vitaminas, especialmente las C y D, como frutas cítricas, cereales integrales, frutos rojos y vegetales de hojas verdes.

ALIMENTACIÓN EN EL TRANSCURSO DEL DIA

DESAYUNO: El desayuno es una de las comidas principales del día, pero sin embargo entre el 10-15% de los niños y niñas comienzan su jornada escolar sin realizarlo. El desayuno debe aportar al menos 3 de los 5 grupos de alimentos básicos: lácteos, cereales y fruta fresca (preferiblemente entera) o en zumo

natural. Se considera un desayuno de baja calidad si el aporte energético es menor de 200 kcal.

Un desayuno adecuado, en periodos de crecimiento o actividad física importante, no es incompatible con la ingesta de un alimento a media mañana, basado en un pequeño bocadillo o una pieza de fruta o un lácteo.

ALMUERZO: La comida del mediodía es la que aporta globalmente más energía, proteínas y grasas. Un alto porcentaje de niños utilizan los comedores escolares (aproximadamente un 20%), por este motivo en estos centros de alimentación colectiva, así como en los domicilios, se debe tener en cuenta la preparación, el tamaño de las raciones y un ajuste de macro y micronutrientes especialmente calcio, folatos, cinc y hierro. El menú puede consistir en un primer plato a base de verduras y legumbres, pasta o arroz; un segundo plato de carne magra, pescado o huevos y el postre, preferiblemente fruta o un lácteo

MERIENDA: Dependiendo del nivel de actividad física del niño y de la niña y su alimentación el resto del día pueden suplementarse en esta comida las raciones de lácteos, frutas, hidratos de carbono con un pequeño bocadillo, etc. sin olvidar nunca el agua como bebida fundamental

CENA: Debe servir para que toda la familia equilibre la dieta, teniendo en cuenta los alimentos que se han ingerido el resto del día.

Debe ser más ligera y sencilla que el almuerzo; ensaladas, verduras, cremas, sopas y como complementos pescados, carnes o huevo, teniendo en cuenta lo que no se haya comido al mediodía. Una cena adecuada ayuda a dormir mejor

ALIMENTOS

Cereales (4-6 raciones/día): Por su alto contenido en almidón, proporcionan a la dieta energía en forma de hidratos de carbono, contienen pocas proteínas y aportan también minerales y vitaminas, en particular tiamina y ácidos grasos esenciales.

Se recomienda que la mitad de los que se consuman sean integrales.

Frutas (3 raciones/día): El aporte de frutas tiene su fundamento en la administración de vitaminas y fibras vegetales. Los zumos envasados no son recomendables. Es mejor un zumo natural recién exprimido.

Verduras (2 raciones/día) y legumbres (2-3 raciones/semana): Aportan minerales, vitaminas y fibra. Deben ser variados para evitar carencias nutritivas. Se recomienda una ración cruda y otra cocida para mejorar el aporte de vitaminas.

Carnes (3-4 raciones/semana): Aportan fundamentalmente proteínas, sales minerales, fósforo y potasio, y constituyen una fuente importante de vitaminas del grupo B. Se recomiendan carnes con poca grasa (aves, conejo) y evitar la utilización de vísceras.

Pescado (3-4 raciones/semana): El aporte de proteínas es similar al de la carne, pero sus grasas son más saludables; contienen minerales, cloro, sodio, potasio y sobre todo fósforo.

Leche (2-4 raciones/día): Se recomienda un aporte de 500-600 ml diarios de leche o cantidad equivalente de sus derivados (yogurt, queso magro).

Fibra alimentaria: Los requerimientos mínimos se alcanzan si se consumen las cantidades diarias recomendadas de fruta, verdura, legumbres y cereales integrales.

PROBLEMAS ENCONTRADOS:

- Escaso aporte de fibra
- Aporte excesivo de lípidos, especialmente de grasas saturadas
- Aporte excesivo de sal
- Ingesta desproporcionada de proteínas
- Fobia a la verdura
- Neofobia: Este término define la aversión o rechazo a probar alimentos nuevos.

REFERENCIAS

- Barrios E, García M, Murray M, Ruiz M, Santana C y Suarez M. Guía pediátrica de la alimentación [En línea] España; 2011 [Citado: 2022 octubre 08] Disponible en: <http://www.programapipo.com/wp-content/uploads/2012/05/GUIA-ALIMENTACION-INFANTIL.pdf>
- UNICEF. Estado Mundial de la Infancia 2019 incluye a Perú entre las experiencias exitosas de lucha contra la desnutrición crónica infantil [En línea] Octubre 2019; Perú [Citado: 2022 octubre 08] Disponible en: <https://www.unicef.org/peru/nota-de-prensa/estado-mundial-infancia-nutricion-alimentos-derechos-peru-experiencias-exitosas-desnutricion-cronica-infantil-reporte>
- Kitchen Academy [Internet]. ¿Cómo afecta la mala alimentación en los niños? [En línea]. [Citado: 2022 octubre 08]. Disponible en: <https://kitchenacademy.es/afecta-la-mala-alimentacion-los-ninos/>

Anexo 07: Sesión Educativa N°04

I. DATOS GENERALES

- 1.1. TEMA: Anemia, sobrepeso y desnutrición.
- 1.2. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: El comienzo de la salud es la nutrición
- 1.3. DIRIGIDO A: Madre y/o padres de familia de los niños de inicial de la C.E.I. 512 “NUESTRA SEÑORA DE LOURDES”
- 1.4. FECHA: Sábado 22 de octubre del 2022
- 1.5. LUGAR: C.E.I. 512 “NUESTRA SEÑORA DE LOURDES”
- 1.6. RESPONSABLE: Flores Flores Maryam Olive y Portilla Saldarriaga María Fernanda

- II. PROBLEMA: La anemia es altamente prevalente en el mundo, afecta a casi la mitad de los niños menores de cinco años, y a una tercera parte de las gestantes. En países de bajos y medianos ingresos, como el Perú, se estima que la causa principal de la anemia es la deficiencia de hierro. La anemia es la etapa más severa de la deficiencia de hierro en el individuo.

A raíz de la pandemia y las medidas tomadas para evitar la propagación del covid-19, millones de niños han sido alejados del colegio y de sus actividades deportivas, recreativas y sociales. Las mismas que han sido reemplazadas por una mayor exposición a la televisión, los videojuegos y las redes sociales, que favorecen la vida sedentaria. Este cambio en los hábitos ha incrementado de manera alarmante los casos de obesidad en los niños, con el consiguiente riesgo de que contraigan covid-19.

La desnutrición continúa afectando a miles de millones de niños. Su presencia es visible en el retraso en el crecimiento de los niños que no reciben una nutrición adecuada durante los primeros 1.000 días y a menudo después. Estos niños puede que soporten la carga del retraso en el crecimiento durante el resto de sus vidas y es posible que nunca alcancen el desarrollo pleno de sus capacidades físicas e intelectuales.

III. COMPETENCIAS

- 3.1. CONTENIDOS: Definición, consecuencias.

- 3.2. CAPACIDADES: Padres de familia logran incrementar sus conocimientos a cerca de los hábitos nutricionales.
- 3.3. ACTITUDES: Muestran actitudes participativas, respeto, motivación acerca del tema planteado.

IV. ESTRATEGIA METODOLÓGICA

MOMENTOS	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	RECURSOS DIDÁCTICOS	TIEMPO
INICIO	<p>Se iniciará con la presentación de las expositoras. Luego se procederá a realizar una lluvia de ideas a través de una dinámica titulada “<i>Que esconde cada personaje</i>”, en donde por cada personaje esconde una enfermedad el cual la persona deberá decir todo lo que sabe a cerca de la enfermedad. se realizará una pregunta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Minnie Mouse: Malnutrición • Pocoyo: Anemia • Winnie Pooh: Sobrepeso 	<ul style="list-style-type: none"> - Imágenes de personajes. - Hojas art color - Plumones 	8 minutos
DESARROLLO	<p>Se empezará a reproducir un video informativo acerca del tema a exponer y se procederá a socializarlo:</p> <p>Luego se procederá con la explicación del tema</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anemia: Definición, síntomas, consecuencias, alimentos ricos en hierro. • Sobrepeso: Definición, síntomas, consecuencias, prevención. 	<ul style="list-style-type: none"> - Papelotes - Imágenes - Plumones - Hojas de colores 	15 minutos

	<ul style="list-style-type: none"> • Malnutrición: Definición, síntomas, consecuencias, prevención. 		
FINAL	<p>Finalmente se hará una retroalimentación a través de una dinámica "<i>Pasa tu globo</i>" donde cada fruta tendrá una pregunta acerca del tema expuesto.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Que es la desnutrición • Síntomas de la anemia • Consecuencias del sobrepeso • Alimentos ricos en hierro • Valores normales de la hemoglobina 	<ul style="list-style-type: none"> - Imágenes de frutas - Colores 	7 minutos

ANEMIA, SOBREPESO Y DESNUTRICION

ANEMIA: Es un trastorno en el cual el número de glóbulos rojos o eritrocitos circulantes en la sangre se ha reducido y es insuficiente para satisfacer las necesidades del organismo.

En términos de salud pública, la anemia se define como una concentración de hemoglobina por debajo de dos desviaciones estándar del promedio según género y edad.

Anemia por deficiencia de hierro: Es la disminución de los niveles de hemoglobina a causa de la carencia de hierro, llamada también anemia ferropénica.

SINTOMAS:

ÓRGANOS O SISTEMA AFECTADO	SÍNTOMAS Y SIGNOS
Síntomas generales	Sueño incrementado, astenia, hiporexia (inapetencia), anorexia, irritabilidad, rendimiento físico disminuido, fatiga, vértigos, mareos, cefaleas y alteraciones en el crecimiento. En prematuros y lactantes pequeños: baja ganancia ponderal.
Alteraciones en piel y fanereas	Piel y membranas mucosas pálidas (signo principal), piel seca, caída del cabello, pelo ralo y uñas quebradizas, aplanadas (platoniquia) o con la curvatura inversa (coiloniquia).
Alteraciones de conducta alimentaria	Pica: Tendencia a comer tierra (geofagia), hielo (pagofagia), uñas, cabello, pasta de dientes, entre otros.
Síntomas cardiopulmonares	Taquicardia, soplo y disnea del esfuerzo. Estas condiciones se pueden presentar cuando el valor de la hemoglobina es muy bajo (< 5g/dL).
Alteraciones digestivas	Queilitis angular, estomatitis, glositis (lengua de superficie lisa, sensible, adolorida o inflamada, de color rojo pálido o brillante), entre otros.
Alteraciones inmunológicas	Defectos en la inmunidad celular y la capacidad bactericida de los neutrófilos.
Síntomas neurológicos	Alteración del desarrollo psicomotor, del aprendizaje y/o la atención. Alteraciones de las funciones de memoria y pobre respuesta a estímulos sensoriales.

VALORES NORMALES

Población	Con Anemia Según niveles de Hemoglobina (g/dL)			Sin anemia según niveles de Hemoglobina
Niños				
Niños Prematuros				
1ª semana de vida		≤ 13.0		>13.0
2ª a 4ta semana de vida		≤ 10.0		>10.0
5ª a 8va semana de vida		≤ 8.0		>8.0
Niños Nacidos a Término				
Menor de 2 meses		< 13.5		13.5-18.5
Niños de 2 a 6 meses cumplidos		< 9.5		9.5-13.5
	Severa	Moderada	Leve	
Niños de 6 meses a 5 años cumplidos	< 7.0	7.0 - 9.9	10.0 - 10.9	≥ 11.0
Niños de 5 a 11 años de edad	< 8.0	8.0 - 10.9	11.0 - 11.4	≥ 11.5
Adolescentes				
Adolescentes Varones y Mujeres de 12 - 14 años de edad	< 8.0	8.0 - 10.9	11.0 - 11.9	≥ 12.0
Varones de 15 años a más	< 8.0	8.0 - 10.9	11.0 - 12.9	≥ 13.0
Mujeres NO Gestantes de 15 años a más	< 8.0	8.0 - 10.9	11.0 - 11.9	≥ 12.0
Mujeres Gestantes y Puérperas				
Mujer Gestante de 15 años a más (*)	< 7.0	7.0 - 9.9	10.0 - 10.9	≥ 11.0
Mujer Puérpera	< 8.0	8.0 - 10.9	11.0 - 11.9	≥ 12.0

CONSECUENCIAS:

- **Problemas de corazón.** La anemia por deficiencia de hierro puede ocasionar latidos del corazón irregulares o acelerados. Cuando tienes anemia, el corazón debe bombear más sangre para compensar la falta de oxígeno en la sangre. Esto puede ocasionar un corazón dilatado o insuficiencia cardíaca.
- **Problemas de crecimiento.** En los lactantes y niños, la deficiencia de hierro grave puede ocasionar anemia y también retrasos en el crecimiento y desarrollo. Además, la anemia por deficiencia de hierro está asociada con una mayor vulnerabilidad a las infecciones.

ALIMENTOS RICOS EN HIERRO:

ALIMENTOS CON HIERRO



BIVALVOS



**HÍGADO
DE TERNERA**



**CARNES
ROJAS**



PISTACHOS



HUEVO



AVENA



PEREJIL



ESPINACAS



GARBANZOS



EMBUTIDOS



ALMENDRAS



CHOCOLATE

SOBREPESO

El sobrepeso y la obesidad se define como un acúmulo excesivo de grasa en el cuerpo. Para estimar el contenido de grasa del cuerpo se utiliza el índice de masa corporal (IMC) que se obtiene de dividir el peso (en kg) entre la talla (en metros) al cuadrado.

CONSECUENCIAS

Tener obesidad está relacionado con numerosos problemas tanto psíquicos como físicos. A nivel psicológico, los niños obesos asocian más problemas de autoestima, problemas de relación con sus compañeros, de depresión y fracaso escolar.

A nivel físico, los niños con sobrepeso tienen menos tolerancia al ejercicio físico (se fatigan más), asocian trastornos respiratorios durante el sueño (hasta un 40% de los casos) y pueden sufrir problemas articulares.

Además, los niños obesos tienen más riesgo de sufrir diabetes mellitus tipo 2, hipertensión, hipercolesterolemia y enfermedades cardiovasculares. No sólo eso, la obesidad también se ha relacionado con una mayor incidencia de cánceres en la edad adulta (colon, endometrio, hígado).

DESNUTRICION

Una nutrición adecuada, en cantidad y en calidad, es clave para el buen desarrollo físico e intelectual del niño. Un niño que sufre DESNUTRICIÓN ve afectada su supervivencia y el buen funcionamiento y desarrollo de su cuerpo y de sus capacidades cognitivas e intelectuales. La desnutrición es un concepto diferente de la MALNUTRICIÓN, que incluye tanto la falta como el exceso de alimento.

CAUSAS:

La desnutrición infantil es el resultado de la ingesta insuficiente de alimentos (en cantidad y calidad), la falta de una atención adecuada y la aparición de enfermedades infecciosas.

Detrás de estas causas inmediatas, hay otras subyacentes como son la falta de acceso a los alimentos, la falta de atención sanitaria, la utilización de sistemas de agua y saneamiento insalubres, y las prácticas deficientes de cuidado y alimentación. En el origen de todo ello están las causas básicas que incluyen factores sociales, económicos y políticos como la pobreza, la desigualdad o una escasa educación de las madres.

SINTOMAS:

- Pérdida de peso.
- Palidez extrema.
- Hundimiento o abultamiento del abdomen.
- Pómulos sobresalidos.
- Pérdida de memoria.
- Frío en manos y pies.
- Crecimiento lento.
- Sequedad en la piel
- Caída del pelo cambiando su coloración.
- Sensación de plenitud y pesadez después de comer en forma ligera.
- Agotamiento físico.
- Pérdida de masa muscular.
- Dedos de manos y pies fríos y azulados debido a trastornos circulatorios.
- Fragilidad en las uñas.

- Delgadez extrema y anemia.

PREVENCION:

- Aporte de vitaminas y minerales esenciales: hierro, ácido fólico, vitamina A, zinc y yodo.
- Fomento de la lactancia temprana (en la primera hora).
- Fomento de la lactancia exclusiva hasta los 6 meses de edad.
- Fomento de una alimentación complementaria adecuada a partir de los 6 meses y continuación de la lactancia.
- Medición de peso y altura, y detección de casos de desnutrición aguda.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS:

- Ministerio de Salud del Perú. Norma Técnica - Manejo Terapéutico y Preventivo de la Anemia en Niños, Adolescentes, Mujeres Gestantes Y Puérperas [Internet]. Perú: ISBN;2017. 1ra. Edición[Citada: 2022/Octubre/08] Disponible en: https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/322896/Norma_t%C3%A9cnica___Manejo_terap%C3%A9utico_y_preventivo_de_la_anemia_en_ni%C3%B1os__adolescentes__mujeres_gestantes_y_pu%C3%A9rperas20190621-17253-1wh8n0k.pdf?v=1561140238
- Miryam Triana Junco. Como saber si mi hijo tiene sobrepeso u obesidad infantil y que puedo hacer [internet]. Colombia: CEPTUAL MEDIA; 11 Junio 2021 [Consultado: 08 de Octubre del 2022]. Disponible en: <https://www.bebesymas.com/alimentacion-para-bebes-y-ninos/como-saber-mi-hijo-tiene-sobrepeso-u-obesidad-infantil-que-puedo-hacer#:~:text=Actualmente%2C%20para%20los%20menores%20de,si%20supera%203%20desviaciones%20est%C3%A1ndar.>

Anexo 08: Sesión Educativa N°05

I. DATOS GENERALES

- 1.1. TEMA: Higiene en la preparación de las Loncheras Saludables
- 1.2. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: “La buena higiene permite que tu hija crezca sano”
- 1.3. DIRIGIDO A: Madre y/o padres de familia de los niños de inicial de la C.E.I. 512 “NUESTRA SEÑORA DE LOURDES”
- 1.4. FECHA: sábado 22 de octubre del 2022
- 1.5. LUGAR: C.E.I. 512 “NUESTRA SEÑORA DE LOURDES”
- 1.6. RESPONSABLE: Flores Flores Maryam Olive y Portilla Saldarriaga María Fernanda

II. PROBLEMA: Se tiene constancia de que la higiene de manos y alimentos ayuda a evitar la transmisión de enfermedades infecciosas desde 1850. Por ejemplo, se ha demostrado que con una higiene de manos adecuada se puede reducir el número de muertes causadas por enfermedades respiratorias y diarreicas en niños menores de 5 años en un 21% y un 30%, respectivamente. La OMS indican que sólo un pequeño número de factores relacionados con la manipulación de alimentos son responsables de una gran proporción de los episodios de enfermedades transmitidas por los alimentos en todo el mundo.

III. COMPETENCIAS

- 3.1. CONTENIDOS: Definición, beneficios, composición, recomendaciones, ejemplos
- 3.2. CAPACIDADES: Padres de familia logran incrementar sus conocimientos acerca de loncheras saludables.
- 3.3. ACTITUDES: Muestran actitudes participativas, respeto, motivación acerca del tema planteado.

IV. ESTRATEGIA METODOLÓGICA

MOMENTOS	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	RECURSOS DIDÁCTICOS	TIEMPO
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> - Se iniciará con la presentación de las expositoras. Luego se procederá a realizar una dinámica titulada “Los números preguntones”, en donde por cada número que salga se realizará una pregunta, de esta manera se incitara a las mamitas a que puedan conocer el tema que se tratara: <ul style="list-style-type: none"> • 01: ¿Qué sabe usted sobre higiene? • 02: ¿Conoce usted la importancia del lavado de manos? • 03: ¿Cuántos pasos tiene el correcto lavado de manos? • 04: ¿Conoce la importancia de la higiene al preparar alimentos? • 05: ¿En que ocasiones se debe tener una buena higiene? - Se realiza la presentación del tema 	<ul style="list-style-type: none"> - Cartilla de números con preguntas - Hojas art color - Plumones - Carteles alusivos al tema 	8 minutos
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> - Se les entregara un díptico sobre higiene saludable. - Se empezará a exponer sobre el tema “Higiene en la preparación de las loncheras saludables”: <ul style="list-style-type: none"> • Definición de higiene saludable • Importancia de higiene de manos e higiene en preparación de loncheras saludables • Pasos del lavado de manos. • Reglas de oro para la preparación de alimentos. - Posteriormente se les mostraran 03 video a los padres de familia sobre higiene en la preparación de las loncheras saludables 	<ul style="list-style-type: none"> - Papelotes - Imágenes - Plumones - Hojas de colores - Proyector. - Carteles alusivos al tema. - Dípticos. 	15 minutos

	<ol style="list-style-type: none"> 1. https://www.youtube.com/watch?v=Agv4Vk3liLc (higiene de manos) 2. https://www.youtube.com/watch?v=lp9ou8kq0uc (higiene de para preparación de loncheras saludables) 3. https://www.youtube.com/watch?v=5-S-qh3Hphs (Practicas de manipulación de alimentos) 		
FINAL	<p>Finalmente se hará una retroalimentación a través de una dinámica “Cartilla de colores” donde cada color tendrá una pregunta acerca del tema expuesto.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Importancia del lavado de manos • Pasos para el lavado de manos (tendrán que ordenar los pasos del lavado de manos, según las imágenes) • Cuáles son las reglas de oro • ¿Qué aspectos se deben tener en cuenta para la higiene de preparación de alimentación saludable? 	<ul style="list-style-type: none"> - Imágenes de los pasos del lavado de manos. - Cartillas de Colores 	7 minutos

HIGIENE SALUDABLE

Todos los días estás en contacto con millones de gérmenes y virus que se encuentran en el medio ambiente, algunos pueden permanecer en tu cuerpo, y en algunos casos, enfermarte. Los buenos hábitos de higiene te ayudan a cuidar y a valorar tu cuerpo, prevenir enfermedades, además también hacen que te sientas bien con tu apariencia y percibas la limpieza como bienestar. Se trata de mantener el cuerpo limpio y sano. Una buena higiene puede hacer que sean menos propensos a las enfermedades, como lo son enfermedades diarreicas, caries dental, entre otras.

IMPORTANCIA DE HIGIENE DE MANOS

Las manos limpias pueden detener la propagación de microbios de una persona a otra y dentro de toda una comunidad; esto incluye su hogar, su lugar de trabajo, guarderías infantiles y hospitales. Lavarse las manos con agua y jabón es la mejor forma de eliminar los microbios en la mayoría de las situaciones.

Uno de los hábitos que más se ha promovido en el mundo es el lavado o la higiene de manos, como parte esencial de una cultura de autocuidado y prevención.

Adicionalmente, el lavado continuo y permanente del lavado de manos disminuye la transmisión de enfermedades, tales como:

- Diarrea
- Neumonía
- Parasitismo intestinal
- Infecciones respiratorias
- Enfermedades de la piel y de los ojos

Lo anterior indica que el lavado de manos aporta de manera importante a la disminución del daño en la salud por enfermedades transmisibles en menores de 5 años y en la población general.

IMPORTANCIA DE HIGIENE EN PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES

La Organización Mundial de la Salud indican que sólo un pequeño número de factores relacionados con la manipulación de alimentos son responsables de una gran proporción de los episodios de enfermedades transmitidas por los alimentos en todo el mundo. La OMS estima que las enfermedades causadas por alimentos contaminados constituyen uno de los problemas sanitarios más difundidos en el mundo de hoy.

PASOS DEL LAVADO DE MANOS

De igual forma, recomienda seguir los 11 pasos de la técnica del lavado de manos, que debe durar entre 40 y 60 segundos:

1. Mójese las manos con agua.
2. Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir la superficie de las manos.
3. Frótese las palmas de las manos entre sí.
4. Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda, entrelazando los dedos y viceversa.
5. Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.
6. Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.
7. Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.
8. Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.
9. Enjuáguese las manos con agua.
10. Séquese las manos con una toalla de un solo uso.
11. Utilice la toalla para cerrar el grifo.

REGLAS DE ORO PARA LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

1. Lavar adecuadamente los Alimentos: Usa un recipiente con agua y agrega unas 5 gotas de cloro por cada litro de agua (5 ml de cloro por cada 10 litros de

agua). Deja las frutas y verduras en reposo durante unos 3 – 5 minutos. Pasado ese tiempo, elimina el agua y vuelve a lavar las frutas y verduras bajo un chorro de agua.

2. Cocinar bien los alimentos: Muchos alimentos crudos (en particular, los pollos, la carne, la leche no pasteurizada) están a menudo contaminados por agentes patógenos. Estos pueden eliminarse si se cocina bien el alimento. Ahora bien, no hay que olvidar que la temperatura aplicada debe llegar al menos a 70° C en toda la masa de éste. Si el pollo asado se encuentra todavía crudo junto al hueso, habrá que meterlo de nuevo en el horno hasta que esté bien hecho. Los alimentos congelados (carne, pescado y pollo) deben descongelarse completamente antes de cocinarlos.

3. Lavado de manos: Hay que lavarse bien las manos antes de empezar a preparar los alimentos y después de cualquier interrupción. Si se ha estado preparando ciertos alimentos crudos, tales como pescado, carne o pollo, habrá que lavarse de nuevo antes de manipular otros productos alimenticios.

4. Utilizar Agua limpia: El agua pura es tan importante para preparar los alimentos como para beber. Si el suministro hidráulico no inspira confianza, conviene hervir el agua antes de añadirla a los alimentos, y así evitaríamos algún tipo de infección.

5. Evitar el contacto entre alimentos crudos y cocinados: Un alimento bien cocinado puede contaminarse si tiene el más mínimo contacto con alimentos crudos. Esta contaminación cruzada puede ser directa, como sucede cuando la carne cruda de pollo entra en contacto con alimentos cocinados. Pero también puede ser más sutil. Así, por ejemplo, no hay que preparar jamás un pollo crudo y utilizar después la misma tabla de trincar y el mismo cuchillo para cortar el ave cocida; de lo contrario podrían reaparecer todos los posibles riesgos de proliferación microbiana y de enfermedad.

REFERENCIAS

- Ministerio de Salud y Protección Social. Las Manos Limpias Salvan vidas [Internet]. Bogotá: MINSALUD; 7 de Mayo de 2022 [Consultado 08 de Octubre del 2022]. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/Regiones/Paginas/Conozca-los-11-pasos-de-la-t%C3%A9cnica-del-lavado-de-manos-que-salva-vidas.aspx>
- OPS. "Reglas de Oro" de la OMS para la preparación higiénica de los alimentos [internet]. España: Regional; 11 de Julio 2022 [Consultado 08 de Octubre del 2022]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/emergencias-salud/reglas-oro-oms-para-preparacion-higienica-alimentos>

Anexo 09: Sesión Educativa N°06

I. DATOS GENERALES

1.1 TEMA: Preparación de Loncheras Saludables

1.2 NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: “Preparada con alimentos saludables y amor”

1.3 DIRIGIDO A: Madre y/o padres de familia de los niños de inicial de la C.E.I. 512 “NUESTRA SEÑORA DE LOURDES”

1.4 FECHA: sábado 29 de octubre del 2022

1.5 LUGAR: C.E.I. 512 “NUESTRA SEÑORA DE LOURDES”

1.6 RESPONSABLE: Flores Flores Maryam Olive y Portilla Saldarriaga María Fernanda

II. PROBLEMA: La alimentación y nutrición saludable garantiza una vida sana y libre de enfermedades en niños, niñas y adolescentes. Se debe brindar opciones de alimentos y alternativas de preparaciones y combinaciones saludables que ayuden a mantener un estado de salud óptimo y contribuyan a la prevención de enfermedades.

Una lonchera saludable debe incluir sólidos como pan, papa, choclo, habas, jugos o refrescos de fruta natural y una fruta que brinda fibra para evitar el estreñimiento, vitaminas y antioxidantes que ayudan a mantener un adecuado estado de salud, protegiéndonos frente a estas enfermedades.

La OMS recomienda el consumo mínimo de 400 gramos o 5 raciones al día entre frutas y verduras para prevenir enfermedades crónicas degenerativas





III. COMPETENCIAS

3.1. CONTENIDOS: Definición, beneficios, composición, recomendaciones, ejemplos

3.2. CAPACIDADES: Padres de familia logran incrementar sus conocimientos acerca de loncheras saludables.

3.3. ACTITUDES: Muestran actitudes participativas, respeto, motivación acerca del tema planteado.

V. ESTRATEGIA METODOLÓGICA

MOMENTOS	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	RECURSOS DIDÁCTICOS	TIEMPO
INICIO	<p>- Se iniciará con la presentación de las expositoras. Luego se procederá a realizar una dinámica titulada “¿Qué forma geométrica me pregunta?”, en donde por cada forma geométrica que salga contiene una pregunta, de esta manera se incitara a las mamitas a que puedan conocer el tema que se tratara:</p> <ul style="list-style-type: none"> •  : ¿Qué alimentos debería contener una lonchera adecuada? •  : ¿La lonchera es importante para nuestros niños(as)? ¿Por qué? •  : ¿Las galletas, frugos envasados y demás comida chatarra formaran parte de una lonchera saludable? ¿Por qué? •  : ¿La lonchera debe ser pensada previamente? ¿Por qué? 	<ul style="list-style-type: none"> - Formas geométricas - Hojas art color - Plumones - Carteles alusivos al tema 	<p>8 minutos</p>

<p>DESARROLLO</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Se les entrega un afiche sobre importancia y ejemplos de loncheras saludables. - Se empezará a exponer sobre el tema “Preparación de Loncheras Saludables”: <ul style="list-style-type: none"> • Definición de Loncheras saludables • Importancia de loncheras saludables • Ejemplos de loncheras saludables. - Posteriormente se les mostrara un video sobre lonchera saludable: https://www.youtube.com/watch?v=NlfhAyBel5k - Se realiza la preparación de dos ejemplos de loncheras saludables, haciendo participes a las madres de familia., se realiza primeramente el lavado de manos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Papelotes - Imágenes - Plumones - Hojas de colores - Proyector. - afiche 	<p>15 minutos</p>
<p>FINAL</p>	<p>Finalmente se hará una retroalimentación a través de una dinámica “Cartillas de alimentos preguntonas” donde cada cartilla de alimentos tendrá una pregunta acerca del tema expuesto.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Importancia de las loncheras saludables • ¿La loncheras reemplaza el desayuno o almuerzo del niño o niña, por qué? 	<ul style="list-style-type: none"> - Carteles alusivos al tema expuesto - Cartillas de alimentos 	<p>7 minutos</p>

	<ul style="list-style-type: none">• ¿Qué debe contener una lonchera saludable?		
--	--	--	--

LONCHERA SALUDABLE

La lonchera escolar saludable es cualquier alimento o grupo de alimentos (y/o preparaciones) consumidos por los niños durante el tiempo específico del descanso escolar o recreo. Incluye alimentos de los tres tipos de alimentos: fruta, bebida y un alimento sólido (como cereales, tubérculos o leguminosas) sin añadido de sal, ni azúcar, ni aceite). El refrigerio escolar debe aportar del 10 al 15% de los requerimientos energéticos totales.

IMPORTANCIA DE LONCHERAS SALUDABLES

Es importante garantizar una alimentación saludable a fin de prevenir el sobrepeso y obesidad en los niños, además de actividad física diaria. Es importante incorporar a los niños en la preparación de sus loncheras, es una forma divertida de enseñarles educación nutricional y que se involucren en la selección de los alimentos y preparaciones de cada día. Para la preparación de las loncheras escolares saludables, considerar lo siguiente:

- Incluye alimentos de los tres tipos de alimentos: fruta, bebida y un alimento sólido (como cereales como maíz, choclo, derivados como pan, tubérculos como papa, camote o yuca, leguminosas como habas, tarhui, saludables (sin añadido de sal, ni azúcar, ni aceite)
- Recuerda que la cantidad de los alimentos debe estar en función a la edad del niño, horarios y actividades que realiza.
- Deben ser fáciles de preparar y práctico para llevar en la lonchera escolar.
- Evita preparaciones con salsas o grasosas ya que se deterioran con facilidad.

EJEMPLOS DE LONCHERAS SALUDABLES

COMPONENTE SÓLIDO	FRUTA	BEBIDA
Pan integral con queso fresco y espinaca	Pera	Agua
Pan integral con mermelada	Plátano	Leche
Choclo con queso fresco	mandarina	Refresco de limonada
Pan pita con Pollo	Manzana Verde	Yogurt natural
Huevo de codorniz y papa	Manzana Roja	Emoliente
Pan pita con sangrecita	Mandarina	Refresco de maracuyá

Pan integral con hígado	manzana	Refresco de limonada
Camote sancochado con sangrecita	Uvas	Refresco de limonada
Pan pita con huevo sancochado	granadilla	Agua o Refresco de Piña
Chaufa de quinua con sangrecita	Naranja pequeña	Refresco de manzana

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- MINSA. Lonchera de los escolares excede en 50% el límite del consumo azúcar [internet]. GOB; 31 de marzo de 2019 [citado 2022 Octubre 15]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/27072-lonchera-de-los-escolares-excede-en-50-el-limite-del-consumo-azucar>
- NOTICIAS IGSS. Importancia de la lonchera saludable para los niños en edad escolar [Internet]. Guatemaleco; 08 de enero 2019 [citado 2022 Octubre 15]. Disponible en: <https://www.igssgt.org/noticias/2019/01/08/importancia-de-la-lonchera-saludable-para-los-ninos-en-edad-escolar/>
- INS. Loncheras Escolares Saludables para prevenir la anemia [Internet]. Santa Rosa; 12 de febrero de 2019 [citado 2022 Octubre 15]. Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/ins-presento-las-loncheras-escolares-saludables-para-prevenir-la-anemia#:~:text=La%20lonchera%20escolar%20saludable%20es,del%20de%20recreo.>

Anexo 10: Sesión Educativa N°07

I. DATOS GENERALES

1.1 TEMA: Retroalimentación de lo Aprendido

1.2 NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: “Todos con amor prepararemos loncheras saludables”

1.3 DIRIGIDO A: Madre y/o padres de familia de los niños de inicial de la C.E.I. 512 “NUESTRA SEÑORA DE LOURDES”

1.4 FECHA: sábado 29 de octubre del 2022

1.5 LUGAR: C.E.I. 512 “NUESTRA SEÑORA DE LOURDES”

1.6 RESPONSABLE: Flores Flores Maryam Olive y Portilla Saldarriaga María Fernanda

II. PROBLEMA: Los niños y niñas necesitan contar con una alimentación saludable, para asegurar un adecuado crecimiento y desarrollo, es por ello que los padres deben de tener conocimiento sobre que es una lonchera saludable, su importancia, y que tipos de alimentos debe de contener para balanceada, debido a que la lonchera forma parte de la alimentación de los niños, ya que esta contendrá el alimento que ellos ingerirán durante su horario escolar. Donde la lonchera contiene del 10 al 15% requerimientos calóricos diarios que necesita un niño (a).

III. COMPETENCIAS

3.1 CONTENIDOS: Definición, beneficios, composición, recomendaciones, ejemplos

3.2 CAPACIDADES: Padres de familia logran incrementar sus conocimientos a cerca de loncheras saludables.

3.3 ACTITUDES: Muestran actitudes participativas, respeto, motivación acerca del tema planteado.

IV. ESTRATEGIA METODOLÓGICA

MOMENTOS	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	RECURSOS DIDÁCTICOS	TIEMPO
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> - Se iniciará con la presentación de las expositoras. Luego se procederá a realizar una dinámica titulada “Manitos arriba” en donde cada manito que salga contiene una pregunta, de esta manera se incitara a las mamitas a que puedan conocer el tema que se tratara: • 01: ¿Qué es alimentación y lonchera saludable? • 02: ¿Por qué es importante una adecuada preparación de lonchera? • 03: ¿Es importante variar la lonchera a nuestros pequeños? ¿Por qué? • 04: ¿La lonchera debe ser pensada previamente? ¿Por qué? 	<ul style="list-style-type: none"> - Manos de papel - Hojas art color - Plumones - Carteles alusivos al tema 	8 minutos
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> - Se les entrega un díptico sobre todos los temas que se han tratado en todas las sesiones anteriores. - Se empezará a exponer sobre la Retroalimentación de lo Aprendido: 	<ul style="list-style-type: none"> - Papelotes - Imágenes - Plumones - Hojas de colores 	15 minutos

	<ul style="list-style-type: none"> • Definición de Loncheras y alimentación saludables. • Importancia de loncheras saludables • Pasos del Lavado de manos. • Ejemplos de loncheras saludables. <p>- Posteriormente se les mostrara un video sobre lonchera y alimentos saludables y no saludables: https://www.youtube.com/watch?v=zYwBbWEIHNw https://www.youtube.com/watch?v=AQrq_AtmyOQ</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Proyector. - afiche 	
FINAL	<p>Finalmente se hará una retroalimentación a través de una dinámica “imágenes de incognito” donde se mostrarán imágenes sobre alimentos saludables y no saludables, para que los padres puedan participar indicando cuales son saludables y cuales no lo son.</p> <p>También se realizará con la ayuda de imágenes de los pasos del lavado de manos, con el fin de los oyentes a la sesión educativa participen ordenándolos según su orden correcto.</p> <p>Como fin de dinámica, se mostrarán imágenes de tipos de loncheras saludables, donde los asistentes tendrán que</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Carteles alusivos a los temas expuestos - Imágenes de incognito 	7 minutos

	identificar cuál de las imágenes corresponden a loncheras saludables y cuales no.		
--	---	--	--

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Una buena alimentación durante la etapa escolar ayudará a los niños a crecer y responder adecuadamente a los retos que se les presenten. Parte esencial de esta alimentación es la lonchera, un refrigerio entre el desayuno y el almuerzo, que proporciona la energía necesaria para un óptimo rendimiento en la escuela.

El consumo diario de una lonchera bien preparada fortalece los hábitos alimenticios de los pequeños, y los mantiene alejados de los comestibles poco saludables (golosinas o snacks, principalmente) que abundan a la hora de recreo.

La alimentación saludable y adecuada se transmiten dentro de la familia. De estos dependerá que el niño acepte la lonchera de buena gana y no sea reacio a consumir determinados alimentos.

LONCHERA SALUDABLE

Las loncheras reponen la energía gastada durante las actividades diarias (básicamente estudiar y jugar), mejoran su concentración durante las horas de estudio, hidratan, proporcionan nutrientes que favorecen el crecimiento y desarrollo del niño, entre muchos otros beneficios. Se debe recordar que la lonchera no es un reemplazo de las comidas principales, sino un complemento. Por ello, debe mantener una composición balanceada y nutritiva, que incluya alimentos ricos en proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua.

La lonchera escolar debe cubrir, aproximadamente, entre el 10 y el 15% de los requerimientos calóricos diarios

IMPORTANCIA DE LONCHERAS SALUDABLES

Una lonchera saludable constituye una comida importante porque va a permitir a sus hijos asegurar el aporte de energía y nutrientes que necesitan durante el tiempo que permanecen en la escuela y mejorar su rendimiento

- Fáciles de preparar: Escoger alimentos fáciles de preparar, conservar y consumir.
- Prácticos: Emplea envases sencillos, fáciles de manipular y, sobre todo, que conserven en buen estado los alimentos.

- Ligeros: Evitar la abundancia de alimentos de algún tipo, así como los que contengan mucha grasa.
- Nutritivos: Que lleve alimentos de los cuatro grupos sugeridos (energéticos, formadores, protectores e hidratantes) en cantidades balanceadas.
- Variados: Alimentos distintos cada día, elegidos con imaginación, harán que los niños disfruten la lonchera y se interesen más por lo que comen.

LAVADO DE MANOS

Desde la selección de los alimentos hasta el consumo final de la lonchera, se deben seguir ciertas recomendaciones de higiene y conservación para evitar enfermedades estomacales.

El correcto lavado de manos previene las enfermedades infecciosas y reduce las infecciones. Las manos, parte del cuerpo con mayor importancia para desarrollar la labor del manipulador de alimentos, es una de las principales vías de transmisión de gérmenes. La limpieza de manos de manera periódica a lo largo de la jornada laboral es fundamental para conseguir un correcto tratamiento higiénico.

1. Moja las manos con agua.
2. Deposita en la palma de la mano jabón suficiente para cubrir ambas manos.
3. Frota las palmas de las manos entre sí.
4. Después, frota la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos. Repite el proceso a la inversa.
5. Con los dedos entrelazados, frota las palmas de las manos entre sí.
6. Frota el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta mientras agarras los dedos.
7. A continuación, frota con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha.
8. Frota la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la izquierda realizando un movimiento de rotación. Repite el proceso con la otra mano.
9. Enjuaga ambas manos con agua.
10. Para lavarse las manos de forma completamente higiénica, si es posible, seca las manos con una toalla desechable.

11. Utiliza la toalla para cerrar el grifo.

EJEMPLOS DE LONCHERAS SALUDABLES

COMPONENTE SÓLIDO	FRUTA	BEBIDA
Pan con pollo y verduras	mandarina	Agua de cebada
Pan integral con queso	Piña	Agua de piña
Pan pita con atún	Naranja pequeña	Refresco de melocotón
Pan con tortilla de verduras	melón en cubitos	Jugo de maracuyá
Pan con sangrecita	Manzana Roja	Refresco de limonada
Chaufa de sangrecita	Pera	Refresco de limonada

REFERENCIAS

1. DISAJAEN. Importancia de las loncheras saludables [internet]. GRC; 06 de Marzo del 2017 [citado 25 de Octubre del 022]. Disponible en: <http://www.disajaen.gob.pe/articulo/importancia-de-las-loncheras-saludables>
2. Arredondo-García J. L., Méndez-Herrera, Medina-Cortina, Pimentel Hernández. Agua: la importancia de una ingesta adecuada en pediatría. Artículo de revisión de la revista Acta Pediátrica, Mex. 2017 mar; 38 (2):116-124

Figura 07: Fotografías de las sesiones Educativas





UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, CARMEN MARIELA PULACHE HERRERA, docente de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de ENFERMERÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - PIURA, asesor de Tesis titulada: "Programa Educativo: Loncheras Saludables preparadas con amor, para mejorar los hábitos nutricionales de niños del nivel inicial de una Institución Educativa", cuyos autores son PORTILLA SALDARRIAGA MARIA FERNANDA, FLORES FLORES MARYAM OLIVE, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 20.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

PIURA, 11 de Diciembre del 2022

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
CARMEN MARIELA PULACHE HERRERA DNI: 40362180 ORCID: 0000-0002-5829-4422	Firmado electrónicamente por: CPULACHEH el 12- 12-2022 09:23:54

Código documento Trilce: TRI - 0483578