

**UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS**

**FACULTAD DE MEDICINA**

**UNIDAD DE POSGRADO**

**Conocimiento de las madres sobre la preparación de  
lonchera escolar saludable en la I.E.P. Jesús Guía  
Santa Clara – Ate 2016**

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**

Para optar el Título Profesional de Especialista en Enfermería  
Pediátrica

**AUTOR**

Neri Teodora Baldeon Baldeon

**ASESOR**

Juana Elena Durand Barreto

Lima - Perú

2016

*A Dios, a mis padres, hermano e hijas por el apoyo incondicional en todo momento guiándome a la superación en mi vida profesional y hacer posible este sueño.*

*A mi Alma Mater la Universidad Nacional Mayor de San Marcos Unidad de Post Grado Programa de Segunda Especialización en Enfermería, de la cual me siento orgullosa por acogernos y darnos la oportunidad de ser profesionales íntegros, competentes y con alta calidad humana.*

*Mi profundo aprecio y agradecimiento a Juana Durand B, Gladys García A, Teresa Surca R y R. Amalia Loli P; por su constante motivación y valiosa orientación en la culminación del presente trabajo de investigación.*

*Al Director de la I.E.P. Jesús Guía Santa Clara – Ate Lic. Alberto Yarasca Palacios, al personal docente, por las facilidades brindadas. Asimismo mi agradecimiento a las madres por su valiosa participación en la culminación del presente trabajo de investigación.*

## INDICE

	<b>Pág.</b>
<b>ÍNDICE DE GRÁFICOS</b>	v
<b>RESUMEN</b>	vi
<b>PRESENTACIÓN</b>	viii
<b>CAPÍTULO I. INTRODUCCION</b>	
1.1. Situación Problemática	1
1.2. Formulación del Problema	4
1.3. Justificación	5
1.4. Objetivos	6
1.5. Propósito	6
<b>CAPÍTULO II. MARCO TEORICO</b>	
2.1. Antecedentes	7
2.2. Base Teórica	10
2.3. Definición Operacional de Términos	42
<b>CAPÍTULO III. METODOLOGIA</b>	
3.1. Tipo y Diseño de la investigación	43
3.2. Lugar de estudio	43
3.3. Población de estudio	44
3.4. Unidad de Análisis	44
3.5. Criterios de selección	44
3.6. Técnica e Instrumento de recolección de datos	44
3.7. Procedimiento de análisis e interpretación de la Información	45
3.8. Consideraciones Éticas	46
<b>CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSION</b>	
4.1. Resultados	47
4.2. Discusión	51
<b>CAPITULO V. CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES Y LIMITACIONES</b>	
5.1. Conclusiones	58
5.2. Recomendaciones	59
5.3. Limitaciones	60
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	61
<b>BIBLIOGRAFIA</b>	65
<b>ANEXOS</b>	

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<b>GRÁFICO N°</b>		<b>Pág.</b>
1	Conocimiento de las madres sobre la preparación de lonchera escolar saludable en la I.E.P. Jesús Guía Santa Clara – Ate 2016. Lima-Perú 2016.	48
2	Conocimiento de las madres según dimensión contenido de la lonchera escolar saludable por ítems en la I.E.P. Jesús Guía Santa Clara – Ate 2016. Lima-Perú 2016.	49
3	Conocimiento de las madres según dimensión preparación de la lonchera escolar saludable por ítems en la I.E.P. Jesús Guía Santa Clara – Ate 2016. Lima-Perú 2016.	50

## RESUMEN

**AUTOR : NERI TEODORA BALDEON BALDEON**

**ASESOR : JUANA DURAND BARRETO**

El **Objetivo** fue determinar los conocimientos de las madres sobre la preparación de lonchera escolar saludable en la I.E.P. Jesús Guía Santa Clara – Ate 2016. **Material y Método.** El estudio fue de nivel aplicativo, tipo cuantitativo, método descriptivo de corte transversal. La población estuvo conformada por 64. La técnica fue la encuesta y el instrumento un cuestionario que fue aplicado previo consentimiento informado. **Resultados.** Del 100 % (64), 61% (39) conocen y 39% (25) no conocen; en cuanto a la dimensión contenido 62% (40) conocen y 38% (24) no conocen; mientras que en la dimensión preparación 50% (32) conocen y 50% (32) no conocen. Los aspectos que conocen en el contenido 97% (62) expresan que la lonchera es importante porque satisface las energías perdidas del niño durante el juego y el estudio, 94% (60) que las proteínas se encuentran en la leche, carnes, huevos, menestras y cereales, y 92% (59) que la lonchera debe contener un alimento sólido, una fruta y un refresco; sin embargo en la preparación 94% (60) refieren que las frutas y verduras son la principal fuente de vitaminas, 94% (60) el consumo de cítricos ayuda a prevenir los resfriados y 92% (59) que la fruta que debe considerarse en la lonchera escolar saludable es la pera, plátano, entre otros porque contienen potasio; mientras que los aspectos que no conocen en el contenido 17% (11) el uso de embutidos y 16% (10) que los carbohidratos son la principal fuente de energía; y en la preparación que los alimentos que contienen muchos carbohidratos se deben llevar interdiarios y 9% (6) que el hierro es el mineral necesario para evitar la anemia infantil. **Conclusiones.** El mayor porcentaje de los madres conocen que los carbohidratos constituyen la principal fuente de energía, y que los alimentos que deben incluirse en la lonchera deben ser fáciles de preparar, nutritivas y variados; seguido de un porcentaje considerable que no conocen que los refrescos contribuyen a recuperar los líquidos perdidos durante el juego y que el hierro es necesario para evitar la anemia infantil.

**PALABRAS CLAVES:** Conocimientos de las madres sobre la lonchera escolar saludable. Enfermería Pediátrica.

## SUMMARY

**AUTHOR: NERI TEODORA BALDEON BALDEON**

**ADVISOR: JUANA DURAND BARRETO**

The **objective** was to determine the knowledge of mothers on preparing healthy school lunch box in I.E.P. Jesus Guide Santa Clara - Ate 2016. **Material and Method.** The study was applicative level, quantitative type, descriptive method of cross section. The population consisted of 64. The technique was the survey instrument and a questionnaire was applied prior informed consent. **Results.** 100% (64), 61% (39) they know and 39% (25) do not know; in the sizes contained 62% (40) 38% know and (24) not known; whereas in the preparation dimension 50% (32) 50% know and (32) do not know. The aspects known in the content 97% (62) state that the lunch box is important because it satisfies the lost energy of the child during play and study, 94% (60) proteins are found in milk, meat, eggs, legumes and cereals, and 92% (59) lunchbox should contain a solid food, a fruit and a soft drink; however in the preparation 94% (60) reported that fruits and vegetables are the main source of vitamins, 94% (60) citrus consumption helps prevent colds and 92% (59) the fruit to be considered in the healthy school lunch box is pear, banana, among others because they contain potassium; while the aspects not known in the content 17% (11) use of sausages and 16% (10) that carbohydrates are the main source of energy; and the preparation that foods containing many carbohydrates should be carried interdiarios and 9% (6) that iron ore is needed to prevent childhood anemia. **Conclusions.** The highest percentage of mothers know that carbohydrates are the main source of energy, and food to be included in the lunch box should be easy to prepare, nutritious and varied; followed by a sizeable percentage who do not know that soft drinks contribute to recover lost fluids during the game and that iron is needed to prevent childhood anemia.

**KEYWORDS:** Knowledge of mothers about healthy school lunch box. Pediatric Nursing.

## PRESENTACION

A nivel mundial a pesar de todos los esfuerzos realizados por diversas instituciones de salud por controlar y disminuir la malnutrición infantil sea por déficit o exceso, éste tiene consecuencias de gran alcance para la salud, el desarrollo social y económico, constituyendo uno de los más grandes problemas de salud pública, trayendo consigo retardo físico y mental, y en consecuencia una mayor exposición a adquirir enfermedades infecciosas, favoreciendo las altas tasas de morbilidad y mortalidad en la población infantil. <sup>(1)</sup>

De ahí que una alimentación inadecuada en edad temprana, sobre todo en los niños menores de 2 a 5 años, tiene un efecto negativo sobre el desarrollo infantil, a nivel psicomotor, cognitivo y psicoafectivas, siendo importante la ingesta de alimentos saludables, que cuando no es satisfecha, puede ocasionar serios problemas en el desarrollo del niño, especialmente en los países en vías de desarrollo debido a bajos ingresos.

Según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), por regiones naturales, señala que los mayores porcentajes de desnutrición se presentan en las niñas y niños menores de 5 años de la sierra y selva, 27.7 % y 20.8 % respectivamente, en el primer semestre de 2010; en estas regiones, estos porcentajes de desnutrición han demostrado una tendencia continua a reducirse desde 2000 hasta el primer semestre de 2010 (en la sierra de 38.6 % en 2000; 34.6 % en 2007; 30.1 % en 2009 y 27.7 % en el primer semestre de 2010). En la selva de 30.2% en 2000 a 25.5 en 2007; 22,2% en 2009 y 20.8% en el primer semestre de 2010. Mientras que en la costa, el porcentaje de desnutrición crónica se presenta en las niñas y niños menores de 5

años, aunque es menor (9.1 % en el primer semestre de 2010), dichas cifras muestran una tendencia franca hacia la disminución desde el 2000 hasta el 2009 (11.9 % en 2000; 9,4 % en 2007 y 6.5% en 2009); sin embargo muestra un incremento en el primer semestre de 2010, 9.1 %.<sup>(2)</sup>

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la obesidad infantil es uno de los problemas de salud pública más grave del siglo XXI, que está afectando progresivamente a muchos países de bajos y medianos ingresos, sobre todo en el medio urbano. La prevalencia ha aumentado a un ritmo alarmante. Se calcula que en el 2010 hay 42 millones de niños con sobrepeso en todo el mundo, de los que cerca de 35 millones viven en países en desarrollo.<sup>(3)</sup>

En consecuencia los problemas nutricionales en el niño está dado por desnutrición, sobrepeso, obesidad, debido a una mala alimentación afectando el estado nutricional del escolar por lo que la lonchera saludable constituye una alternativa terapéutica. Es decir una estrategia para asegurar una adecuada nutrición que incluyan alimentos que proporcionan un complemento alimenticio al niño menor de 2 a 5 años, orientada a proporcionar alimentos nutritivos, que puedan modificar las prácticas alimentarias y fortificar los alimentos básicos con micronutrientes mediante un continuo proceso de orientación a las madres.<sup>(4)</sup>

De modo que la enfermera que labora en el primer nivel de atención desempeña un rol muy importante en la salud de la población infantil; ya que a través del desarrollo de medidas preventivo promocionales dirigidas a la población vulnerable, familia y comunidad, contribuye a mejorar la calidad de vida del niño y favorecer su crecimiento y



desarrollo normal. Asimismo los padres cumplen un rol fundamental en la crianza del niño, ya que mediante una alimentación saludable y equilibrada con determinados nutrientes, y pautas de comportamiento alimentario, contribuye en su proceso de desarrollo integral; toda vez que el niño come, se comunica, experimenta, aprende, juega y obtiene placer y seguridad; así pues, tiene que elegir la alimentación que más le conviene y conocer la composición nutritiva de cuanto le ofrece al niño a la hora de comer. De modo que la alimentación saludable en el niño desempeña un papel muy importante para el desarrollo físico, psicológico y social.<sup>(5)</sup>

La preparación de la lonchera escolar, en una tarea de vital importancia en el quehacer de las madres de familia, ya que su contenido y forma de preparación está relacionado con los conocimientos que posee en torno a la alimentación y los hábitos alimentarios que deben tener en cada hogar. Toda vez que la baja calidad de las loncheras escolares influye sustancialmente en el crecimiento y desarrollo normal del niño, siendo importante que este cumpla con los requerimientos nutricionales para prevenir estados de deficiencia nutricional.

El presente trabajo titulado “Conocimientos de las madres sobre la preparación de lonchera escolar saludable en la I.E.P. Jesús Guía. Santa Clara – Ate. 2016”; tuvo como objetivo determinar los conocimientos de las madres sobre la preparación de lonchera escolar saludable. Con el propósito de proporcionar información actualizada a las autoridades de la institución educativa, así como a los profesionales de la salud que trabajan en la institución de salud más próxima, para que elabore estrategias de coordinación entre el sector de educación y salud para que se integren intervenciones y acciones

priorizadas sobre la lonchera saludable, contribuyendo en la prevención de complicaciones derivadas de la malnutrición infantil.

El estudio consta de Capítulo I. Introducción, que comprende la situación problemática, formulación del problema, justificación, objetivos y propósito. Capítulo II. Marco Teórico, que expone los antecedentes, base teórica, y definición operacional de términos. Capítulo III. Metodología, que incluye el nivel y diseño de la investigación, lugar del estudio, población de estudio, criterios de selección, técnica e instrumento de recolección de datos, procedimiento de análisis e interpretación de la información y consideraciones éticas. Capítulo IV. Resultados y Discusión. Capítulo V. Conclusiones, limitaciones y recomendaciones. Finalmente se presenta las referencias bibliográficas, bibliografía y anexos.

# CAPITULO I

## INTRODUCCION

### 1.1. SITUACION PROBLEMÁTICA

La UNICEF cataloga a la desnutrición infantil como una emergencia silenciosa que genera efectos muy dañinos que se manifiestan a lo largo de la vida de la persona, y que no se detectan de inmediato. La primera señal es el bajo peso, seguido por la baja altura; sin embargo, ellas son solo las manifestaciones más superficiales del problema. Según UNICEF, hasta el 50% de la mortalidad infantil se origina, directa o indirectamente, por un pobre estado nutricional. <sup>(6)</sup>

La desnutrición en la niñez menor de cinco años incrementa su riesgo de muerte, inhibe su desarrollo cognitivo y afecta a su estado de salud de por vida. Atender a este problema es condición indispensable para asegurar el derecho a la supervivencia y al desarrollo de las niñas y niños de América Latina y el Caribe, así como para garantizar el desarrollo de los países. <sup>(7)</sup>

Dentro de las consecuencias de desnutrición, durante la infancia y la edad preescolar tenemos el retardo en el crecimiento y el desarrollo psicomotor, mayor riesgo de morbilidad con efectos adversos a largo plazo, incluyendo disminución en la capacidad de trabajo físico y el desempeño intelectual en la edad escolar, la adolescencia y la edad adulta, lo que repercute en la capacidad del individuo para generar ingresos. <sup>(8)</sup>

El Ministerio de Salud (MINSA) a través de la Estrategia Sanitaria “Alimentación y Nutrición Saludable” integra intervenciones y acciones priorizadas dirigidas a la reducción de la morbi-mortalidad materna e infantil y deficiencias nutricionales, el cual tiene como objetivo mejorar el estado nutricional de la población peruana a través de acciones integradas de salud y nutrición, priorizadas los grupos vulnerables y en pobreza extrema y exclusión. Los niños que se desnutren en sus primeros años están expuestos a mayores riesgos de muerte durante la infancia, así como de morbilidad y desnutrición durante todo el ciclo vital. La desnutrición no solo limita el desarrollo físico e intelectual, sino que también restringe la capacidad de aprender y trabajar en la adultez a mediano y largo plazo, impactando negativamente en la salud, educación y la productividad de las personas, así como el desarrollo de los países de la región <sup>(9)</sup>

El Paquete de Atención Integral de Salud Etapa Niño, dentro del Modelo de Atención Integral Familiar (2012), prioriza intervenciones para prevenir y disminuir la desnutrición y la deficiencia de micronutrientes en el niño menor de 5 años, donde el rol educativo es de suma importancia. El cual tiene como objetivo, influir en la madre para que adopte un comportamiento nuevo y una práctica adecuada en la alimentación de su niño las cuales deben ser precisas y corregidas reforzando aquellas prácticas adecuadas sobre los cambios realizados.<sup>(10)</sup>

Las loncheras permiten complementar las necesidades nutricionales del niño durante el día permitiéndole reponer la energía gastada durante las actividades diarias, y mejorar su concentración durante el estudio. Según Meyer Magarici, Catedrático de la Universidad Central de Venezuela expresa que la lonchera es, “la cajita portadora de

alimentos que contribuyen a que el niño mantenga una dieta balanceada y realmente nutritiva, debe contener alimentos energéticos, reguladores y constructores. Sus funciones son mantener suficientes reservas de nutrientes durante el día escolar, suministrar alimentos nutritivos que al pequeño le gusten y crear hábitos saludables de alimentación. Estas deben de ser completas, armónicas, adecuadas, suficientes y limpias. La idea de preparar la lonchera es que cada día el niño, al abrir su lonchera encuentre alimentos variados y balanceados presentados en forma agradable de manera que esté encantado de comerlos al momento de verlos. La lonchera debe contener: un alimento sólido, una fruta y un refresco. <sup>(11)</sup>

Sin embargo en realidad, las loncheras preescolares probablemente no cumplen su propósito ya que están compuestas con mucha frecuencia de golosinas, galletas y gaseosas. Una lonchera bien elaborada debe contener los requerimientos necesarios en cuanto a la combinación de alimentos energéticos, reguladores y constructores que propicie un complemento de la alimentación para reponer las energías perdidas durante las horas de estudio, de este modo cumplirá con su propósito como es el de brindar un soporte hasta llegar a la hora del almuerzo.

Una buena lonchera saludable requiere de unos alimentos naturales sanos (carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales,) y no muy costosos que se adecuen a la realidad de la población teniendo en cuenta factores importantes como la situación sociocultural, geografía y económica de las familias. Por ello es de suma importancia que los padres de manera responsable de la salud de sus niños adquieran información necesaria sobre los requerimientos nutricionales del niño en edad preescolar. <sup>(12)</sup> Toda vez que la adecuada preparación de las loncheras saludables permite a los niños satisfacer parte de sus

necesidades energéticas y de nutrientes, debiéndose incentivar su consumo en los niños. Toda vez que las madres son las principales proveedoras de la asistencia sanitaria en la familia y es quien debe tener el suficiente conocimiento que le permita estar en mejores condiciones para enfrentar con responsabilidad los cuidados que el niño requiere. De modo que deben poseer información suficiente y adecuada sobre la alimentación infantil, lograda y acumulada a través de experiencia personal y de otros mecanismos de comunicación que utiliza en su vida diaria, tales como consejos de la familia, creencias y hábitos o costumbres adquiridos por transmisión cultural. Ya que la mayoría de los niños comen cuatro a cinco veces al día, debiendo los refrigerios seleccionarse cuidadosamente de manera que provean nutrientes apropiados; para asegurar una administración de nutrientes necesarios para mantener una alimentación balanceada del niño.

En la Institución Educativa Particular Jesús Guía; al interactuar con las madres refieren: “a veces no sé qué enviarle en la lonchera,..... le pongo canchita popcorn, chocolates, frugos, galletas de animalitos, papitas lay, tortees” entre otros. Mientras que la profesora manifiesta que las madres dicen que no tiene tiempo y por ello le envían siempre lo mismo muchos dulces en la lonchera, entre otras expresiones.

## **1.2. FORMULACION DEL PROBLEMA**

Por lo expuesto se creyó conveniente realizar un estudio sobre:

¿Cuáles son los conocimientos de las madres sobre la preparación de lonchera escolar saludable en el I.E.P. Jesús Guía Santa Clara - Ate. 2016?

### **1.3. JUSTIFICACIÓN**

Según la Encuesta Nacional de Desarrollo (ENDES 2005), cerca de la cuarta parte de los niños menores de 5 años adolecieron de desnutrición crónica. El retardo del crecimiento se inicia desde los 6 meses y alcanza el 28.5% de los niños a los 2 años, deduciéndose que aproximadamente el 80% de los niños con desnutrición crónica lo están antes de los 2 años.

El Ministerio de Salud (MINSA), a través del Programa Salud Mujer y Niño, prioriza intervenciones para prevenir y disminuir la desnutrición y la deficiencia de micronutrientes en el niño menor de 5 años, entre las cuales el componente educativo es de vital importancia. El mismo que tiene como objetivo, influir en la madre para que adopte un comportamiento nuevo y una práctica adecuada de alimentación de su niño, las cuales deben ser precisas y corregidas, alentando siempre aquellas prácticas que son adecuadas y reforzar los cambios realizados. <sup>(13)</sup>. De modo que las loncheras escolares son importantes y necesarias para los niños en la etapa preescolar y escolar, pues estas contribuyen a cubrir las necesidades nutricionales, asegurando así un rendimiento óptimo; en el cual la madre cumple un rol trascendental en la preparación de las mismas ya que dependerá de la selección de alimentos que realiza para su consumo. Por lo que el profesional de Enfermería que labora en el primer nivel de atención debe diseñar programas de educación para la salud e implementar estrategias educativas participativas dirigidas a las madres, familia y población en general, a fin de concientizar y conseguir cambios cognitivos en las madres que favorezcan la modificación de hábitos y costumbres alimentarias, así como un cambio de actitud hacia la importancia de una preparación saludable de las loncheras escolares a bajo costo. <sup>(14)</sup>.

## **1.4. OBJETIVOS**

### **1.4.1. Objetivo General**

- Determinar los conocimientos de las madres sobre la preparación de lonchera escolar saludable en el I.E.P. Jesús Guía Santa Clara – Ate. 2016.

### **1.4.2. Objetivos Específicos**

- Identificar los conocimientos de las madres según dimensión contenido de la lonchera escolar saludable por ítems en el I.E.P. Jesús Guía Santa Clara – Ate. 2016.
- Identificar los conocimientos de las madres según dimensión preparación de la lonchera escolar saludable por ítems en el I.E.P. Jesús Guía Santa Clara – Ate. 2016.

## **1.5. PROPÓSITO**

Los resultados del estudio están orientados a proporcionar información actualizada de la institución educativa, así como a la institución de salud cercana; a fin de que a partir de sus hallazgos permita formular y establecer la coordinación entre salud y educación para diseñar programas de educación para la salud dirigidas a las madres de los niños que asisten a la institución educativa e implementar estrategias participativas de contenido preventivo promocional sobre alimentación saludable en el niño, contribuyendo a promover la adopción de conductas y hábitos alimenticios saludables disminuyendo el riesgo a desnutrición infantil .



## CAPITULO II

### MARCO TEORICO

#### 2.1. ANTECEDENTES

##### En el Ámbito Nacional

Durand Pinedo DM; el 2008, en Callao – Perú, realizo un estudio titulado “Relación entre el nivel de conocimientos que tienen las madres sobre alimentación infantil y el estado nutricional de niños preescolares en la Institución Educativa Inicial N° 111- Callao”; el cual tuvo como objetivo establecer la relación entre los conocimientos de las madres sobre la alimentación infantil y el estado nutricional de los niños preescolares en la Institución Educativa Inicial N° 111 – Callao. El estudio fue de nivel aplicativo, tipo cuantitativo, método descriptivo correlacional de corte transversal, la muestra fue de 30 madres de niños en edad preescolar, la técnica fue la entrevista y el instrumento un cuestionario. Las conclusiones fueron entre otros que; *“el nivel de conocimientos de las madres acerca de la alimentación en el preescolar es en promedio 90% de medio a alto, con presencia significativa de un 10% de madres con nivel de conocimientos bajo. Entre los aspectos que desconocen se encuentran, los beneficios principales de cada tipo de nutrientes y en que alimentos se encuentran; asimismo la frecuencia de consumo semanal de alimentos como las carnes, leche es deficiente, lo cual indica una alimentación no balanceada en calidad y cantidad para las necesidades calórico proteicas que se requieren para un óptimo crecimiento y desarrollo del niño en edad preescolar”*<sup>(15)</sup>

Requena Raygada Lissett, en Lima, el 2006; realizó un estudio sobre *“Conocimientos y prácticas que tienen las madres sobre el contenido de la lonchera y su relación con el estado nutricional del preescolar de la IEI N°524 Nuestra Señora de la Esperanza en Octubre del 2005”*, cuyo objetivo fue establecer la relación entre el conocimiento y las prácticas que tienen las madres sobre el contenido de la lonchera y el estado nutricional del preescolar. El método es descriptivo correlacional de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 150 madres de los niños de 2 a 5 años 11 meses y sus niños. El instrumento que se utilizó fue el cuestionario. La conclusión entre otras fue que; *“el 74% de madres poseen conocimiento de medio a bajo. El 76.7% tienen prácticas inadecuadas en cuanto a la preparación de loncheras. En cuanto al estado nutricional predominan los preescolares con problemas de desnutrición (34%) y obesidad (16.7%)”* <sup>(16)</sup>

Benites Castañeda, Jenny Rocío, el 2007, en Lima Perú; realizó un estudio titulado *“Relación que existe entre el nivel de conocimientos de la madre sobre alimentación complementaria y el estado nutricional del niño de 6 a 12 meses de edad que asisten al Consultorio de CRED, en el C.S. Conde de la Vega Baja, enero 2007”* tuvo como objetivo *“Determinar la relación que existe entre el nivel de conocimientos de las madres y el estado nutricional del niño de 6 a 12 meses de edad que asisten al consultorio de CRED del centro de salud Conde la Vega”* El estudio es de nivel aplicativo, tipo cuantitativo, método descriptivo correlacional de corte transversal. La población estuvo conformada por 50 madres. La técnica que se utilizó fue la entrevista. El instrumento fue un formulario y la ficha de evaluación del estado nutricional del lactante. Entre sus conclusiones se tiene que; *“existe relación significativa entre el nivel de conocimiento de la madre sobre alimentación complementaria y el estado nutricional del lactante de 6 a*

*12 meses de edad, el nivel de conocimientos de las madres sobre alimentación complementaria mayoritariamente fluctúa entre medio y alto, siendo el nivel bajo el de menor porcentaje. Los conocimientos que en mayor porcentaje tiene la madre son definición, edad inicio, consistencia, combinación y medidas higiénicas de la alimentación complementaria. La mayoría de las madres desconoce la frecuencia, alimento de inicio, cantidad e inclusión de los alimentos en la alimentación complementaria. Con respecto al estado nutricional de los niños predomina la normalidad y es mayor la malnutrición por defecto que por exceso”. (17)*

Flores Romo, Janett, el 2006, en Lima - Perú; realizó un estudio titulado; “Nivel económico y conocimientos que tienen las madres sobre la alimentación del preescolar y su relación con el estado nutricional en el Centro de Promoción Familiar Pestalozzi”. El objetivo fue establecer la relación entre el nivel económico y el nivel de conocimientos que tienen las madres acerca de la alimentación y el estado nutricional del preescolar. El método de estudio utilizado fue el descriptivo de corte transversal correlacional. La población estuvo conformada por todos los niños de 2 – 5 años de edad con sus respectivas madres. El instrumento utilizado fue el cuestionario y la técnica fue la encuesta. La conclusión más resaltante fue que; *“la mayoría de las madres tienen conocimiento medio a bajo, son de Nivel económico medio bajo a bajo y el estado nutricional de los preescolares es de desnutrición crónica y desnutrición global”. (18)*

### **En el Ámbito Internacional**

Lazcano G, Villanueva S, Sifuentes A, Fernández C; el 2012, en México, realizaron un estudio titulado, “Contenido nutricional de loncheras escolares y su relación con sobrepeso y obesidad en

escolares del estado de Hidalgo”; el cual tuvo como objetivo evaluar el contenido nutricional de las loncheras escolares y su relación con el sobrepeso y la obesidad. El estudio fue de nivel aplicativo, tipo cuantitativo, método descriptivo correlacional de corte transversal, la muestra estuvo conformada por 369 escolares de tercer año de primaria, la técnica fue el cuestionario y el instrumento cuestionario. Para obtener los resultados utilizó el IMC para determinar el estado nutricional y el cálculo de nutrientes a partir de un inventario de lonchera. Tomó como referencia del 15 - 25% de la ingesta diaria recomendada (IDR) para cada nutriente y se llegó a la siguiente conclusión: *“el 31 % de la población total presenta sobrepeso u obesidad”*<sup>(19)</sup>

Por los antecedentes revisados, se puede evidenciar que existen estudios referidos al tema; los cuales han permitido esquematizar la base teórica y la metodología, por lo que es necesario realizar el estudio ya que los resultados estarán orientados a diseñar e implementar programas de educación para la salud dirigida a las madres, familiares y población en general, con estrategias participativas sobre contenidos y preparación de la lonchera saludable que contribuyan a disminuir los riesgos a complicaciones y promover la adopción de estilos de vida saludable destinado a incrementar los conocimientos de las madres de los niños sobre loncheras saludables en la IEP Jesús Guía.

## **2.2 BASE TEORICA**

### **GENERALIDADES SOBRE ALIMENTACION INFANTIL**

La desnutrición infantil constituye uno de los problemas de salud pública más importante, tornándole susceptible a presentar y/o adquirir

enfermedades infecciosas, e incrementar las estadísticas de morbilidad y mortalidad; que puede repercutir en el proceso de crecimiento y desarrollo normal.

Dentro de los principales problemas nutricionales en nuestro país, tenemos la anemia por déficit de hierro, el retardo en el crecimiento, sobrepeso, obesidad, así como la deficiencia de vitamina A, lo cual puede afectar a nuestros niños, específicamente a los menores de cinco años y a los que viven en zonas rurales del país.

Aun cuando existe en el medio una mayor proporción y presencia en el mercado de alimentos ricos en grasas y azúcares, ello hace que los niños adquieran malos hábitos alimentarios y no realicen el suficiente ejercicio físico. Si bien es cierto que la situación difiere en cada país, los niños en la actualidad son más sedentarios que los de la generación anterior debida, al mayor nivel de urbanización y mecanización, a la evolución de los sistemas de transporte y al largo tiempo que pasan ante la pantalla del televisor o el ordenador. <sup>(20)</sup>

Tal es así que en algunos países, la educación nutricional, combinada con la oferta de bebidas y alimentos sanos en el medio escolar y un especial seguimiento de los alumnos que ya padecían sobrepeso u obesidad, se tradujo en un notable descenso del número de obesos. Asimismo en otros países se ha conseguido que los niños de una serie de escuelas primarias adelgacen restringiéndoles el acceso a golosinas y bebidas gaseosas. Otros estudios han puesto de relieve los buenos resultados que se obtienen incrementando la actividad física en la escuela, modificando los menús servidos en los comedores escolares, limitando el número de horas ante el televisor y ofreciendo educación sanitaria. <sup>(21)</sup>

Si bien es cierto que la alimentación es un acto natural como tal, es un acto consciente, voluntario y educable, la nutrición, es un acto inconsciente e involuntario a través del cual el cuerpo humano se beneficia de los nutrientes presentes en los alimentos, y los usa para generar la energía necesaria para realizar sus funciones vitales, y garantizar un adecuado crecimiento y desarrollo (Pollan, 2008).

Por lo que una adecuada nutrición infantil se vincula directamente con el logro de los Objetivos de Desarrollo del Milenio (ODM), ya que si en efecto, no se realizan esfuerzos especiales para atacar los problemas nutricionales de la niñez más prevalentes en la región (desnutrición crónica/global y deficiencias de micronutrientes), el cumplimiento del conjunto de los ODM se verá seriamente afectado. Para analizar la situación nutricional de la infancia es imprescindible considerar la desnutrición crónica (déficit de talla para la edad) como indicador adicional al de desnutrición global (déficit de peso para la edad) incluido en los objetivos de desarrollo del Milenio. En la región, la desnutrición crónica afecta a 8,8 millones de niños menores de 5 años (16%) y refleja la acumulación de consecuencias de la falta de una alimentación y nutrición adecuada durante los años más críticos del desarrollo de los niños -desde la etapa intrauterina hasta los 3 primeros años. Sus efectos son, en gran medida, irreversibles y se relacionan estrechamente con la extrema pobreza. <sup>(22)</sup>

## **DESARROLLO EN LA ETAPA PREESCOLAR**

El peso de nacimiento se triplica al cumplirse un año de vida pero no se cuadruplica hasta los 2 años. La talla al nacer sufre un incremento del 50% durante el primer año pero se duplica recién a los 4 años. El ritmo de crecimiento disminuye notablemente durante la edad preescolar. En

consecuencia los requerimientos de energía y nutrientes se reducen y esto lleva a la disminución del apetito. De modo que la alimentación del niño se vuelve irregular e impredecible; causando con frecuencia en los padres desconcierto, preocupación, y confusión ante esta situación, surgiendo algunas preguntas durante la consulta médica en torno a qué hacer cuando el niño se resiste a consumir algunos alimentos, consumen poca carne, frutas y vegetales, se distraen a la hora de comer y/o solo les interesa consumir golosinas. Por lo que una de las formas de evitar problemas en la alimentación del niño es orientar a los padres sobre ello, constituyéndose en la clave para disminuir el riesgo a complicaciones y un manejo adecuado de la alimentación infantil. <sup>(23)</sup>

Los niños aprenden a alimentarse solos durante su segundo año de vida. Alrededor de los 16 meses desarrollan la rotación de la muñeca, lo que les permite manejar los cubiertos con la suficiente destreza como para no derramar todo en el camino entre el plato y la boca.

A pesar de su nueva habilidad muchos niños menores de dos años prefieren usar sus dedos para comer. A los 18 meses pueden beber de una taza y a medida que crecen la habilidad manual se sofisticada al punto de poder limpiarse con una servilleta, verter líquidos a un vaso o taza, y mezclar los alimentos con una cuchara.

De ahí que los padres deben estimular los hábitos de auto alimentación y tener en cuenta que la disminución del apetito en la etapa pre escolar es normal y fisiológica. La vigilancia continua del crecimiento y desarrollo es la mejor guía de una correcta alimentación en este periodo. <sup>(24)</sup>

## **REQUERIMIENTO NUTRICIONAL EN EL NIÑO**

La finalidad de la alimentación del niño en la edad preescolar; es para asegurar un crecimiento y desarrollo adecuado, teniendo en cuenta su actividad física y promover hábitos alimentarios saludables para prevenir enfermedades nutricionales a corto y largo plazo.

Los Requerimientos Nutricionales, está dada por la cantidad de energía y nutrientes biodisponibles en los alimentos que un individuo saludable debe comer para cubrir todas sus necesidades fisiológicas. Estos son los productos naturales o industrializados que consumimos para cubrir una necesidad fisiológica (hambre). Por lo que es importante para mantener una nutrición equilibrada tener en cuenta la calidad de los alimentos, la cantidad de comida y los hábitos alimentarios para un bienestar del ser humano.

Los nutrientes son sustancias que se encuentran dentro de los alimentos y que el cuerpo necesita para realizar diferentes funciones y mantener la salud. Existen cinco tipos de nutrientes llamados: proteínas o prótidos, grasas o lípidos, carbohidratos o glúcidos, vitaminas y minerales. (Ballabriga, 2001).

Sin embargo en forma general se puede considerar que los niños requieren los nutrientes necesarios para alcanzar un crecimiento satisfactorio, evitar estados de deficiencia y tener reservas adecuadas para situaciones de estrés. Una nutrición adecuada permite al niño alcanzar su potencial de desarrollo físico y mental.

Los requerimientos energéticos en el recién nacido son de dos a tres veces superiores a los del adulto, si se expresan por superficie corporal. La cantidad de energía que se requiere para el crecimiento



durante el primer año de vida es muy grande, tanto que aunque los preescolares y escolares son mucho más activos que los lactantes, sus necesidades energéticas son muchos menores en relación al peso. Las necesidades para crecimiento son inversamente proporcionales a la edad del niño, variando con la velocidad de crecimiento.

La cantidad de energía que se recomienda para los niños de uno a tres años de edad es de alrededor de 100 kilocalorías por kilogramo de peso. Para los pequeños de cuatro a seis años la recomendación gira en torno a las 90 kilocalorías por kilogramo de peso.

## **ALIMENTACION SALUDABLE**

Una alimentación saludable se define como aquella pensada y orientada a satisfacer las necesidades de energía y nutrientes por medio de la ingesta de nutrientes sanos y variados de acuerdo a la condición, edad y actividad física, para alcanzar un adecuado desarrollo y crecimiento, y mantener un estado óptimo de salud física y mental. Es decir significa elegir una alimentación que aporta todos los nutrientes necesarios y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana.

Los nutrientes esenciales son las proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, minerales y agua. Diversos estudios han demostrado que una buena alimentación previene enfermedades tales como la obesidad, la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, la anemia, la osteoporosis y algunos cánceres; de tal modo que puede contribuir a preservar una buena calidad de vida en todas las edades. Por lo que se recomienda consumir una variedad de

alimentos todos los días, ya que nuestro cuerpo necesita diversos nutrientes y energía, que un solo alimento no es capaz de cubrir.

Los alimentos de acuerdo a la función principal que tienen se pueden clasificar en alimentos energéticos o calóricos (carbohidratos/hidratos de carbono), que son los que el organismo necesita para conseguir energía; alimentos plásticos o formadores (constructores o protectores), que contienen proteínas; y alimentos reguladores, cuyo constituyente principal son las vitaminas, minerales y agua; y los alimentos mixtos, que son energéticos y plásticos a la vez. A continuación se describe la clasificación de los diferentes grupos de alimentos de acuerdo a sus nutrientes y función.

La alimentación del niño por su CONTENIDO puede ser:

### **CONSTRUCTORES/PROTECTORES**

**PROTEÍNAS.-** Son necesarias para el crecimiento, desarrollo y el mantenimiento de los tejidos, participan en casi todos los procesos metabólicos del organismo. Estas pueden ser de origen animal, ya que son más ricas en aminoácidos esenciales que las vegetales y deben proporcionar aproximadamente el 65% de las necesidades proteicas en la edad preescolar. En la actualidad en diferentes partes del mundo hay exceso de proteínas en la dieta, lo cual puede ocasionar trastornos por elevada carga renal de solutos y aumento de la urea. Se recomienda un consumo de 16 gramos para los niños de entre uno y tres años de edad, y de 24 gramos para los niños de cuatro a seis años.

Sirven para desarrollar la musculatura .Se encuentran en los productos lácteos, carnes, pescados, huevos y también en los cereales. Las

necesidades de proteínas han de basarse en la relación entre el peso corporal, la estatura y el desarrollo. <sup>(25)</sup>

Sin embargo estos alimentos no son indispensables y cuando no están disponibles pueden ser reemplazados por dos o más fuentes vegetales de proteína que complementen sus patrones aminoacídicos, con o sin una fuente suplementaria de proteína animal. El ejemplo clásico es la combinación de granos y leguminosas a lo que puede añadirse una pequeña proporción de proteína animal.

Aunque no es necesario fijar un límite para el consumo máximo de proteína, se recomienda que la de origen animal no supere el 30 % a 50% del total de proteínas, excepto en niños menores de 1 año donde puede ser mayor. La razón es que los productos animales tienen también un contenido alto de ácidos grasos saturados.

## **ENERGETICOS/CALORICOS**

**CARBOHIDRATOS.**- Llamados también glúcidos o hidratos de carbono se pueden encontrar casi de manera exclusiva en alimentos de origen vegetal. Constituyen uno de los tres principales grupos químicos que forman la materia orgánica junto con las grasas y las proteínas.

Los carbohidratos son los compuestos orgánicos más abundantes y a su vez los más diversos; se les encuentra normalmente en las partes estructurales de los vegetales y también en los tejidos animales, como glucosa o glucógeno. Estos sirven como fuente de energía para todas las actividades celulares vitales. Las funciones de los glúcidos cumplen en el organismo son, energéticas, de ahorro de proteínas, regulan el metabolismo de las grasas y estructura. <sup>(26)</sup>

Los requerimientos nutricionales de cada individuo dependen en gran parte de sus características genéticas y metabólicas particulares. Sin embargo en forma general se puede considerar que los niños requieren los nutrientes necesarios para alcanzar un crecimiento satisfactorio, evitar estados de deficiencia y tener reservas adecuadas para situaciones de estrés. Una nutrición adecuada permite al niño alcanzar su potencial de desarrollo físico y mental.

Los carbohidratos constituyen la principal fuente energética de la dieta, siendo la lactosa el preponderante en los lactantes y el almidón en los niños mayores. En el pre-escolar se requiere de 2400 calorías para ambos sexos, se han demostrado que un déficit de una cantidad tan pequeña como 10 calorías por Kg. de peso corporal puede producir fallas en el crecimiento. Un inadecuado aporte de carbohidratos que se metaboliza en glucosa produce alteraciones metabólicas y funcionales en el cerebro ya que la glucosa es el principal sustrato para la producción de energía en este tejido. Estos se clasifican en monosacáridos, como son la fructuosa, glucosa, que se encuentran en las chirimoyas, granadilla, miel de abeja, entre otros, disacáridos como la sacarosa, maltosa, lactosa, se encuentra en las hortalizas, entre ellas tenemos a la beterraga, zanahoria, etc. Los polisacáridos son los alimentos, que se encuentran en los cereales; avenas, arroz, centeno, cebada, maíz, trigo, en las legumbre; granos frescos alverjitas, habas, en la harina papa, camote, yuca.

## **GRASAS**

Las grasas proporcionan una fracción significativa de la energía consumida. Más importante aún, proveen ácidos grasos que no pueden ser sintetizados en el organismo. Estos ácidos grasos esenciales

forman parte de los fosfolípidos en las membranas celulares y son precursores de sustancias reguladoras del metabolismo como prostaglandinas, prostaciclina, tromboxanos, etc.

Las principales fuentes visibles de grasa en las dietas son la mantequilla, margarina, aceites, mayonesa, cremas y manteca. Otras fuentes de grasa menos aparentes son las carnes, leche entera, quesos, nueces, maní y otras semillas oleaginosas. El pescado es una fuente de grasa potencialmente beneficiosa debido a que contiene ácidos grasos de la serie omega-3.

El colesterol forma parte de las membranas celulares y es precursor de varias hormonas. No necesita ser suplido en la dieta pues el organismo puede sintetizarlo completamente. Por lo tanto estrictamente no hay recomendaciones nutricionales para este nutriente. Sin embargo su exceso es perjudicial para la salud.

Las comidas más ricas en colesterol son las yemas de los huevos (200 mg), mantequilla, embutidos, crema de leche, mariscos y vísceras (el cerebro puede contener hasta 2000 mg por 100 gramos) En niños se recomienda un consumo máximo de 300 mg al día lo que equivale a 1 a 1.5 huevos al día.

## **REGULADORES**

**VITAMINAS.-** Son importantes para asegurar un buen funcionamiento de los procesos metabólicos del organismo. Es imprescindible su aporte a través de la alimentación, debido a que el organismo no puede sintetizarlas. Las frutas y las verduras son una fuente inestimable de vitaminas. <sup>(27)</sup>

**LA FIBRA DIETETICA.-** Está en alimentos como los cereales integrales, las legumbres, las verduras, las frutas y los frutos secos. Se calcula que la dieta debe contener, al menos, unos 25 gramos de fibra diaria. <sup>(28)</sup>

En los últimos años, se había propuesto que el aporte de fibra (8g/día), entre los 2-20 años, fuera la edad en años más de 5 unidades, y a partir de los 20 años la dosis sería igual que en el adulto, 25-30 g/día. <sup>(29)</sup>

Figura N° 1

Vitamina	Fuentes más Abundantes	Función
<b>Vitamina A (retinol)</b>	Hígado, leche, huevos, mantequilla, zanahorias, espinacas, acelgas, jitomate, chabacano, mango y mamey.  El organismo convierte en vitamina A el caroteno de frutas y verduras.	Necesaria para las membranas del organismo, como la retina, la pleura y las del aparato digestivo; necesaria también para los dientes y los huesos.
<b>Tiamina (vitamina B1)</b>	Carne de puerco, harinas y cereales, nueces; cacahuates, chícharos, frijoles y ajonjolí.	Permite el eficiente aprovechamiento de los carbohidratos.
<b>Riboflavina (vitamina B2)</b>	Leche, queso, huevos, hígado y carne de aves.	Necesaria para que las células liberen energía y se regeneren
<b>Niacina ácido nicotínico</b>	Cereales y harinas, hígado, carne magra de aves.	Necesaria para el metabolismo celular
<b>Piridoxina (Vitamina B6)</b>	Hígado, carne magra, cereales enteros, leche y huevos.	Necesaria para en sistema nervioso y los glóbulos rojos
<b>Ácido pantoténico</b>	Yema de huevo, carne, nueces, cacahuates y cereales enteros.	Necesaria para que las células generen energía
<b>Biotina</b>	Hígado, riñón, yema de huevo, nueces, cacahuates y verduras.	Necesaria para la piel y le aparato circulatorio
<b>Vitamina B12</b>	Huevos, carne y lácteos.	Necesaria para que la médula ósea produzca glóbulos rojos para el sistema nervioso
<b>Ácido Fólico</b>	Verduras frescas, carnes de aves y pescado.	Necesario para la producción de glóbulos rojos
<b>Vitamina C Ácido ascórbico</b>	Cítricos, jitomate, pimienta morrón, papas, fresas, guayabas y zapote.	Necesaria para regenerar los huesos, dientes y tejidos
<b>Vitamina D</b>	Pescados grasos, aceite de hígado de pescado, lácteos y huevos.	Se necesita para mantener el nivel de calcio en la sangre y para el crecimiento óseo; en parte la produce la piel por acción de los rayos solares.
<b>Vitamina E (Tocoferol)</b>	aceites vegetales y muchos otros comestibles	Necesaria para que los tejidos utilicen las grasas y para las membranas celulares
<b>Vitamina K</b>	Verduras de hojas grandes y de <u>color</u> verde oscuro.	Necesaria para la coagulación normal de la sangre

Fuente: Nutrinet. Lima – Perú. 2006

**AGUA.-** Es el componente principal del cuerpo humano, no solo presente en las bebidas sino también en todos los alimentos ,es el constituyente más importante en el mantenimiento de la vida, las funciones del agua están dadas porque transporta sustancias hacia las células y desde ellas; aporta un medio acuoso para el metabolismo celular y actúa como un solvente para los solutos disponibles en la función celular, mantiene la constancia fisicoquímica del líquido intracelular y extra celular, mantiene el volumen plasmático o vascular, ayuda en la digestión de los alimentos, aporta un medio para la excreción de los residuos corporales a través de la piel, los pulmones , los riñones, el tracto intestinal y regula la temperatura corporal .<sup>(30)</sup>

**MINERALES:** Son (calcio, fosforo, hierro, magnesio, etc.), indispensables para proteger adecuadamente al organismo .La leche es una buena fuente de calcio mientras que el cacao y los cereales lo son de magnesio .En consecuencia, una bebida a base de leche y cacao es ideal por su contenido y magnesio, sin olvidar su aporte de hidratos de carbono, proteína y energía.<sup>(31)</sup>

Figura N° 2

<b>MINERALES</b>	<b>FUENTES MAS ABUNDANTES</b>	<b>FUNCIÓN</b>
<b>calcio</b>	Lácteos, verduras verdes, maíz y frijol.	Básico para la coagulación sanguínea y para la formación de huesos y dientes, necesario para el sistema nervioso y la actividad eléctrica de los tejidos
<b>fósforo</b>	carne, lácteos, chícharos, frijoles, garbanzos, cereales	reserva básica de energía para las células elemento clave de las reacciones celulares
<b>potasio</b>	Aguacate, plátano, acelgas, papas, lentejas y betabel.	Esencial para el equilibrio de los líquidos corporales y para numerosas reacciones celulares.
<b>magnesio</b>	Frijoles, chícharos, nueces, cereales y verduras verdes de hojas grandes.	Necesario para las células e importante para la actividad eléctrica muscular y nerviosa
<b>yodo</b>	pescados y mariscos y sal yodada	necesario para la glándula tiroides
<b>hierro</b>	Hígado, carne, cereales enriquecidos, huevos, berros y acelgas.	Necesario para la formación de hemoglobina, portadora de oxígeno para la sangre
<b>Flúor cobre zinc</b>	agua fluorada y dentífricos, pescados y mariscos, carne Pescados y mariscos, carne, trigo entero, frijoles y nueces.	Ayuda a prevenir las caries básico para el metabolismo celular necesario para tomar las enzimas celulares
<b>Cromo selenio molibdeno manganeso</b>	muchos alimentos lo contienen en cantidades mínimas pero suficientes	desempeña funciones secundarias en la actividad química del organismo
<b>sodio</b>	Casi todos los alimentos salvo las frutas.	Necesario para el equilibrio de los líquidos corporales, los músculos y los nervios

Fuente: Nutrinet. Lima – Perú. 2006



## **Clasificación de los diferentes grupos de alimentos**

**Cereales y Féculas (Energéticos).** Alimentos como arroz, avena, cebada, centeno, maíz, mijo y trigo, aportan proteínas, vitaminas e hidratos de carbono. (Ortemberg, 2004). Si se consumen de forma integral, es decir, sin haber sido refinados, aportan hidratos de carbono compuesto que contienen un bajo índice glicémico, es decir que el organismo gastará más tiempo para sintetizar la energía de estos alimentos. Normalmente se encuentran disponibles en forma de grano, harina (Pouyat-Leclere & Birlouez, 2007).

**Verduras y hortalizas (Reguladores).** Están constituidas por un 90% de agua y sales minerales. Aportan vitaminas A y C, y sales minerales como sodio, calcio, magnesio, hierro. Los vegetales son bajos en calorías y grasa, y son fuente importante de fibra (Ortemberg, 2004).

**Frutas (Reguladores).** Aportan vitaminas, en especial la C, sales minerales, fibra y ácidos que favorecen la digestión y antioxidantes. Son una de las mejores Fuentes de agua e hidratos de carbono, en forma de fructosa, glucosa y levulosa (Ortemberg, 2004).

**Leche y Derivados lácteos (Plásticos).** La leche de vaca es una fuente importante de calcio, vitaminas A, B12, D y E, y proteínas y minerales, pero es de difícil asimilación; se sugiere consumirla descremada. Por otro lado el yogur y el kéfir se producen mediante la fermentación de la leche por medio de cultivos bacterianos; facilitan la asimilación de los alimentos y regulan la emisión de ácidos digestivos y la flora intestinal. (Ortemberg, 2004). Los quesos, derivados lácteos por excelencia, aportan vitaminas, calcio, proteínas, y depende del tipo de queso, grasa en menor o mayor cantidad.

**Huevos (Plásticos).** Son una fuente rica de proteína, vitaminas A y D, hierro y lecitina. Se recomienda su consumo de 2 a 3 veces por semana.

**Alimentos procesados.-** Los conservantes o aditivos son aquellas sustancias orgánicas o inorgánicas que se le agregan a los alimentos con la intención no sólo de preservar el tiempo de almacenamiento del alimento, sino con el objeto también de mejorar su textura, apariencia, sabor, color y contenido vitamínico (Ortemberg, 2004).

La transformación de los alimentos baja el valor alimenticio de las comidas. A las comidas procesadas se les incluyen aditivos alimenticios, tales como colorantes y texturizadores, que pueden tener poco o nada de valor nutritivo, y que son perjudiciales para la salud. Algunos preservativos añadidos o creados durante el proceso tal como nitritos o sulfitos pueden causar efectos adversos sobre la salud (Ortemberg, 2004).

Las comidas procesadas tienen a menudo una relación de transformación más alta de calorías a otros alimentos esenciales que las comidas sin procesar, un fenómeno designado como calorías vacías. La mayoría de las comidas chatarra se procesan, y caben en esta categoría (La Puma & Powell, 2009). En el modo de vida actual parece imposible que se puedan comer los alimentos recién cosechados del huerto, debido a la industrialización de los procesos de cosecha y a las grandes distancias que se manejan. Sin embargo, lo más recomendable para acercarse a esta alternativa es consumir productos orgánicos y tratar de comprar los alimentos lo más frescos y naturales posibles, ya que al ingerir constantemente este tipo de

alimentos procesados que contienen colorantes y preservativos se intoxica el organismo (Pollan, 2008).

La comida generalmente fresca que no ha sido procesada con excepción del lavado y de la preparación simple de la cocina, contiene mayor contenido de nutrientes, vitaminas, fibra y minerales naturales que el producto equivalente procesado por la industria alimentaria.

De acuerdo a la edad, se definen tres etapas de desarrollo y crecimiento del niño, la etapa preescolar que comprende las edades de 3 a 5 años, la escolar de 6 a 12 años y la pre-adolescencia y adolescencia de 13 a 15 años. Estas etapas tienen en común la ejecución de actividad de física frecuente, preferencia por alimentos dulces tales como postres y golosinas, picoteo frecuente, y tendencia a consumir comida empaquetada y chatarra (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición [AESAN], 2010).

La etapa preescolar se caracteriza por ser una etapa donde los niños presentan un crecimiento estable, actividad física frecuente y poco interés para probar nuevos alimentos y texturas, ya que están descubriendo el mundo. Pero a pesar del frecuente rechazo por parte del niño hacia los nuevos alimentos, esta etapa es muy importante para inculcar hábitos alimenticios saludables, ya que es en esta edad donde los niños aprenden y empiezan a imitar los hábitos alimenticios de sus padres y los adultos que los rodean.

Por otra parte en la etapa preescolar y escolar, el crecimiento y desarrollo del niño es mayor, la actividad física y el consumo de energía se incrementan, debido a los horarios y jornadas extenuantes en el colegio, y muchos niños y niñas deben manejar dinero para

comprar alimentos en el colegio, sin una orientación adecuada. Esto favorece la compra de alimentos con alto contenido de azúcar y/o grasa.

## **LONCHERA SALUDABLE**

La lonchera o merienda saludable está destinado a satisfacer parte de la energía y de los nutrientes necesarios para un adecuado crecimiento y desarrollo del niño. <sup>(32)</sup> Sin embargo se comenzaron a utilizar desde el momento en que las personas empezaron a salir fuera de la casa sea por trabajo u otra índole.

Según Meyer Magarici catedrático de la Universidad Central de Venezuela, define que la lonchera es; " la cajita portadora de alimentos que contribuyen a que el niño mantenga una dieta balanceada y realmente nutritiva". Debe contener alimentos energéticos, reguladores y constructores. Sus funciones son mantener suficientes reservas de nutrientes durante el día escolar, suministrar alimentos nutritivos que al pequeño le gusten y crear hábitos saludables de alimentación. <sup>(33)</sup>

Estas deben de ser completas, armónicas, adecuadas suficientes y limpias. La idea de preparar la lonchera es que cada día el niño, al abrir su lonchera encuentre alimentos variados y balanceados presentados en forma agradable de manera que esté encantado de comerlos al momento de verlos.

Es decir la lonchera debe contener: un alimento sólido, una fruta y un refresco.

En la actualidad sin embargo las loncheras preescolares no cumplen su rol ya que están compuestas de golosinas, galletas y gaseosas. Una

lonchera bien elaborada con los requerimientos necesarios en combinación de alimentos plásticos, reguladores y energéticos propiciará una alimentación complementaria adecuada que asegure la salud del preescolar durante su desarrollo.

Una buena lonchera requiere de unos alimentos naturales sanos y no muy costosos que se adecuen a la realidad de la población teniendo en cuenta factores importantes como la situación sociocultural, geografía y económica de las familias. Por ello es de suma importancia los conocimientos que puedan adquirir los padres de familia responsables de la salud y desarrollo del niño en edad preescolar.

Las loncheras escolares o refrigerios deben de ser:

- Fáciles de elaborar
- Prácticos de llevar
- Ligeros (evitar preparaciones “pesadas”, grasosas, abundantes, muy dulces o muy saladas).
- Nutritivos: Que aporte entre el 10 a 15% de los requerimientos promedio de energía del escolar. (Preescolar: 150 Kcal, escolar de primaria 200 Kcal y escolar de secundaria 250 Kcal)
- Variados: usar diversos alimentos disponibles en la zona.

Preparar diariamente la lonchera escolar para los pequeños de la casa, sin los conocimientos necesarios, puede retardar el crecimiento adecuado de los niños, así como limitar su desempeño académico. Por ese motivo, el Ministerio de Salud (MINSA) presentará 7 diferentes propuestas para hacer más fácil esta tarea, además que dará las pautas que aseguren que éstas sean saludables y nutritivas.

Especialistas del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN) del Instituto Nacional de Salud (INS) del Ministerio de Salud (MINSA), advirtieron de los riesgos que significa que las madres por cuestiones de practicidad y rapidez envíen una lonchera “chatarra” a sus hijos, sin tener en cuenta el balance nutricional adecuado en los alimentos. <sup>(34)</sup>

### **Características básicas de las loncheras escolares**

**Balanceada:** Que incluya alimentos de los tres grupos, energéticos, formadores y reguladores.

**Ligera:** No necesita ser abundante o pesada, ya que puede retrasar la digestión y provocar algún malestar estomacal al niño, perjudicando el proceso de aprendizaje escolar.

**Sencilla:** Evitar las frituras y los alimentos grasosos o condimentados.

**Adecuada:** Tener en cuenta la edad del niño, sus gustos, preferencias y cuántas horas va a estar en el colegio.

### **La lonchera y su efecto en la salud**

Es un complemento alimenticio que no reemplaza el desayuno, el almuerzo, ni la cena y brinda energía adicional para el estudio, el juego y el deporte en el centro de estudios. Los alimentos diarios deben cubrir las necesidades diarias de calorías, proteínas, grasas, minerales y agua que requieren nuestros niños.

La salud pasa por la conciencia de los padres y la educación que entreguen a sus hijos, para que, desde niños, sepan distinguir entre un alimento sano y otro que no lo es. De esta manera los ayudarán desde pequeños para que alcancen una adultez plena y libre de enfermedades fácilmente evitables.

Toda lonchera debe contener alimentos que ayuden a crecer y a desarrollar la inteligencia del niño (lácteos, queso, carne, pescado), alimentos que den energía y fuerza a su cuerpo para estudiar, jugar o trabajar (ricos en harinas, como pan, tortas, pastas) y alimentos que protejan los órganos de su cuerpo (frutas y verduras). Indicó también que los alimentos para el colegio deben ser de fácil digestión, variedad y preparación. Un consejo importante es incluir una bebida para evitar la deshidratación de los menores.

Los padres también pueden enviar una fruta de estación como plátano, uva, manzana, durazno, destacando los cítricos como las naranjas, mandarinas, etc.

Asimismo aconsejó evitar alimentos que pueden fermentarse fácilmente o que puedan enranciarse. “La lonchera es importante porque proporciona al organismo parte de las sustancias nutritivas que el niño necesita durante el día”.

En cuanto a las loncheras para un niño de inicial y primaria, destacó que la diferencia más marcada está relacionada a la cantidad de alimentos de acuerdo a la edad y el desarrollo. Por ejemplo, un niño de tres años necesita pequeñas porciones que irán aumentando en la medida que va creciendo. Entre las opciones disponibles figura una fruta, un jugo de frutas, un sandwich de queso. En caso de que el niño no regresa a tiempo para almorzar, debe colocarse más alimentos del grupo de carnes (jamón y queso), cereales (pan galletas), verduras (palitos de zanahoria) y frutas (uvas). No olvide incluirle el agua pura. Los niños siempre necesitan hierro, calcio y proteína, por lo que la leche en envases de tetrabrick, podrá colocarse sin refrigeración, frutas secas, como pasas, son buena fuente de hierro, alimentos con fibra

como cereales secos, pancitos, palitos, le dan energía al niño y son convenientes. Es común incluir fruta fresca en palitos como papaya, melón o fresas, uvas y fresas, trate de que ésta esté lista para ingerir.

Es importante apearse a los cuatro grupos básicos anteriormente señalados, pero también puede incluirse alimentos que tengan un sabor dulce, como las pasas. También puede hacer una mezcla de un cereal de la predilección del niño y agregarle pasas, nueces y pequeños dulces.

#### **OBJETIVOS:**

- Aporte de energía, ya que diariamente los niños sufren desgaste por las actividades desarrolladas durante las horas de clase, recreo y práctica de deporte. Esa pérdida de energía debe ser recuperada con la lonchera escolar.
- Mantener al niño alerta. Que preste mayor atención en la clase y no se duerma.<sup>(35)</sup>

**IMPORTANCIA.** Las loncheras saludables son importantes y necesarias para los niños en las etapas preescolares y escolar, ya que permiten cubrir las necesidades nutricionales, asegurando así un rendimiento óptimo en el centro educativo. <sup>(36)</sup>

#### **PREPARACIÓN DE LA LONCHERA**

El Ministerio de Salud (MINSA) informo que las loncheras escolares son importantes y necesarias para los niños en la etapa preescolar y escolar, ya que permiten cubrir las necesidades nutricionales, asegurando así un rendimiento óptimo en el centro educativo. Al



respecto Patricia Velarde refiere que el contenido alimenticio de esta lonchera es fundamental para complementar las necesidades nutricionales que un niño necesita durante el día. Además es una fuente de energía adicional para que el menor preste mayor atención y concentración en la clase y no se duerma.

Destaco que los errores más frecuentes a la hora de preparar los alimentos son, por ejemplo, enviar golosinas, gaseosas y alimentos con alto contenido de grasa, los cuales generan malos hábitos alimenticios en los niños .Otro problema típico es proporcionar dinero al niño para que se consuma cualquier producto en el quiosco.<sup>(37)</sup>

## **RECOMENDACIONES EN LA PREPARACIÓN DE LA LONCHERA**

Para garantizar que el niño consuma todos los alimentos, los padres deben hacerlo participar en la preparación y la selección de los mismos. A continuación algunos consejos prácticos:

- ✓ Fomentar el hábito de lavarse las manos antes de consumir los alimentos.
- ✓ Enviar los alimentos en recipientes prácticos, limpios y seguros.
- ✓ Lavar diariamente la parte interna de la lonchera para prevenir enfermedades.
- ✓ Use servilleta de papel o tela antes de colocar los alimentos en la lonchera.
- ✓ Los alimentos escogidos deben ser fácil digestión, variedad y preparación
- ✓ Evitar alimentos que puedan fermentarse fácilmente la edad del niño, la calidad nutricional del desayuno y la cantidad de horas en la escuela.

- ✓ La fruta que se envía en la lonchera debe ser entera y con cascara, para evitar la oxidación de estas y aprovechar la fibra.
- ✓ Se recomienda a los profesores encargados de los escolares, vigilar la higiene del niño antes y después de comer sus loncheras, así como inculcar el cepillado para evitar la formación de caries.
- ✓ Incluir una servilleta de papel o tela, antes de colocar los alimentos en la lonchera.
- ✓ El menú de la lonchera debe ser atractivo, variado, de consistencia adecuada y que estimulen la masticación, además de ayudar a mantener la buena salud bucal. <sup>(38)</sup>

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 carbohidratos. 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 en la dieta diaria que el niño consuma.

El alimento sólido puede ser: pan untado con mantequilla, mermelada, huevo, queso, tortilla, camote; huevo de preferencia duro y con cáscara, porque si se pela despide olor desagradable en recipientes cerrados; carnes de preferencia asadas o hervida. El pescado no es adecuado porque acumula un fuerte olor, no obstante se puede usar atún.

Las frutas deben ser de la época, fácil de pelar o mandarla en un recipiente pequeño. Se le puede rosear un poco de limón para evitar que se oxiden fácilmente.

El refresco de zumo de fruta debe ser preparado con agua hervida fría y colada; los jugos de frutas deben evitarse porque fácilmente fermentan. Pueden llevar zumos de frutas como de manzana, naranja, limón, piña o chocolatadas; mas no anís, manzanilla, té o café; ya que contienen poco o nulo contenido calórico. Lo que no se debe llevar en la lonchera es: sándwich con mayonesa, papas fritas o leche, porque favorece la multiplicación de microbios, es mejor tomarlas fresca en casa.

### **LO QUE NO DEBE CONTENER UNA LONCHERA ESCOLAR**

- ❖ Bebidas artificiales o sintéticas. Como gaseosas y jugos artificiales, debido a que contiene colorantes y azúcares, que causan problemas alérgicos y favorecen la obesidad en los niños.
- ❖ Embutidos: Como hot dog, salchichas, mortadela; ya que contienen mucha grasa y colorantes artificiales.
- ❖ Alimentos con salsa: Como mayonesa o alimentos muy condimentados, alimentos chatarra, caramelos, chupetines, chicles, marshmallows, grageas, gomitas, hojuelas de maíz, papas fritas. etc. estos no aportan ningún valor nutricional, solo aportan cantidades elevadas de azúcares y grasa de tipo saturada, promovedor de enfermedades. <sup>(39)</sup>

## LONCHERAS SALUDABLES

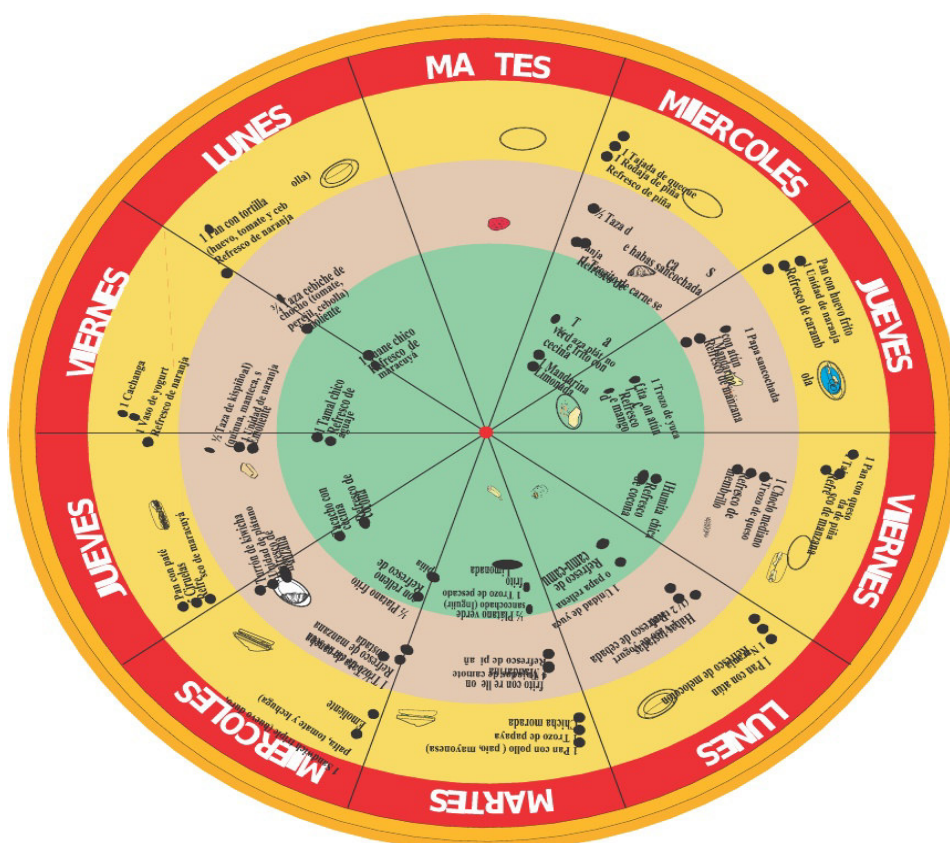
LUNES	MARTES	MIERCOLES
.Un jugo natural de frutas o limonada	.un postre con leche	.un sándwich de queso
.un sándwich de queso y/o jamón.	.un paquete con hojuelas de maíz	.un paquete de galletas
.Mazamorra	.un pan con jamonada	.un huevo duro
una pera	.agua de manzana	.una fruta con trozos
		.limonada
JUEVES	VIERNES	
.un pan con pollo (sin cremas).	.galletas de soda con mantequilla y mermelada.	
.una manzana.	.un huevo duro.	
.agua de anís.	.manzana o pera	
	.chicha morada	

Fuente: Inpares y Ministerio de Salud. Lima – Perú. 2006

## DISCOLONCHERA

Es un juego que les enseñará a escoger los mejores y más ricos alimentos para llevar en la lonchera. Éstos ayudan a crecer y ser un escolar con muchas ganas de estudiar, jugar y ser muy feliz. Ahí encontraremos la presencia de vitaminas y minerales, calorías, proteínas y carne de origen animal tienen la cantidad de nutrientes que el cuerpo necesita. Balancearlos es la tarea, y para ello los padres de familia tienen que dedicarle tiempo a la preparación de loncheras.<sup>(40)</sup>

Por lo tanto el Ministerio de Salud (MINSA), a través del CENAN, ha elaborado la Disco lonchera escolar, material que propone la elaboración de tres tipos de lonchera para la costa, sierra y selva, según sea la región donde viven los escolares.



El CENAN recomienda en caso de vivir en la costa del país, que la lonchera contenga un pan con paté, cinco ciruelas y un refresco de maracuyá. Pero si más bien el hogar se ubica en la zona andina, un turrón de kiwicha, un plátano y un refresco de manzana será la opción indicada para este día. En caso de vivir en la selva, una lonchera a base de tacacho con cecina y un refresco de cocona, son una sana alternativa. <sup>(41)</sup>

### **Tipos de loncheras nutritivas**

<b>Lonchera 1</b>	Leche, huevo duro, galletas y mandarina.
<b>Lonchera 2</b>	Pan con pollo, yogurt y manzana.
<b>Lonchera 3</b>	Pan con queso, agua de manzana y mandarina.
<b>Lonchera 4</b>	Pan con mermelada, leche con azúcar y plátano.
<b>Lonchera 5</b>	Dulce de leche, manzana y limonada.
<b>Lonchera 6</b>	Leche con azúcar, queque y manzana.
<b>Lonchera 7</b>	Pan con pollo, leche y uvas.
<b>Lonchera 8</b>	Pan con hígado frito, leche y naranja.
<b>Lonchera 9</b>	Pan con tortilla de huevo, leche y plátano.
<b>Lonchera 10</b>	Pan con mantequilla, leche y plátano.

## TIPOS DE LONCHERAS SEGÚN REGIONES

<b>Costa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Pan con atún</li> <li>- 1 Naranja</li> <li>- Refresco de melocotón</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Pan con queso</li> <li>- 1 Tajada de piña</li> <li>- Refresco de Manzana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Pan con huevo frito</li> <li>- 1 Unidad de naranja</li> <li>- Refresco de carambola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Tajada de queso</li> <li>- 1 Rodaja de piña</li> <li>- Refresco de piña</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 Galletas, huevo duro</li> <li>- 1 Mandarina</li> <li>- Refresco de manzana</li> </ul>
<b>Sierra</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Habas tostada (1/2 taza)</li> <li>- 1 Vaso de yogurt</li> <li>- Refresco de cebada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Choclo mediano</li> <li>- 1 trozo de queso</li> <li>- Refresco de membrillo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Papa sancochada con atún</li> <li>- 1 mandarina</li> <li>- Refresco de manzana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1/2 Taza de habas sancochada</li> <li>- 1 Trocito de carne seca</li> <li>- Refresco de naranja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 Unidades de chuño arrebozado con huevo</li> <li>- 1 Tuna</li> <li>- Limonada</li> </ul>
<b>Selva</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 unidad de yuca o papa rellena</li> <li>- Refresco de camu camu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Humita chica</li> <li>- Refresco de cocona</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 trozo de yuca frita con atún</li> <li>- Refresco de mango</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 3/4 de Plátano frito con cecina</li> <li>- 1 Mandarina</li> <li>- Limonada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1/4 de Taza arroz con gallina</li> <li>- refresco de cocona</li> </ul>

(42) Fuente: Canales H.Omar. Oswaldo "Efectividad de la sesión educativa "Aprendiendo a preparar loncheras nutritivas" en el incremento de conocimientos de madres de preescolares en la Institución Educativa San José. El Agustino. 2009. [Tesis para optar el Título de Licenciado en Enfermería]. Lima - Perú. UNMSM. 2010. pág. 75.

## TIPOS DE LONCHERAS SEGÚN REGIONES

<b>Costa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pan con tortilla (huevo, tomate, cebolla)</li> <li>- Refresco de naranja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Cachanga</li> <li>- 1 Vaso de yogurt</li> <li>- Refresco de naranja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Pan con paté</li> <li>- 5 ciruelas</li> <li>- Refresco de maracuyá</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Sándwich triple (huevo duro, palta, tomate y lechuga)</li> <li>- Emoliente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Pan con pollo (apio y mayonesa)</li> <li>- Trozo de papaya</li> <li>- Chicha morada</li> </ul>
<b>Sierra</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 3/4 taza cebiche de chocho (tomate, perejil, cebolla)</li> <li>- Emoliente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1/2 Taza de Kispíño (quinua, manteca y sal).</li> <li>- 1 Unidad de naranja</li> <li>- Emoliente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Turrón de kiwicha</li> <li>- 1 Unidad de plátano</li> <li>- Refresco de manzana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1/2 taza de cancha tostada</li> <li>- Un trozo de carne seca</li> <li>- Refresco de manzana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 Tajadas de camote frito con relleno</li> <li>- Mandarina</li> <li>- Refresco de piña.</li> </ul>
<b>Selva</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Juane chico</li> <li>- Refresco de Maracuyá</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Tamal chico</li> <li>- Refresco de aguaje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tacacho con cecina.</li> <li>- Refresco de cocona</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1/2 de Plátano frito con relleno</li> <li>- Refresco de piña</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1/2 Plátano sancocado</li> <li>- 1 Trozo de pescado frito</li> <li>- Limonada</li> </ul>

(43) Fuente: Canales H.Omar Oswaldo "Efectividad de la sesión educativa "Aprendiendo a preparar loncheras nutritivas" en el incremento de conocimientos de madres de preescolares en la Institución Educativa San José. El Agustina. 2009. [Tesis para optar el Título de Licenciado en Enfermería]. Lima - Perú. UNMSM. 2010. pág. 76.



## **La Madre en la Alimentación del Niño**

La madre en la crianza y alimentación del niño, cumple un rol importante en su calidad de vida, constituyendo las características de la familia como un factor determinante en la desnutrición infantil, asimismo la condición económica de la familia, la cantidad de recursos disponibles de inversión tanto en infraestructura de salud o educación, así como en programas de asistencia intervienen en ello.

Entre las principales características de la familia tenemos el nivel de ingresos, así como el nivel educativo de los padres, que puede influir de manera determinante sobre la calidad y cantidad de ingesta de alimentos de los niños. La interacción entre los ingresos del hogar y el nivel educativo de los padres también juega un papel valioso sobre las prácticas de salud por parte de los miembros del hogar, lo cual también impacta en el nivel de nutrición de los hijos. En el caso de las amas de casa, durante las compras, con mucha frecuencia la madre de familia conoce poco o nada de los valores nutritivos de los alimentos, y se basa en el precio y las preferencias culturales o familiares, ajustándose a un presupuesto restringido. Por lo que es necesario que ella reciba información sobre los valores nutricionales en cuanto a la relación costo/beneficio de los alimentos en los productos individuales; toda vez que las madres de familia que pertenecen a grupos socioeconómicos menos favorecidos tienen mayor probabilidad de tener niños con bajo peso.

De modo que con frecuencia se puede evidenciar que muchas madres de familia suelen enviar a sus hijos a la escuela sin haber tomado desayuno, y mucho menos con una lonchera preparada, debido a múltiples factores; tales como el económicos, la falta de tiempo para la

preparación, y los conocimientos que poseen sobre la alimentación del niño, entre otros, lo cual representa un riesgo para la salud del escolar y para su desenvolvimiento académico. El conocimiento inadecuado sobre el valor nutritivo de la lonchera escolar repercute en la preparación de aquella, lo que trae como consecuencia que muchos de los estudiantes sean obesos o delgados.

Por lo que los padres deben conocer que los niños en edad preescolar y escolar al encontrarse en proceso de crecimiento y desarrollo debe inculcarse hábitos alimenticios saludables y necesitan incentivos para ingerir comidas y bocadillos (bocados entre comidas) saludables. Siendo necesario aprender sobre la alimentación saludable en el niño a fin de evitar los riesgos a complicaciones que puede afectar su calidad de vida y adoptar estilos de vida saludable en cuanto la alimentación infantil.

Teniendo en cuenta que el conocimiento que posee la madre sobre la alimentación del niño, constituye un pilar muy importante en el desarrollo de la humanidad. Ya que el conocer es un hecho primario, espontáneo e instintivo, y por ello no puede ser definido estrictamente, se podría describir como un ponerse en contacto con el ser, con el mundo y con el yo; también podríamos decir que es un proceso en el que están vinculados estrechamente las operaciones y procedimientos mentales, subjetivos, con las operaciones y formas de actividad objetivas prácticas, aplicadas a los objetos.<sup>(44)</sup>

Según Mario Bunge define al conocimiento como un conjunto de ideas, conceptos, enunciados que pueden ser claros y precisos, ordenados, vagos e inexactos, calificándolos en conocimiento científico, ordinario o vulgar.<sup>(45)</sup>

Por lo tanto las intervenciones en pro del desarrollo en la primera infancia proporcionan experiencias de aprendizaje directo a niños y familias. Se caracterizan por:

- dirigirse a niños de corta edad y desfavorecidos
- ser de calidad alta y duradera
- estar integradas con sistemas y servicio de apoyo a las familias, la salud, la nutrición o la educación. <sup>(46)</sup>

Por lo tanto el conocimiento permite a los padres adquirir nuevas conductas de tipo cognoscitivo, psicomotriz y afectivo volitivo o modificar los ya existentes. De ahí que debe ser entendida como un proceso de comprensión y estructuración de la realidad, que explica en forma detallada los mecanismos y leyes internas que operan en el sujeto cuando conoce o aprende. <sup>(47)</sup>

## **ENFERMERÍA PEDIATRICA**

Es el profesional con estudios de post grado en la especialidad, basada en un conjunto de conocimientos con base científica orientada a proporcionar el bienestar integral, así como los cuidados autónomos y en colaboración, que se prestan a las personas de todas las edades, familias, grupos y comunidades, enfermos o sanos. En todos los contextos e incluye la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad en todos los grupos vulnerables; previa identificación de la información que posee la madre del niño en edad preescolar adquirida por su experiencia personal o la educación formal sobre la lonchera saludable y que puede traer consigo serias repercusiones que alteren su proceso de crecimiento y desarrollo normal en el aspecto físico, psicológico, social, y espiritual.

Tal es así que el profesional de Enfermería que labora en el primer nivel de atención debe identificar precozmente la información que poseen las madres respecto a la lonchera saludable en las instituciones educativas particulares y/o estatales dentro de la jurisdicción de la institución de salud a fin de promover la cultura de prevención en la población vulnerable y la adopción de las madres de estilos de alimentación saludable en el niño orientado a disminuir el riesgo a presentar problemas nutricionales que pueden repercutir en su proceso de crecimiento y desarrollo normal y en su calidad de vida.

## **2.3. DEFINICION OPERACIONAL DE TERMINOS**

**2.3.1. Conocimientos de las madres sobre la lonchera:** Es la respuesta expresada por la madre acerca de toda aquella información que refieren poseer acerca de la lonchera saludable en cuanto al contenido de alimentos energéticos, constructores y reguladores, y la preparación de la lonchera. El cual será obtenido a través de un cuestionario y valorado en conoce y no conoce.

**2.3.2. Lonchera Saludable:** Está dado por un conjunto de alimentos que permite complementar las necesidades nutricionales del niño durante el día permitiéndole reponer la energía gastada durante las actividades diarias, y mejorar su concentración durante el estudio, el cual es transportado a la escuela en un envase, maletín o mochila, compuesta por alimentos nutritivos.

## **CAPITULO III**

### **METODOLOGIA**

#### **3.1. TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN**

El presente trabajo de investigación, es de nivel aplicativo, ya que parte de la realidad con el fin de modificarla; tipo cuantitativo porque la variable es susceptible de ser medida y cuantificada; método descriptivo de corte transversal, ya que permitió presentar la información tal y como se obtuvo en un tiempo y espacio determinado.

#### **3.2. LUGAR DE ESTUDIO**

El estudio se realizó en la Institución Educativa Particular (I.E.P.) Jesús Guía, ubicado en la Av. San Martín Mz. B Lt.17 Fundo La Estrella - Santa Clara – Ate y pertenece a la UGEL N° 06 Ate - Vitarte. Dicha institución brinda educación a nivel inicial, primario y secundario. Su infraestructura consta de 4 pisos, el nivel inicial está ubicado en el primer piso y cuenta con 3 aulas; de 3 años con 25 alumnos, de 4 años con 27 alumnos y de 5 años con 12 alumnos. Cada aula tiene una profesora y dos auxiliares para todo el nivel inicial. El horario de ingreso es en el inicial de 3 años de 8:15 a 12:45, de 4 años de 8:00 a 1:00 y el de 5 años de 8:00 a 1:15 pm.

### **3.3. POBLACIÓN DE ESTUDIO**

La población estuvo conformada por todas las madres de niños de 3 a 5 años de la Institución Educativa Particular Jesús Guía Santa Clara – Ate que constituye aproximadamente 64.

### **3.4. UNIDAD DE ANALISIS**

Madres de niños de 3 a 5 años de la I.E.P. Jesús Guía Santa Clara – Ate.

### **3.5. CRITERIOS DE SELECCIÓN**

#### **3.5.1. Criterios de inclusión**

- Madres de niños matriculados en la institución educativa
- Madres que sepan leer y escribir
- Madres que acepten participar en el estudio

#### **3.5.2. Criterios de exclusión**

- Madres de niños que no hallan completado el instrumento

### **3.6. TECNICA E INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS**

La técnica que se utilizó fue la encuesta y el instrumento un formulario tipo cuestionario validado por Dean Eduardo Peña Huamán (2013), el mismo que ha sido modificado y consta de presentación, datos generales, instrucciones y datos específicos (Anexo B). El cual fue sometido a juicio de expertos (8), siendo procesada la información en la Tabla de Concordancia y Prueba Binomial (Anexo D). Posterior a los reajustes se llevó a cabo la prueba piloto a fin de determinar la validez

estadística mediante el coeficiente de correlación de Pearson (Anexo G) y para la confiabilidad estadística se aplicó la prueba de Kuder – Richardson. (Anexo H).

### **3.7. PROCEDIMIENTO DE ANALISIS E INTERPRETACION DE LA INFORMACIÓN**

Para implementar el estudio se llevó a cabo los trámites administrativos a través de una carta dirigida al Licenciado Alberto Nemesio Yarasca Palacios, Director de la Institución Educativa Particular Jesús Guía, a fin de obtener las facilidades y autorización para ejecutar el estudio. Luego se realizaron las coordinaciones pertinentes con las docentes del nivel inicial y las madres de los niños en edad preescolar para establecer el cronograma de recolección de datos, realizándose este en el mes de julio del 2016, considerando un tiempo aproximado de 15 a 20 minutos para su aplicación previo consentimiento informado.

Posterior a la recolección de datos, estos fueron procesados mediante el programa estadístico de Excel, previa elaboración de la Tabla de Códigos (Anexo E) y Tabla Matriz (Anexo F).

Los resultados fueron presentados en tablas y/o gráficos estadísticos para su análisis e interpretación considerando el marco teórico.

Para la medición de la variable se utilizó la estadística descriptiva, el promedio aritmético, el porcentaje y la frecuencia absoluta valorando la variable conocimiento en conoce y no conoce. (Anexo I).

### **3.8. CONSIDERACIONES ÉTICAS**

Para la ejecución del estudio se tuvo en cuenta contar con la autorización de la institución, así como el consentimiento del sujeto de estudio; es decir las madres de los niños, expresándoles que es de carácter anónimo y confidencial; y la información que proporcione sólo serán utilizadas para los fines del estudio. (Anexo C).



## CAPITULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSION

Posterior a la recolección de datos, estos fueron procesados y presentados en tablas y/o gráficos estadísticos para el respectivo análisis e interpretación considerando el marco teórico. Así tenemos que según los hallazgos, estos fueron que:

#### 4.1. RESULTADOS

En cuanto a los datos generales tenemos que del 100% (64), 47% (30) tienen de 33 a 37 años, 30% (19) de 23 a 27 años, 17% (11) de 28 a 32 años, 5% (3) más de 38 años y 1% (1) de 18 a 22 años; 52% (33) son convivientes, 38% (24) casados y 10% (7) solteros; 50% (32) tienen educación secundaria, 28% (18) educación técnica y 22% (14) profesional; 47% (30) son ama de casa, 33% (21) independientes, 15% (10) empleados (técnicos) y 5% (3) otros; 44% (28) tienen 2 hijos, 36% (23) solo 1 hijo, 19% (12) tres hijos, y 1% (1) cuatro hijos; 86% (55) les prepara la lonchera la mamá, 7% (5) la abuela (o), 3% (2) la prima y sobrina, 2% (1) el papá y 2% (1) el hermano (a). (Anexo J).

Por lo que se puede evidenciar que la mayoría de las madres de los niños son adultos jóvenes, ya que tienen de 23 a 37 años, son convivientes y casados, tienen educación secundaria y técnica, son amas de casa e independientes, tienen de 1 a 2 hijos, y la persona que prepara la lonchera son las madres y abuelas (os).

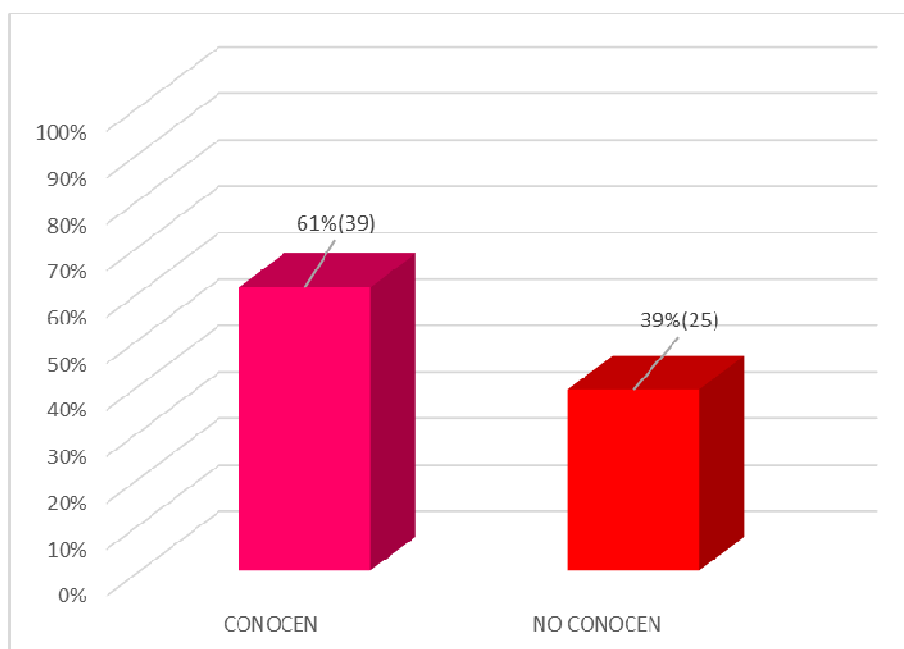
Respecto a los conocimientos de las madres sobre la preparación de lonchera escolar saludable en el I.E.P. Jesús Guía, del 100% (64), 61% (39) conocen y 39% (25) no conocen. (Grafico N° 1, Anexo K).

## GRAFICO N° 1

### CONOCIMIENTOS DE LAS MADRES SOBRE LA PREPARACIÓN DE LONCHERA ESCOLAR SALUDABLE EN EL I.E.P.

JESÚS GUÍA SANTA CLARA – ATE. 2016

LIMA – PERU  
2016

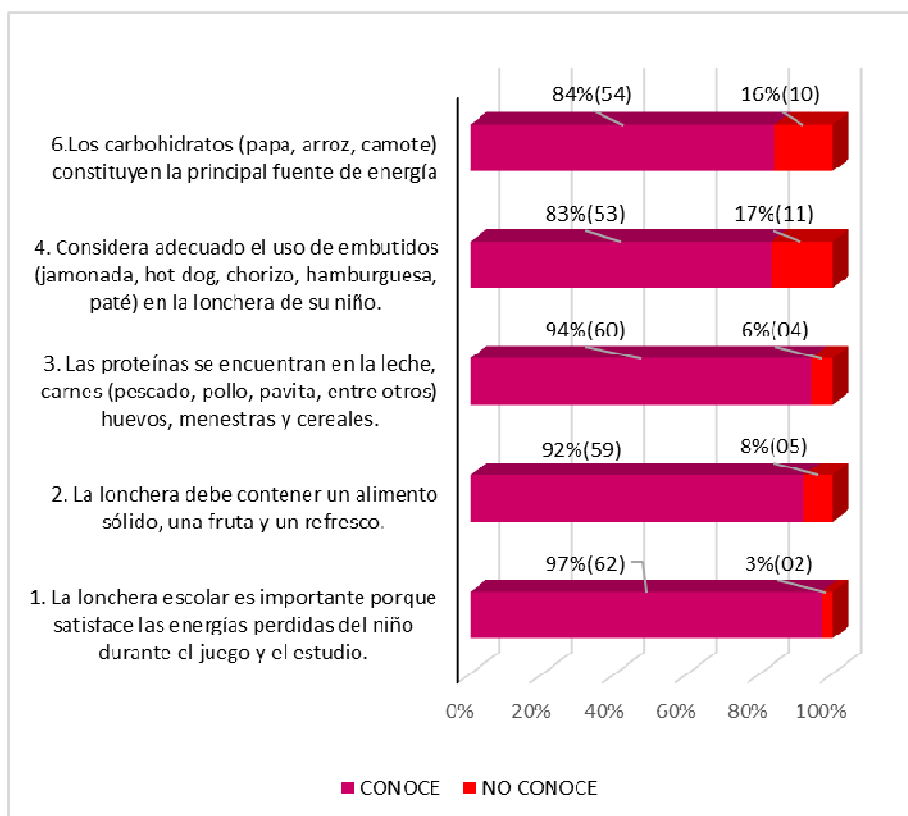


Fuente: Instrumento aplicado a Madres de niños en la IEP Jesús Guía Santa Clara – Ate. 2016

aspectos que conocen está referidos a que 92% (59) manifiestan que una lonchera está dada por pan con pollo, manzana y refresco de cebada o agua, 84% (54) los carbohidratos (papa, arroz, camote), constituyen la principal fuente de energía, y 89% (57) los alimentos que deben incluirse en la lonchera deben ser fáciles de preparar, nutritivos y variados; y los aspectos que no conocen están dados porque 16% (10) los carbohidratos (papa, arroz, camote) constituyen la principal fuente de energía, 13% (8) el refresco de la lonchera (chicha morada,

## GRAFICO N° 2

### CONOCIMIENTOS DE LAS MADRES SEGÚN LA DIMENSIÓN CONTENIDO DE LA LONCHERA ESCOLAR SALUDABLE POR ÍTEMS EN EL I.E.P. JESÚS GUÍA SANTA CLARA – ATE LIMA – PERU 2016

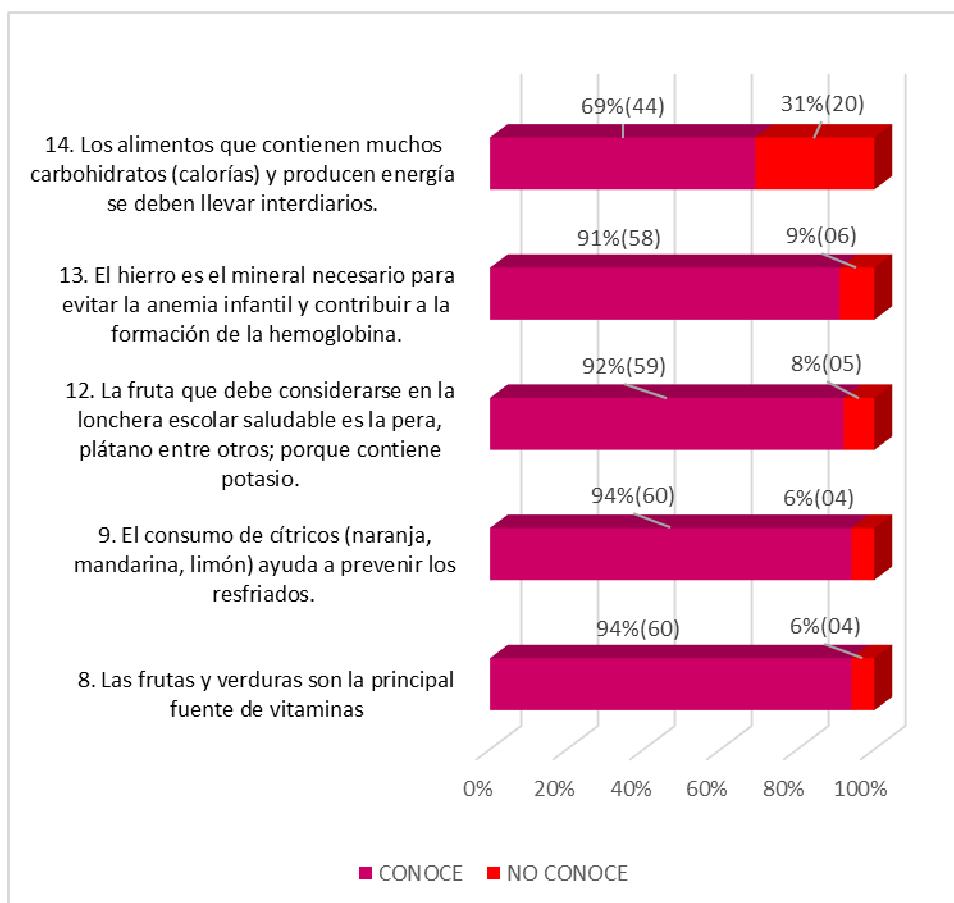


Fuente: Instrumento aplicado a Madres de niños en la IEP Jesús Guía Santa Clara – Ate. 2016

maracuyá, manzana) es importante para recuperar los líquidos perdidos durante el juego y evitar la deshidratación de los menores, y 9% (6) el hierro es el mineral necesario para evitar la anemia infantil y contribuir a la formación de la hemoglobina. (Anexo M, N).

### GRAFICO N° 3

## CONOCIMIENTOS DE LAS MADRES SEGÚN LA DIMENSIÓN PREPARACIÓN DE LA LONCHERA ESCOLAR SALUDABLE POR ÍTEMS EN EL I.E.P. JESÚS GUÍA SANTA CLARA – ATE LIMA – PERU 2016



Fuente: Instrumento aplicado a Madres de niños en la IEP Jesús Guía Santa Clara – Ate. 2016

En cuanto a los conocimientos de las madres según la dimensión contenido de la lonchera escolar saludable por ítems, del 100% (64), 62% (40) conocen y 38% (24) no conocen. (Anexo L). Los ítems que

conocen están referidos a que 97% (62) expresan que la lonchera es importante porque satisface las energías perdidas del niño durante el juego y el estudio, 94% (60) que las proteínas se encuentran en la leche, carnes (pescado, pollo, pavo, entre otros), huevos, menestras y cereales, y 92% (59) que la lonchera debe contener un alimento sólido, una fruta y un refresco; mientras que los ítems que no conocen están dados porque 17% (11) consideran adecuado el uso de embutidos (jamonada, hot dog, chorizo, hamburguesa, pate) en la lonchera de su niño y 16% (10) los carbohidratos (papa, arroz, camote) constituyen la principal fuente de energía. (Grafico N° 2, Anexo M).

Acerca de los conocimientos de las madres según la dimensión preparación de la lonchera escolar saludable por ítems, del 100% (64), 50% (32) conocen y 50% (32) no conocen. (Anexo L). Los ítems que conocen están dados porque 94% (60) manifiestan que las frutas y verduras son la principal fuente de vitaminas, 94% (60) que el consumo de cítricos (naranja, mandarina, limón) ayuda a prevenir los resfriados y 92% (59) que la fruta que debe considerarse en la lonchera escolar saludable es la pera, plátano, entre otros porque contienen potasio; sin embargo los ítems que no conocen están referidos a que 31% (20) expresan que los alimentos que contienen muchos carbohidratos (calorías) y producen energía se deben llevar interdiarios y 9% (6) el hierro es el mineral necesario para evitar la anemia infantil y contribuir a la formación de la hemoglobina. (Grafico N° 3, Anexo N).

## **4.2. DISCUSION**

La desnutrición infantil constituye uno de los problemas de salud pública más importante, toda vez que le predispone a adquirir enfermedades infecciosas, e incrementar las estadísticas de morbilidad

y mortalidad; que puede repercutir en el proceso de crecimiento y desarrollo normal. Dentro de los principales problemas nutricionales en nuestro país, tenemos la anemia por déficit de hierro, el retardo en el crecimiento, sobrepeso, obesidad, así como la deficiencia de vitamina A, lo cual puede afectar a nuestros niños, específicamente a los menores de cinco años y a los que viven en zonas rurales del país.

Aun cuando existe en el medio una mayor proporción y presencia en el mercado de alimentos ricos en grasas y azúcares, ello hace que los niños adquieran malos hábitos alimentarios y no realicen el suficiente ejercicio físico, tornándoles más sedentarios. Tal es así que en algunos países, la educación nutricional, combinada con la oferta de bebidas y alimentos sanos en el medio escolar y un especial seguimiento de los alumnos que ya padecían sobrepeso u obesidad, se tradujo en un notable descenso del número de obesos. Otros estudios han puesto de relieve los buenos resultados que se obtienen incrementando la actividad física en la escuela, modificando los menús servidos en los comedores escolares, y limitando el número de horas ante el televisor, ofreciendo educación sanitaria.

Por lo que la lonchera o merienda saludable está destinado a satisfacer parte de la energía y de los nutrientes necesarios para un adecuado crecimiento y desarrollo del niño. Según Meyer Magarici, define que la lonchera es; " la cajita portadora de alimentos que contribuyen a que el niño mantenga una dieta balanceada y realmente nutritiva". Debe contener alimentos energéticos, reguladores y constructores. Sus funciones son mantener suficientes reservas de nutrientes durante el día escolar, suministrar alimentos nutritivos que al pequeño le gusten y crear hábitos saludables de alimentación.

Una buena lonchera requiere de alimentos naturales sanos y no muy costosos que se adecuen a la realidad teniendo en cuenta factores importantes como la situación sociocultural, geografía y económica de las familias. Por ello es de suma importancia identificar los conocimientos que puedan adquirir los padres de familia responsables de la salud sobre el crecimiento y desarrollo del niño en edad preescolar.

Al respecto Durand Pinedo DM; (2008), en su estudio concluyo que *“el nivel de conocimientos de las madres acerca de la alimentación en el preescolar es en promedio 90% de medio a alto, con presencia significativa de un 10% de madres con nivel de conocimientos bajo. Entre los aspectos que desconocen se encuentran, los beneficios principales de cada tipo de nutrientes y en que alimentos se encuentran; asimismo la frecuencia de consumo semanal de alimentos como las carnes, leche es deficiente, lo cual indica una alimentación no balanceada en calidad y cantidad para las necesidades calórico proteicas que se requieren para un óptimo crecimiento y desarrollo del niño en edad preescolar”*. Asimismo Lissett Requena Raygada, (2006) concluye en su estudio que *“el 74% de madres poseen conocimiento de medio a bajo. El 76.7% tienen prácticas inadecuadas en cuanto a la preparación de loncheras. En cuanto al estado nutricional predominan los preescolares con problemas de desnutrición (34%) y obesidad (16.7%)”*. Por lo que según los datos obtenidos en el estudio en torno a los conocimientos de las madres sobre la preparación de lonchera escolar saludable en el I.E.P. Jesús Guía, se puede evidenciar que el mayor porcentaje conocen que una lonchera está dada por pan con pollo, manzana y refresco de cebada o agua, los carbohidratos (papa, arroz, camote), constituyen la principal fuente de energía, y que los alimentos que deben incluirse en la lonchera deben ser fáciles de

preparar, nutritivas y variados; mientras que un porcentaje considerable de madres no conocen que los carbohidratos (papa, arroz, camote) constituyen la principal fuente de energía, que el refresco de la lonchera (chicha morada, maracuyá, manzana) es importante para recuperar los líquidos perdidos durante el juego y evitar la deshidratación de los menores, y que el hierro es el mineral necesario para evitar la anemia infantil y contribuir a la formación de la hemoglobina; lo cual le puede conllevar a mediano o corto plazo a presentar complicaciones derivadas de la alimentación del niño como es el sobrepeso u obesidad repercutiendo en el proceso de crecimiento y desarrollo normal y predisponiéndole a enfermedades carenciales.

Toda lonchera debe contener alimentos que ayuden a crecer y a desarrollar la inteligencia del niño (lácteos, queso, carne, pescado), alimentos que den energía y fuerza a su cuerpo para estudiar, jugar o trabajar (ricos en harinas, como pan, tortas, pastas) y alimentos que protejan los órganos de su cuerpo (frutas y verduras). Los alimentos para el colegio deben ser de fácil digestión, variedad y preparación. Un consejo importante es incluir una bebida para evitar la deshidratación de los menores, se puede enviar una fruta de estación como plátano, uva, manzana, durazno, destacando los cítricos como las naranjas, mandarinas, etc.

Es decir “la lonchera es importante porque proporciona al organismo parte de las sustancias nutritivas que el niño necesita durante el día”. Al respecto Patricia Velarde refiere que el contenido alimenticio de esta lonchera es fundamental para complementar las necesidades nutricionales que un niño necesita durante el día. Además es una fuente de energía adicional para que el menor preste mayor atención y concentración en la clase y no se duerma.



De ahí que por los datos obtenidos en el estudio sobre los conocimientos de las madres según la dimensión contenido de la lonchera escolar saludable podemos concluir, que el mayor porcentaje de las madres conocen que la lonchera es importante porque satisface las energías perdidas del niño durante el juego y el estudio, que las proteínas se encuentran en la leche, carnes (pescado, pollo, pavita, entre otros), huevos, menestras y cereales, y que la lonchera debe contener un alimento sólido, una fruta y un refresco; seguido de un porcentaje considerable de madres que no conocen acerca del uso de los embutidos (jamonada, hot dog, chorizo, hamburguesa, pate) en la lonchera de su niño y que los carbohidratos (papa, arroz, camote) constituyen la principal fuente de energía, lo cual le puede conllevar a complicaciones derivadas del sobrepeso u obesidad por alto consumo de alimentos grasos y no equilibrados, predisponiéndole a enfermedades carenciales entre otros que pueden repercutir en su proceso de crecimiento y desarrollo normal.

De ahí que preparar diariamente la lonchera escolar para los pequeños de la casa, sin los conocimientos necesarios, puede retardar el crecimiento adecuado de los niños, así como limitar su desempeño escolar. Por ello el Ministerio de Salud (MINSa) ofrece las pautas que aseguren que ésta sea saludable y nutritiva, advirtiendo de los riesgos que significa que las madres por cuestiones de practicidad y rapidez envíen una lonchera “chatarra” a sus hijos, sin tener en cuenta el balance nutricional adecuado en los alimentos.

Dentro de las características básicas de las loncheras escolares tenemos, que esta debe ser balanceada, es decir que incluya alimentos de los tres grupos, energéticos, formadores y reguladores; ser ligera, ya que puede retrasar la digestión y provocar algún malestar estomacal

al niño, perjudicando el proceso de aprendizaje escolar, sencilla, es decir evitar las frituras y los alimentos grasosos o condimentados; y adecuada considerando la edad del niño, sus gustos, preferencias y cuántas horas va a estar en el colegio. Por eso la lonchera es un complemento alimenticio que no reemplaza el desayuno, el almuerzo, ni la cena y brinda energía adicional para el estudio, el juego y el deporte en el centro de estudios. Los alimentos diarios deben cubrir las necesidades diarias de calorías, proteínas, grasas, minerales y agua que requieren nuestros niños. De esta manera los ayudarán desde pequeños para que alcancen una adultez plena y libre de enfermedades fácilmente evitables.

Dentro de los errores más frecuentes a la hora de preparar los alimentos son, por ejemplo, enviar golosinas, gaseosas y alimentos con alto contenido de grasa, los cuales generan malos hábitos alimenticios en los niños. Otro problema típico es proporcionar dinero al niño para que se consuma cualquier producto en el quiosco.

De ahí que en el caso de las amas de casa, durante las compras, con mucha frecuencia las madres de familia conocen poco o nada de los valores nutritivos de los alimentos, y se basa en el precio y las preferencias culturales o familiares, ajustándose a un presupuesto restringido. Por lo que es necesario que ella reciba información sobre los valores nutricionales en cuanto a la relación costo/beneficio de los alimentos en los productos individuales; toda vez que las madres de familia que pertenecen a grupos socioeconómicos menos favorecidos tienen mayor probabilidad de tener niños con bajo peso.

Por lo que de acuerdo a los datos obtenidos en el estudio sobre conocimientos de las madres según la dimensión preparación de la

lonchera escolar saludable, un porcentaje equitativo de las madres conocen que las frutas y verduras son la principal fuente de vitaminas, que el consumo de cítricos (naranja, mandarina, limón) ayuda a prevenir los resfriados y que la fruta que debe considerarse en la lonchera escolar saludable es la pera, plátano, entre otros porque contienen potasio; seguido de un porcentaje equitativo de madres que no conocen que los alimentos que contienen muchos carbohidratos (calorías) y producen energía se deben llevar interdiarios y que el hierro es el mineral necesario para evitar la anemia infantil y contribuir a la formación de la hemoglobina; lo cual le puede predisponer a adquirir complicaciones derivadas de la inadecuada alimentación y predisponerlo a enfermedades que pueden alterar el proceso de crecimiento y desarrollo normal del niño.

# **CAPITULO V**

## **CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES Y LIMITACIONES**

### **5.1. CONCLUSIONES**

- ❖ Los conocimientos de las madres sobre la preparación de lonchera escolar saludable en el I.E.P. Jesús Guía, el mayor porcentaje conocen que una lonchera está dada por pan con pollo, manzana y refresco de cebada o agua, los carbohidratos (papa, arroz, camote), constituyen la principal fuente de energía, y que los alimentos que deben incluirse en la lonchera deben ser fáciles de preparar, nutritivas y variados; seguido de un porcentaje considerable que no conocen que los carbohidratos (papa, arroz, camote) constituyen la principal fuente de energía, el refresco de la lonchera (chicha morada, maracuyá, manzana) es importante para recuperar los líquidos perdidos durante el juego y evitar la deshidratación de los menores, y que el hierro es el mineral necesario para evitar la anemia infantil y contribuir a la formación de la hemoglobina.
  
- ❖ Respecto a los conocimientos de las madres según la dimensión contenido de la lonchera escolar saludable por ítems, el mayor porcentaje conocen que la lonchera es importante porque satisface las energías perdidas del niño durante el juego y el estudio, que las proteínas se encuentran en la leche, carnes (pescado, pollo, pavita, entre otros), huevos, menestras y cereales, y que la lonchera debe contener un alimento sólido,

una fruta y un refresco; mientras que un porcentaje considerable de madres no conocen el uso adecuado de los embutidos (jamonada, hot dog, chorizo, hamburguesa, pate) en la lonchera de su niño y que los carbohidratos (papa, arroz, camote) constituyen la principal fuente de energía.

- ❖ En cuanto a los conocimientos de las madres según la dimensión preparación de la lonchera escolar saludable por ítems, un porcentaje equitativo conocen que las frutas y verduras son la principal fuente de vitaminas, que el consumo de cítricos (naranja, mandarina, limón) ayuda a prevenir los resfriados y que la fruta que debe considerarse en la lonchera escolar saludable es la pera, plátano, entre otros porque contienen potasio; sin embargo un porcentaje de igual manera equitativo no conocen que los alimentos que contienen muchos carbohidratos (calorías) y producen energía se deben llevar incendiario y que el hierro es el mineral necesario para evitar la anemia infantil y contribuir a la formación de la hemoglobina.

## **5.2. RECOMENDACIONES**

- ✓ Que la Institución Educativa Particular Jesús Guía establezca las coordinaciones pertinentes con el Centro de Salud próxima a su jurisdicción a fin de que establezca un programa de educación para la salud dirigida a las madres de familia orientada a promover la adopción de una cultura de prevención y estilos de vida saludable destinada a fomentar el autocuidado y la alimentación saludable en el niño durante su proceso de crecimiento y desarrollo en la prevención de enfermedades carenciales durante la infancia.

- ✓ Que el personal de enfermería que labora en el primer nivel de atención realice actividades preventivo promocionales utilizando estrategias y técnicas participativas (sesiones demostrativas) dirigida a las madres de los niños sobre la preparación de loncheras saludables y nutritivas, orientado a prevenir las complicaciones de enfermedades carenciales durante la infancia.
- ✓ Realizar estudios de investigación que relacionen los conocimientos y las prácticas sobre alimentación y lonchera preescolar; e incluyan factores personales, socioculturales y económicos que intervienen en la alimentación del niño.
- ✓ Realizar estudios similares en poblaciones más grandes, a fin de conocer problemáticas en torno a la variable en estudio.
- ✓ Realizar estudios similares y comparativos en los diferentes servicios de salud (MINSA, Es Salud, FF.AA, EPS y Clínicas Privadas).

### **5.3. LIMITACIONES**

Los resultados y conclusiones derivadas del estudio solo son generalizables para la población de estudio, es decir las madres de los niños que asisten a la I.E.P. Jesús Guía; sin embargo puede ser comparado con poblaciones con características similares.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- (1)(2) Buscador Google: Lineamientos de Gestión de la Estrategia Sanitaria de Alimentación y Nutrición Saludable. Perú Lima. 2012 Disponible en [http://www.minsa.gob.pe/portada/est\\_san/Lineamiento/ESNANS\\_FINAL.pdf](http://www.minsa.gob.pe/portada/est_san/Lineamiento/ESNANS_FINAL.pdf)
- (3) OMS. “Nutrición y control en el escolar y preescolar”. 2001. [http://www.who.int/ut/documents/ida\\_assessment\\_prevention\\_control.pdf](http://www.who.int/ut/documents/ida_assessment_prevention_control.pdf) pág.23, 24,25
- (4) Mora Jo, Mora LM. “Deficiencias de micronutrientes en América Latina y el Caribe: alimentación preescolar”. Washington, Organización Panamericana de la Salud; 1997. pág.12, 13,14
- (5) Buscador Google: Rol de lo Padres en Alimentación del Preescolar. Disponible en: [http://www.redparaellas.com/cocina\\_y\\_nutricion/nutricion\\_infantil.html](http://www.redparaellas.com/cocina_y_nutricion/nutricion_infantil.html)
- (6) Zuluaga Gómez, Jairo A. Neurodesarrollo y estimulación. Bogotá, Buenos Aires. Editorial Panamericana; 2001.
- (7) Iniciativa contra la desnutrición infantil. Desnutrición Crónica Infantil en Peru. Perú 2013 [citado octubre del 2013] Citado en: <http://www.iniciativacontradesnutricion.org.pe/la-desnutricion-2/en-peru/>
- (8) Martorell, Reynaldo. Results and implications of the INCAP follow-up study. Journal of Nutrition 1995: 125(4) 1127-1138.
- (9) Buscador Google: Estrategia de Alimentación y nutrición. Disponible en: <http://www.minsa.gob.pe/portada/prevencionensalud.as>
- (10) MINSA “Modelo de Atención Integral Familiar” Paquete de Atención Integral de Salud Etapa Niño. Perú, 2012, págs. 45, 46 <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/1880.pdf>
- (11) Cortez Rafael. “La nutrición de los niños en edad pre-escolar: aproximando los costos y beneficios de la inversión pública”. Lima 2001. Pág.35-45

- (12) Sánchez Chávez Nora Patricia, "Conductas para Preparar Loncheras mediante un Programa de Intervención Educativa Sobre Nutrición con madres de Preescolares del estado de Oaxaca", en Oaxaca- México, 2010, pág. 14
- (13) MINSA. Plan Nacional de Salud. 2007 Pág.16
- (14) MINSA. CENAN. Lineamientos de Nutrición Materno infantil. OPS. Lima. 2004. Pág. 14
- (15) Durand Pinedo Diana Magaly "Relación entre el nivel de conocimientos que tienen las madres sobre alimentación infantil y el estado nutricional de los preescolares de la Institución Educativa Inicial "Nº 111" [Tesis para optar el Título de Licenciada en Enfermería]. Lima – Perú. UNMSM. 2010.
- (16) Requena Raygada, Lisette. "Conocimientos y prácticas que tienen las madres sobre el contenido de la lonchera y su relación con el estado nutricional del preescolar de la IEI N°524 Nuestra Señora de la Esperanza en Octubre del 2005". [Tesis para optar el Título de Licenciada en Enfermería]. Lima – Perú. UNMSM. 2006.
- (17) Benites Castañeda, Jenny Rocío. "Relación que existe entre el nivel de conocimientos de la madre sobre alimentación complementaria y el estado nutricional del niño de 6 a 12 meses de edad que asisten al Consultorio de CRED, en el C.S. Conde de la Vega Baja, enero 2007" [Tesis para optar el Título de Licenciada en Enfermería]. Lima Perú. UNMSM. 2007
- (18) Flores Romo, Janet. "Nivel económico y conocimientos que tienen las madres sobre la alimentación del preescolar y su relación con el estado nutricional en el Centro de Promoción Familiar Pestalozzi del distrito de Lima Cercado en Noviembre del 2004". [Tesis para optar el Título de Licenciada en Enfermería]. Lima Perú. UNMSM. 2006.
- (19) Lazcano G, Villanueva S, Sifuentes A, Fernández C. "Contenido nutricional de loncheras escolares y su relación con sobrepeso y obesidad en escolares del estado de Hidalgo". México. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. 2012.



- (20)(21) Buscador Google, Tema: Desnutrición infantil en el mundo  
<http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2004/pr81/es/index.html>
- (22) Buscador Google, Tema: Desnutrición infantil en América Latina.  
[www.unicef.org/lac/Desafiosnutricion\(13\).pdf](http://www.unicef.org/lac/Desafiosnutricion(13).pdf)
- (23) Marriner, Ann. Modelos y Teorías en Enfermería. Ed. El Sevier. 6ta ed. España 2007.
- (24) Buscador Google, tema: Requerimientos nutricionales en los niños.
- (25) Buscador Google: Requerimiento Nutricional en Niños. Disponible en: <http://es.scribd.com/doc/10757991/Alimentacion-Del-Nino-en-Edad-Preescolar-y-Escolar>
- (26), Buscador Google: requerimiento nutricional en niño: Disponible en <http://preescolarhoy.blogspot.com/2008/09/preescolaralimentacion-delnio.html>
- (27) Buscador Google: Requerimiento Nutricional en Niño. Disponible en: <http://www.upch.edu.pe/ehas/pediatria/nutricion/.htm>
- (28) Buscador Google: Requerimiento Nutricional en Niños: Disponible en <http://www.arrakis.es/~aibarra/dietetica/Enfermeria/requerim.htm>
- (29), (31), Buscador Google: Requerimiento Nutricional en Niños. Disponible en: <http://www.nestle.es/nutricion/asp/arview.asp>
- (30), Buscador Google: Requerimiento Nutricional en Niños. Disponible en: <http://es.scribd.com/doc/10757991/Alimentacion-Del-Nino-en-Edad-Preescolar-y-Escolar>
- (32), <http://nutricionsesc.blogspot.com//loncheras-saludables.html>
- (33)(34) MINSA. CENAN. Lineamientos de Nutrición Maternoinfantil. OPS. Lima. 2004. Pág. 14
- (35), (36) <http://nutricionsesc.blogspot.com//loncheras-saludables.html>
- (37), (38), (39) <http://www.america.edu.pe/gen/index.php>

- (40) <http://www.andina.com.pe/espanol/Noticia.aspx>
- (41) <http://www.ins.gob.pe/insvirtual/images/boletin/pdf>
- (42)(43) Canales H.Omar Oswaldo “Efectividad de la sesión educativa “Aprendiendo a preparar loncheras nutritivas” en el incremento de conocimientos de madres de preescolares en la Institución Educativa San José. El Agustina. 2009. [Tesis para optar el Título de Licenciado en Enfermería]. Lima - Perú. UNMSM. 2010 pág. 75 - 76.
- (44) NUTRINET. Peru. 2010. [www.nutrinet.org.pe](http://www.nutrinet.org.pe)
- (45)(46)(47) Bunge, Mario. La ciencia, su método y su filosofía. 4º Ed. Buenos Aires – Argentina. Editorial Sudamericana.1997.

## BIBLIOGRAFIA

Cabrera Huaripata, Lucio Eduardo y Ramírez Carbajal. Viteri Víctor. Estado nutricional. Estudio de escolares estatales y privados del distrito de Chiclayo, según edad y sexo. Trujillo-Perú.1999.

Comunicación social para mejorar la salud y la nutrición infantil [biblioteca virtual en línea].  
<http://www.comminit.com/la/pensamientoestrategico/lasth/lasld-910.html>> [consulta: 8 abril 2006].

Educación y capacitación en alimentación y nutrición [biblioteca virtual en línea]. <<http://www.fao.org/docrep/V7700T/v7700t08.htm>> [consulta: 8 abril 2006].

Escobar Silvia. La Lonchera saludable. En:  
[http://www.revistaconsultorio.com/web/Consultorio/Edicion\\_Octubre\\_2006/Una\\_lonchera\\_saludable/](http://www.revistaconsultorio.com/web/Consultorio/Edicion_Octubre_2006/Una_lonchera_saludable/) Revista Consultorio. (2006)

Eknard Z, Piglera LJ. Conocimientos y actitudes sobre nutrición. Washington, DC:OPS,1997. (Publicación científica: N° 565).

Kallow DI. Nutrición, desarrollo y comportamiento social. Washington, DC: OPS, 1978. (Publicación científica: N° 269).

Moreira Diaz E, García Saida MC. Lactancia materna y vitamina A. Rev Cubana Aliment Nutr.1997; 11(2):102-4.

Matías Matos C, Pita Rodríguez G, Rodríguez A, Rebuso J, Serrano G. Evaluación nutricional en niños de 1 a 5 años en un consultorio del médico de familia. Rev Cubana Aliment Nutr 1999; B(2): 85-6.

Martínez Monzón, Javier y García Segovia, Purificación. Nutrición humana. México, 2006.

Nutrición de niños de 2 a 7 años quienes participan en un programa de huertas caseras para madres comunitarias. [biblioteca virtual en línea]. <<http://www.encolombia.com/medicina/pediatrica/pedi36301-nutricioninos.htm>> [consulta: 8 abril 2006].

Organización Panamericana de la Salud. Programa Nacional de Alimentación y Nutrición. Situación alimentaria y nutricional de Latinoamérica y el Caribe. Washington, DC. OPS, 1990:2.

Rivero Donmarco JA. Estrategias y acciones para corregir las deficiencias nutritivas. Bol Med Hosp Infant Méx 2000; 57(11): 671-9.

Repudio Picano. Nutrición humana y dietética, 2º edic.2001, Marpan.

Reyes de la Cruz, Tito y Coll. El estado nutricional de la persona. Trujillo 2001.

Showan L, Vázquez T, Resenar C. Evaluación del impacto de la orientación alimentaria a través e la vigilancia nutricional. Bol Med Hosp Infant Méx 1998: 55(6): 314-22.

Scheider, William. Nutrición. Conceptos básicos y aplicaciones Mc Graww-Hill de Mexico S.A. de c.v. 1985.

Inga Fabiola, Avalos Andrea y Marín Julia. La Dieta Alimentaría en La Libertad. 2007.

Cabrera Huaripata, Lucio Eduardo y Ramírez Carvajal. Viteri Víctor. Estado nutricional. 1999.

Falcón Jaime Celestino. Nutrición equilibrada. 2005.

Alcalá Negrón, Milagros Janet; Tomaylla Sáenz, María Silvia (1995), Influencia de la enseñanza del cuidado nutricional de niños menores de 5 años en el nivel de conocimientos de las madres beneficiarias del PANFARCS: El Progreso Comas, Enero - Marzo 1995.

Herrero Aguirre, y Col. Modificación de conocimientos sobre nutrición y alimentación en madres con niños desnutridos menores de 6 años". 2005.

Palacios, Talía. "Alimentación y rendimiento". 2006.

Ivanovic, Daniza; Castro, Carmen Gloria; Ivanovic, Rodolfo. "Conocimientos alimentarios y nutricionales de madres de escolares de educación básica y media de diferentes niveles socioeconómicos". 2006.

**ANEXOS**

## INDICE DE ANEXOS

ANEXO		Pág.
A	Operacionalización de las variables	I
B	Instrumento	III
C	Consentimiento Informado	V
D	Tabla de Concordancia – Prueba Binomial	VI
E	Tabla de Códigos	VII
F	Tabla Matriz de Datos	IX
G	Validez del instrumento	XII
H	Confiabilidad del instrumento	XIII
I	Medición de Variables	XIV
J	Datos Generales de las madres de los niños que asisten en el I.E.P. Jesús Guía Santa Clara – Ate. 2016 Lima – Perú 2016.	XV
K	Conocimientos de las madres sobre la preparación de lonchera escolar saludable en el I.E.P. Jesús Guía Santa Clara – Ate. 2016 Lima – Perú 2016.	XVI
L	Conocimientos de las madres según dimensiones de la lonchera escolar saludable en el I.E.P. Jesús Guía Santa Clara – Ate. 2016 Lima – Perú 2016.	XVII
M	Conocimientos de las madres según la dimensión contenido de la lonchera escolar saludable por ítems en el I.E.P. Jesús Guía Santa Clara – Ate. 2016 Lima – Perú 2016.	XVIII
N	Conocimientos de las madres según la dimensión preparación de la lonchera escolar saludable por ítems en el I.E.P. Jesús Guía Santa Clara – Ate. 2016 Lima – Perú 2016.	XIX



VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSION	INDICADOR	ESCALA	VALOR FINAL
Conocimiento de las madres sobre la preparación de la lonchera escolar.	Es el cúmulo de información que posee la persona acerca de la preparación de loncheras escolares saludables, adquiridos a través de la experiencia o educación formal. :	Es toda aquella información que refieren poseer las madres sobre la lonchera saludable en cuanto al contenido de alimentos que debe contener (energéticos, (constructores y reguladores) y su preparación. El cual será obtenido a través de un formulario tipo cuestionario y valorado en conocer y no conoce.	Preparación	Importancia Variedad Cantidad Frecuencia.	La fruta que debe considerarse en la lonchera escolar saludable es la pera, plátano entre otros; porque contiene potasio. El hierro es el mineral necesario para evitar la anemia infantil y contribuir a la formación de la hemoglobina. Los alimentos que contienen muchos carbohidratos (calorías) y producen energía se deben llevar interdiarios Los alimentos que deben incluirse en la lonchera deben ser fáciles de preparar, nutritivos y variados	CONOCE  NO CONOCE





## DATOS ESPECIFICOS

N°	ITEMS	SI	NO
	<b>CONTENIDO</b>		
1 +	La lonchera escolar es importante porque satisface las energías perdidas del niño durante el juego y el estudio.		
2 +	La lonchera debe contener un alimento sólido, una fruta y un refresco.		
3 +	Las proteínas se encuentran en la leche, carnes (pescado, pollo, pavita, entre otros) huevos, menestras y cereales.		
4 -	Considera adecuado el uso de embutidos (jamón, hot dog, chorizo, hamburguesa, paté) en la lonchera de su niño.		
5 +	Una lonchera saludable está dada por pan con pollo, manzana y refresco de cebada o agua.		
6 +	Los carbohidratos (papa, arroz, camote) constituyen la principal fuente de energía		
	<b>PREPARACIÓN</b>		
7 -	La lonchera saludable puede contener hamburguesa de pollo, frugos y maíz de porcorn.		
8 +	Las frutas y verduras son la principal fuente de vitaminas		
9 +	El consumo de cítricos (naranja, mandarina, limón) ayuda a prevenir los resfriados.		
10+	Las proteínas (leche, menestras, huevos y carnes) son necesarias para el crecimiento y desarrollo del niño.		
11+	El refresco de la lonchera (chicha morada, maracuyá, manzana) es importante para recuperar los líquidos perdidos durante el juego y evitar la deshidratación de los menores.		
12+	La fruta que debe considerarse en la lonchera escolar saludable es la pera, plátano entre otros; porque contiene potasio.		
13+	El hierro es el mineral necesario para evitar la anemia infantil y contribuir a la formación de la hemoglobina.		
14-	Los alimentos que contienen muchos carbohidratos (calorías) y producen energía se deben llevar interdiarios.		
15+	Los alimentos que deben incluirse en la lonchera deben ser fáciles de preparar, nutritivos y variados.		

*Gracias por su colaboración*

## **ANEXO C**

### **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

**Yo**..... **con DNI N°**..... A través del presente documento expreso mi voluntad de participar en la investigación titulada: “CONOCIMIENTO DE LAS MADRES SOBRE LA PREPARACIÓN SALUDABLE DE LA LONGHERA ESCOLAR EN LA I.E.P. JESÚS GUÍA SANTA CLARA – ATE”.

Habiendo sido informada del propósito de la misma, así como de los objetivos; y, teniendo la confianza plena de que la información que en el instrumento vierta será sólo y exclusivamente para fines de la investigación en mención; además, confío en que la investigación utilizará adecuadamente dicha información, asegurándome la máxima confidencialidad”

### **COMPROMISO DE CONFIDENCIALIDAD**

Estimada Sra. (ita)

La investigadora del proyecto para el cual Ud. ha manifestado su deseo de participar, habiendo dado su consentimiento informado, se compromete con Ud. a guardar la máxima confidencialidad de la información, así como también le asegura que los hallazgos serán utilizados sólo con fines de investigación y no le perjudicarán en lo absoluto.

Atte:

Lic. Enf. Neri Baldeon Baldeon  
Autora del estudio

## ANEXO D

### TABLA DE CONCORDANCIA – PRUEBA BINOMIAL

#### JUICIO DE EXPERTOS

ITEMS	Nº DE JUEZ								p
Nº	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.004
2	1	1	1	1	0	1	1	1	0.035
3	1	1	1	1	1	1	1	1	0.004
4	1	1	1	1	1	1	1	1	0.004
5	1	1	1	1	1	1	1	1	0.004
6	1	1	1	1	1	1	1	1	0.145
7	1	0	1	1	1	1	0	1	0.035

Favorable = 1 (SI)

Desfavorable = 0 (NO)

Si  $p < 0.05$  la concordancia es SIGNIFICATIVA

## ANEXO E

### TABLA DE CODIGOS

#### DATOS GENERALES

N°	Pregunta-Variable	Categoría	Código
1	Edad	18 – 22	1
		23 – 27	2
		28 – 32	3
		33 - 37	4
		38 a más	5
2	Estado Civil	Soltero	1
		Casado	2
		Conviviente	3
		Divorciado	4
3	Grado de Instrucción	Primaria	1
		Secundaria	2
		Técnico	3
		Profesional	4
4	Ocupación	Ama de casa	1
		Obrero	2
		Empleado (Técnico)	3
		Independiente	4
		Otros	5
5	Número de Hijos	1	1
		2	2
		3	3
		4	4
6	Quien prepara la lonchera	Mamá	1
		Papá	2
		Hermana (o)	3
		Abuela (o)	4
		Otros	5

## DATOS ESPECIFICOS - CUESTIONARIO

Nº	PREGUNTAS	SI	NO
	<b>CONTENIDO</b>		
1 +	La lonchera escolar es importante porque satisface las energías perdidas del niño durante el juego y el estudio.	1	0
2 +	La lonchera debe contener un alimento sólido, una fruta y un refresco.	1	0
3 +	Las proteínas se encuentran en la leche, carnes (pescado, pollo, pavita, entre otros) huevos, menestras y cereales.	1	0
4 -	Considera adecuado el uso de embutidos (jamonada, hot dog, chorizo, hamburguesa, paté) en la lonchera de su niño.	0	1
5 +	Una lonchera saludable está dada por pan con pollo, manzana y refresco de cebada o agua.	1	0
6 +	Los carbohidratos (papa, arroz, camote) constituyen la principal fuente de energía	1	0
	<b>PREPARACIÓN</b>		
7 -	La lonchera saludable puede contener hamburguesa de pollo, frugos y maíz de porcorn.	0	1
8 +	Las frutas y verduras son la principal fuente de vitaminas	1	0
9 +	El consumo de cítricos (naranja, mandarina, limón) ayuda a prevenir los resfriados.	1	0
10+	Las proteínas (leche, menestras, huevos y carnes) son necesarias para el crecimiento y desarrollo del niño.	1	0
11+	El refresco de la lonchera (chicha morada, maracuyá, manzana) es importante para recuperar los líquidos perdidos durante el juego y evitar la deshidratación de los menores.	1	0
12+	La fruta que debe considerarse en la lonchera escolar saludable es la pera, plátano entre otros; porque contiene potasio.	1	0
13+	El hierro es le mineral necesario para evitar la anemia infantil y contribuir a la formación de la hemoglobina.	1	0
14-	Los alimentos que contienen muchos carbohidratos (calorías) y producen energía se deben llevar interdiarios.	0	1
15+	Los alimentos que deben incluirse en la lonchera deben ser fáciles de preparar, nutritivos y variados.	1	0

ANEXO F

TABLA MATRIZ DE DATOS

N°	DATOS GENERALES						CONOCIMIENTOS DE LAS MADRES SOBRE LONCHERA															Σ	TOTAL				
	1	2	3	4	5	6	CONTENIDO						PREPARACION														
							7	8	9	10	11	12	13	14	15												
1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	15	
2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	15
3	4	2	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	8	14	
4	2	3	3	3	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	7	13	
5	2	1	2	3	1	3	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	8	12	
6	4	2	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	8	13	
7	5	2	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	8	14	
8	4	2	4	5	2	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	15	
9	4	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	15	
10	3	3	3	4	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	14	
11	5	2	2	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	8	13	
12	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	14	
13	3	2	2	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	15	
14	4	3	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	7	13	
15	4	2	3	4	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	8	14	
16	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	14	
17	4	1	2	4	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	8	14	
18	4	3	2	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	15	

N°	DATOS GENERALES						CONOCIMIENTOS DE LAS MADRES SOBRE LONCHERA															TOTAL						
	1	2	3	4	5	6	CONTENIDO						PREPARACION										Σ					
							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
19	4	2	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	15
20	4	3	4	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	6	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	7	13
21	2	2	3	3	2	1	1	1	1	0	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	8	13
22	4	3	2	4	2	2	1	1	1	1	0	0	0	4	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	8	12
23	4	2	4	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	8	14
24	4	3	4	5	2	4	1	1	1	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	15
25	3	3	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	15
26	4	2	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	15
27	2	2	2	1	2	1	1	0	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	8	13
28	4	2	4	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	15
29	3	2	2	4	4	1	1	1	1	1	0	0	0	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	13
30	4	3	3	4	2	1	1	1	1	1	1	1	0	5	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	8	13
31	4	3	2	4	3	5	1	1	1	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	15
32	2	3	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	15
33	4	2	3	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	15
34	4	2	2	1	2	4	1	0	0	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	8	12
35	4	3	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	15
36	4	3	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	15
37	2	3	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	15
38	4	2	4	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	6	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	7	13
39	4	3	2	1	3	1	1	0	1	1	1	1	0	4	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	8	12
40	4	3	2	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	6	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	14



N°	DATOS GENERALES						CONOCIMIENTOS DE LAS MADRES SOBRE LONCHERA															TOTAL				
	1	2	3	4	5	6	CONTENIDO						PREPARACION										Σ			
							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
41	1	3	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	15
42	2	3	2	2	1	1	1	1	0	1	1	1	5	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	8	13
43	2	3	3	1	2	1	1	1	0	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	8	13
44	2	3	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	15
45	2	3	2	1	1	1	1	1	0	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	14
46	5	3	2	1	3	1	0	1	1	0	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	8	12
47	2	3	2	4	2	1	1	1	1	1	1	1	6	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	6	12
48	2	3	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	15
49	2	1	3	4	1	1	1	1	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	15
50	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	15
51	4	3	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	15
52	2	3	4	3	2	1	1	1	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	5	11
53	2	2	3	3	1	1	0	1	1	0	1	1	4	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	4	8
54	3	3	2	1	1	1	1	1	1	0	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	14
55	2	2	4	3	1	1	1	1	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	15
56	3	2	4	3	2	4	1	1	1	1	1	0	5	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	7	12
57	4	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	15
58	3	3	4	1	1	1	0	0	1	0	0	0	2	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2	4
59	3	3	3	4	2	1	1	1	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	15
60	4	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	8	14
61	2	2	2	3	1	1	1	0	0	0	1	1	3	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	3	6
62	4	3	3	4	1	1	1	0	1	0	1	1	4	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	3	7
63	4	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	14
64	4	1	2	1	3	1	1	1	1	0	1	1	5	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	5	10

## ANEXO G

### VALIDEZ DEL INSTRUMENTO - CONOCIMIENTO

Se aplica la fórmula “r de Pearson” en cada uno de los ítems del instrumento según estructura.

$$R = \frac{N \sum (x_i y_i) - (\sum y_i)}{[N (\sum x^2) - (\sum x_i)^2]^{1/2} [N (\sum y^2) - (\sum y_i)^2]^{1/2}}$$

Donde

N: Numero de sujetos=10

$\sum x$ : Sumatoria de puntajes simples de la variable x

$\sum y$ : Sumatoria de los puntajes simples de la variable y    Se considera válido si  $r > 0.2$

ITEM	PEARSON	ITEM	PEARSON
1	0.27	9	0.37
2	0.37	10	0.54
3	0.71	11	0.64
4	0.31	12	0.45
5	0.65	13	0.78
6	0.31	14	0.58
7	0.40	15	0.63
8	0.57		

Si  $r > 0.20$ , el instrumento es válido en cada uno de los ítems.

## ANEXO H

### CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO - CONOCIMIENTO

Para determinar la confiabilidad del instrumento Cuestionario se procedió a utilizar la formula Kuder de Richardson :

$$K-R = \left( \frac{k}{K-1} \right) \left( \frac{1 - \sum P.Q}{Sx^2} \right)$$

Donde:

k : Nº de preguntas o items.

Sx<sup>2</sup> : Varianza de la prueba.

p : Proporción de éxito, proporción donde se identifica la característica o atributo en estudio.

q : Proporción donde no se identifica al atributo.

Confiabilidad	Valor	ítem Validos
Kuder Richarson	0.77	15

$$\alpha = 0.77$$

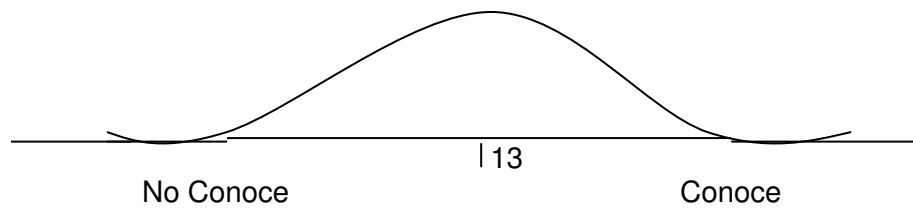
Si el  $\alpha = 0.5$  ó  $>$  el instrumento es confiable

## ANEXO I

### MEDICIÓN DE LA VARIABLE

#### CONOCIMIENTOS SOBRE LONCHERA

1. Se determinó el promedio ( $\bar{x}$ )  $\bar{x} = 13$

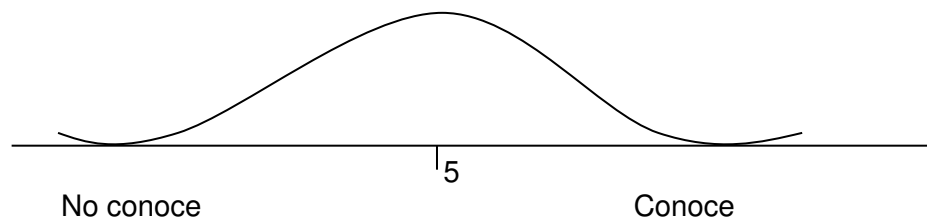


Conoce = > 14 puntos (14 – 15)

No Conoce = < 13 puntos (0 – 13)

#### CONTENIDO DE LA LONCHERA

1. Se determinó el promedio ( $\bar{x}$ )  $\bar{x} = 5$

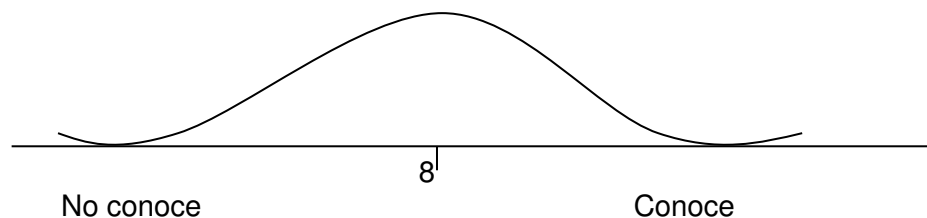


Conoce = > 6 puntos (6)

No conoce = < 5 puntos (0 – 5)

#### PREPARACIÓN DE LA LONCHERA

1. Se determinó el promedio ( $\bar{x}$ )  $\bar{x} = 8$



Conoce = > 9 puntos (9)

No conoce = < 8 puntos (0 – 8)

## ANEXO J

### DATOS GENERALES DE LAS MADRES SOBRE LA PREPARACIÓN DE LA LONCHERA ESCOLAR SALUDABLE EN EL I.E.P. JESÚS GUÍA SANTA CLARA – ATE. 2016 LIMA – PERÚ 2016

DATOS GENERALES	N	%
<b>EDAD</b>		
18 – 22	01	01
23 – 27	19	30
28 – 32	11	17
33 - 37	30	47
38 a más	03	05
TOTAL	64	100
<b>ESTADO CIVIL</b>		
Soltero	07	10
Casado	24	38
Conviviente	33	52
TOTAL	64	100
<b>GRADO DE INSTRUCCION</b>		
Primaria	--	--
Secundaria	32	50
Técnico	18	28
Profesional	14	22
TOTAL	64	100
<b>OCUPACIÓN</b>		
Ama de casa	30	47
Obrero	--	--
Empleada (Técnico)	10	15
Independiente	21	33
Otros	03	05
TOTAL	64	100
<b>NUMERO DE HIJOS</b>		
1	23	36
2	28	44
3	12	19
4	01	01
TOTAL	64	100
<b>PERSONA QUE PREPARA LA LONCHERA</b>		
Mamá	55	86
Papá	01	02
Hermano (a)	01	02
Abuela (o)	05	07
Otros	02	03
TOTAL	64	100

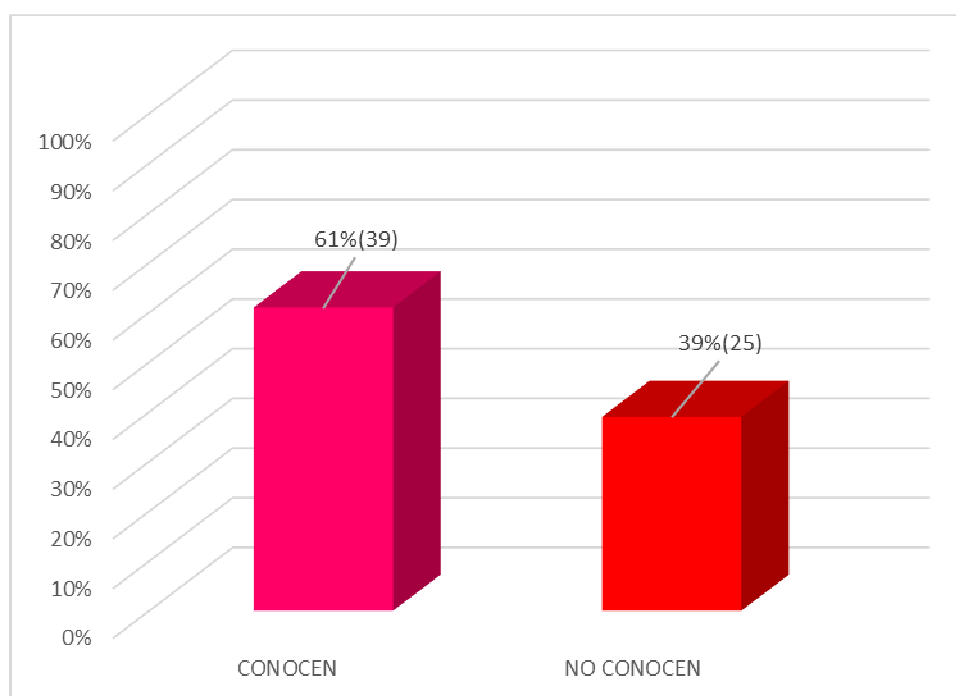
*Fuente: Instrumento aplicado a Madres de niños en la IEP Jesús Guía Santa Clara – Ate. 2016*

## ANEXO K

### CONOCIMIENTOS DE LAS MADRES SOBRE LA PREPARACIÓN DE LONCHERA ESCOLAR SALUDABLE EN EL I.E.P. JESÚS GUÍA SANTA CLARA – ATE. 2016 LIMA – PERÚ 2016

CONOCIMIENTOS	N°	%
CONOCEN	39	61%
NO CONOCEN	25	39%
TOTAL	64	100%

Fuente: Instrumento aplicado a Madres de niños en la IEP Jesús Guía Santa Clara – Ate. 2016



Fuente: Instrumento aplicado a Madres de niños en la IEP Jesús Guía Santa Clara – Ate. 2016

## ANEXO L

**CONOCIMIENTOS DE LAS MADRES SEGÚN  
DIMENSIONES SOBRE LA PREPARACIÓN  
DE LONCHERA ESCOLAR SALUDABLE  
EN EL I.E.P. JESÚS GUÍA SANTA  
CLARA ATE. 2016  
LIMA – PERÚ  
2016**

DIMENSIONES	CONOCE		NO CONOCE		TOTAL	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
<b>CONTENIDO</b>	40	62%	24	38%	64	100%
<b>PREPARACION</b>	32	50%	32	50%	64	100%

*Fuente: Instrumento aplicado a Madres de niños en la IEP Jesús Guía Santa Clara – Ate. 2016*

## ANEXO M

### CONOCIMIENTOS DE LAS MADRES SEGÚN LA DIMENSIÓN CONTENIDO DE LA LONCHERA ESCOLAR SALUDABLE POR ÍTEMS EN EL I.E.P. JESÚS GUÍA SANTA CLARA – ATE LIMA – PERU 2016

N°	ITEMS	CONOCE		NO CONOCE		TOTAL	
		N°	%	N°	%	N°	%
1 +	La lonchera escolar es importante porque satisface las energías perdidas del niño durante el juego y el estudio.	62	97%	2	3%	64	100%
2 +	La lonchera debe contener un alimento sólido, una fruta y un refresco.	59	92%	5	8%	64	100%
3 +	Las proteínas se encuentran en la leche, carnes (pescado, pollo, pavita, entre otros) huevos, menestras y cereales.	60	94%	4	6%	64	100%
4 -	Considera adecuado el uso de embutidos (jamonada, hot dog, chorizo, hamburguesa, paté) en la lonchera de su niño.	53	83%	11	17%	64	100%
5 +	Una lonchera saludable está dada por pan con pollo, manzana y refresco de cebada o agua.	59	92%	5	8%	64	100%
6 +	Los carbohidratos (papa, arroz, camote) constituyen la principal fuente de energía	54	84%	10	16%	64	100%

*Fuente: Instrumento aplicado a Madres de niños en la IEP Jesús Guía Santa Clara – Ate. 2016*



## ANEXO N

### CONOCIMIENTOS DE LAS MADRES SEGÚN LA DIMENSIÓN PREPARACIÓN DE LA LONCHERA ESCOLAR SALUDABLE POR ÍTEMS EN EL I.E.P. JESÚS GUÍA SANTA CLARA – ATE LIMA – PERU 2016

N°	ITEMS	CONOCE		NO CONOCE		TOTAL	
		N°	%	N°	%	N°	%
7 -	La lonchera saludable puede contener hamburguesa de pollo, frugos y maíz de popcorn.	57	89%	7	11%	64	100%
8 +	Las frutas y verduras son la principal fuente de vitaminas	60	94%	4	6%	64	100%
9 +	El consumo de cítricos (naranja, mandarina, limón) ayuda a prevenir los resfriados.	60	94%	4	6%	64	100%
10 +	Las proteínas (leche, menestras, huevos y carnes) son necesarias para el crecimiento y desarrollo del niño.	60	94%	4	6%	64	100%
11 +	El refresco de la lonchera (chicha morada, maracuyá, manzana) es importante para recuperar los líquidos perdidos durante el juego y evitar la deshidratación de los menores.	56	88%	8	13%	64	100%
12 +	La fruta que debe considerarse en la lonchera escolar saludable es la pera, plátano entre otros; porque contiene potasio.	59	92%	5	8%	64	100%
13 +	El hierro es el mineral necesario para evitar la anemia infantil y contribuir a la formación de la hemoglobina.	58	91%	6	9%	64	100%
14-	Los alimentos que contienen muchos carbohidratos (calorías) y producen energía se deben llevar interdiarios	44	69%	20	31%	64	100%
15 +	Los alimentos que deben incluirse en la lonchera deben ser fáciles de preparar, nutritivos y variados.	57	89%	7	11%	64	100%

*Fuente: Instrumento aplicado a Madres de niños en la IEP Jesús Guía Santa Clara – Ate. 2016*