

**UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**TESIS**

**Conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad de loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019**

**Para optar el título profesional de:  
Licenciada en Enfermería**

**Autoras: Bach. Patricia Yajayra ALVARADO CAJACHAGUA**

**Bach. Brithza Nathaly REYES LOARTE**

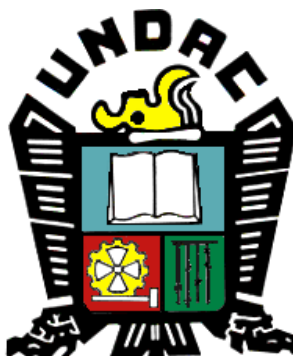
**Asesor: Dr. Javier SOLÍS CÓNDOR**

**Cerro de Pasco – Perú – 2022**

**UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**TESIS**

**Conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad de loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019**

**Sustentada y aprobada ante los miembros del jurado:**

---

Mg. Flor Marlene SACHÚN GARCÍA  
PRESIDENTE

---

Dr. Johnny Walter CARBAJAL JIMÉNEZ  
MIEMBRO

---

Mg. Emerson Edwin LEÓN ROJAS  
MIEMBRO

## **DEDICATORIA**

### **A Dios el Creador**

Por darnos la dicha de vivir y permitirnos concluir nuestra formación profesional, por fortalecer nuestro corazón y mente. Por poner en nosotros ese espíritu noble de Enfermería

### **A nuestras Familias**

Por su apoyo en cada momento, sus consejos, su inmenso amor, comprensión y motivación permanente, que nos permitió culminar nuestros estudios

**Patricia y Brithza**

## **AGRADECIMIENTO**

Nuestros más sinceros reconocimientos:

A la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión.

A la Escuela de Formación Profesional de Enfermería.

A nuestros colegas que compartimos muchas experiencias de vida profesional

**Las Autoras**

## RESUMEN

La presente investigación tuvo como **objetivo general**: Determinar la relación entre los Conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad de loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019. Dentro de su **metodología**, se aplicó la investigación de enfoque cuantitativo, el diseño no experimental, de corte transversal. La muestra estuvo constituida por 104 madres de familia con hijos preescolares, seleccionadas bajo técnica probabilística. Se empleó un cuestionario de conocimientos y, una guía de observación para la recolección de datos. El procesamiento de datos y el tratamiento estadístico se apoyó en el software estadístico SPSS v.25; así como en el Microsoft Excel v.2016 para la presentación de cuadros y gráficos estadísticos. **Resultados**: El 50,0% de las madres poseen conocimientos sobre alimentación saludable, en nivel medio; de la misma manera, la calidad de las loncheras preparadas, en el 47,1% son poco saludables. La calidad sensorial de las loncheras, en el 50,0% son poco saludables. La calidad nutritiva de las loncheras, en el 49,0% son poco saludables. La calidad sanitaria de las loncheras, en el 48,1% son poco saludables. La calidad económica de las loncheras, en el 44,1% son saludables. **Conclusiones**: Con un p-valor  $,000 < a ,05$  y  $T_b = ,422$  afirmamos correlación significativa, directa y moderada, entre calidad de las loncheras y los conocimientos sobre alimentación saludable; reflejando que, mientras los conocimientos sean mayores, se relacionan significativamente con la mejora en la calidad de las loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial.

**Palabras clave**: Conocimientos, alimentación saludable, calidad de loncheras, preescolar.

## ABSTRACT

The general **objective** of this research was to determine the relationship between knowledge about healthy eating and the quality of lunch boxes prepared by mothers of preschoolers in early childhood education institutions, Cerro de Pasco 2019. Within its **methodology**, quantitative approach research was applied, non-experimental design, cross-sectional. The sample consisted of 104 mothers with preschool children, selected under a probabilistic technique. A knowledge questionnaire and an observation guide were used for data collection. Data processing and statistical treatment was supported by SPSS v.25 statistical software, as well as Microsoft Excel v.2016 for the presentation of statistical tables and graphs. **Results:** 50.0% of the mothers have knowledge about healthy eating, at medium level; likewise, the quality of the prepared lunch boxes, in 47.1% are unhealthy. The sensory quality of the lunch boxes, 50.0% are unhealthy. The nutritional quality of the lunch boxes, 49.0% are unhealthy. The sanitary quality of lunch boxes, 48.1% are unhealthy. The economic quality of lunch boxes, in 44.1% are healthy. **Conclusions:** With a p-value  $,000 < a ,05$  and  $T_b = ,422$  we affirm significant, direct and moderate correlation, between quality of lunch boxes and knowledge about healthy eating; reflecting that, the higher the knowledge, the significantly related to the improvement in the quality of lunch boxes prepared by mothers of preschoolers in educational institutions of initial level.

**Key words:** Knowledge, healthy eating, quality of lunch boxes, preschool.

## INTRODUCCIÓN

La etapa preescolar llamada también, niñez temprana, es la etapa comprendida entre las edades de 3 a 5 años; según Krebs y Primak (2010) refiere que, esta etapa está caracterizada por una evolución lenta, pero la misma que es continua, donde se evidencia el desarrollo cognitivo, siendo para ello, muy imprescindible la cantidad y calidad de los nutrientes que deben brindarse para la compensación de sus gastos y sus necesidades nutritivas; los cuales asimismo, tendrán que ser estimulados para su ingestión en raciones y cantidades acorde a sus requerimientos y, de manera regular (1).

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef), revelan que, alrededor de un 27% de niños que residen en lugares desarrollados, presentan peso corporal deficiente en relación a valores promedio; esto significa que, un aproximado de 146 millones de estos menores de 5 años, están mal alimentados, factor relacionado a deceso de aproximadamente 5.6 millones de niños por año en el mundo entero (2).

La Unicef, hace hincapié que, una infancia con deficiencias nutricionales, tiene más posibilidades para la adquisición de diversas enfermedades; así como el acceso tardío a la escuela, déficit en el crecimiento y desarrollo; y, riesgo elevado de ausentismo escolar. La carencia de micronutrientes en la alimentación, está asociada al desgaste cognitivo, el cual origina un pobre aprendizaje. Si esta asociación se va sumando a las diversas etapas de vida, el resultado final, será, adultos con déficit para mostrar sus capacidades intelectuales, físicas y productivas. (Unicef, 2016) (3)

Hoy en día, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) afirma que, en el mundo, en menores de 5 años coexisten dos tipos de malnutrición: por defecto (desnutrición) y, por exceso (sobrepeso y obesidad); se suman a ello, las deficiencias de micronutrientes (ácido fólico, yodo, hierro y vitamina A), los cuales generan considerables repercusiones

a través del tiempo, incrementando los riesgo de anemia, infecciones, enfermedades no transmisibles (ENT), restringiendo en el niño o niña, desplegar todo su potencial para su desarrollo cognitivo y físico (4).

Hoy en día, en el Perú, el acceso a la educación básica regular se da, a partir de los tres años de edad, por el nivel inicial; esto, significa un gran avance en aspecto educativo; pero, los niños en edad preescolar tienen un elevado gasto energético al encontrarse en crecimiento físico y mental. Por esta razón, la alimentación, entre ellos, el refrigerio de los niños debe ser adecuado, tanto en cantidad como en la calidad, los cuales ayuden al crecimiento, desarrollo y al mejoramiento de los aprendizajes en los niños/as. Dentro de este aspecto nutricional, durante este período, es alta la tendencia hacia el rechazo y/o aceptación hacia determinados alimentos; los cuales, muchas veces son influenciadas por las costumbres alimenticias dentro de la familia, los medios de comunicación, entre otros (5).

Es así que, durante los primeros años de vida, son fundamentales el afianzamiento de hábitos saludables de alimentación y, saludables estilos de vida, de esta manera, estas conductas perduren durante las subsiguientes etapas de vida (6).

En 2018, según informe de la Unicef, respecto a niños menores a cinco años residentes en Latinoamérica y el Caribe, en los cuales, emaciación se halló en 700 mil niños; retraso en su crecimiento se presentaba en 4.8 millones; sobrepeso u obesidad se reportaba en 4 millones, carencias de micronutrientes se presentaba en cuatro de cada diez niños (7).

En nuestro país, ENDES e INEI en su informe del 2018, revela la existencia de alta prevalencia de retraso en el crecimiento de niños peruanos de zona rural (25,7%), en relación a los de zona urbana (7,3%). Del mismo modo, revela altas tasas de desnutrición crónica, cuya prevalencia se enmarca en provincias de Huancavelica



(32%); seguida de Cajamarca (27,4%); Huánuco (22,4%), Amazonas (20,4%), Ayacucho (20,2%), Apurímac (20,1%); y, Loreto (20%) (8).

Podemos aseverar que, la calidad de la alimentación, entre ellas, del refrigerio escolar, tiene influencia sobre el estado nutricional y del rendimiento escolar. Por ello es importante en la edad preescolar es, tomar en cuenta el tipo de alimentación que reciben los niños; es por ello, hemos tomando en cuenta, evaluar los conocimientos que poseen las madres que implementan las madres y su relación con la calidad de su presentación para el consumo de los preescolares, para luego proponer intervenciones educativas, si fuera el caso, de mejorar sus preparaciones, en integralidad de nutrientes, presentación con toda las garantías de seguridad sanitaria para evitar con el consumo de alimentos que no aportan los requerimientos, más por el contrario, que pueden afectar la salud y su desarrollo físico e intelectual.

Estudios previos se desarrollaron a nivel nacional e internacional para valorar la importancia de tener buenos hábitos y estilos en la alimentación durante las etapas de la vida humana; en caso particular, en la etapa preescolar, debido a que, es el punto de partida de un buen estado de salud, el cual conducirá a las personas a través de las siguientes etapas de su vida; subrayando a su vez, la importancia de la presente investigación.

Cabe destacar que, no solamente radica la importancia del conocimiento de los componentes nutricionales de los alimentos, procedimientos de preparación; sino, como se presentan ante el preescolar para que sean consumidos durante la hora del refrigerio en el jardín, así como, el empoderamiento de la importancia de una nutrición adecuada acorde a esta etapa de vida y sus requerimientos.

Ante todo, lo mencionado, nos planteamos la siguiente interrogante ¿Cuál es la relación entre los Conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad de loncheras

preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019?

Es así que, luego de desarrollado e implementado el estudio de investigación, presentamos el informe final, el cual se ajusta a los requisitos de presentación por parte de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, los cuales se encuentran establecidos en el Reglamento general de grados académicos y títulos profesional. Esta norma, estructura al informe final en nueve apartados, el mismo que se estructura y se presenta también el presente, con: la **Introducción**, continuado con el **primer Capítulo**, en el que contiene al problema de investigación, la identificación y determinación del problema, la delimitación espacial, temporal y temática de la investigación, problema de investigación, Objetivos, Justificación y Limitaciones de la investigación. La sección siguiente es el **Capítulo Segundo**; sección que contiene al **marco teórico**, antecedentes. Bases teóricas – científicas, definición de términos, planteamiento de las hipótesis, identificación y definición operacional de variables. El **Capítulo Tercero**, presenta los apartados de la **Metodología y Técnicas de Investigación**, donde se presentan, tipo, método y diseño de investigación; población y muestra; seguidamente las técnicas e Instrumentos de recolección de datos, técnica de procesamiento y análisis de datos, tratamiento estadístico y la orientación ética. El **Capítulo Cuarto**, presenta los **Resultados y Discusión**, entre ellas, los apartados descripción del trabajo de campo, presentación, análisis e interpretación de los resultados, prueba de hipótesis, Discusión de resultados. El informe termina con la presentación de las **conclusiones, recomendaciones. referencias bibliográficas y anexos.**

## INDICE

<b>DEDICATORIA</b>	
<b>AGRADECIMIENTO</b>	
<b>RESUMEN</b>	
<b>ABSTRACT</b>	
<b>INTRODUCCIÓN</b>	
<b>INDICE</b>	

### CAPÍTULO I

#### PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Identificación y determinación del problema.....	1
1.2. Delimitación de la investigación .....	5
1.3. Formulación del problema.....	5
1.3.1. Problema General .....	5
1.3.2. Problemas Específicos.....	6
1.4. Formulación de objetivos .....	6
1.4.1. Objetivo General .....	6
1.4.2. Objetivos Específicos .....	6
1.5. Justificación de la investigación .....	7
1.6. Limitaciones de la investigación.....	8

### CAPÍTULO II

#### MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes del estudio.....	9
2.2. Bases teóricas – científicas.....	15
2.3 Definición de términos básicos.....	31
2.4. Formulación de hipótesis .....	32
2.4.1. Hipótesis General.....	32
2.4.2. Hipótesis Específicos .....	32

2.5. Identificación de variables .....	32
2.6. Definición operacional de variables e indicadores .....	33

### **CAPÍTULO III**

#### **METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN**

3.1. Tipo de investigación .....	36
3.2. Nivel de investigación .....	36
3.3. Métodos de investigación.....	37
3.4. Diseño de investigación .....	37
3.5. Población y muestra.....	37
3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	40
3.7. Selección, validación y confiabilidad de los instrumentos de investigación .....	42
3.8. Técnicas de procesamiento y análisis de datos .....	43
3.9. Tratamiento estadístico .....	44
3.10. Orientación ética filosófica y epistémica.....	44

### **CAPÍTULO IV**

#### **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

4.1. Descripción del trabajo de campo .....	45
4.2. Presentación, análisis e interpretación de los resultados .....	45
4.3. Prueba de hipótesis .....	59
4.4. Discusión de resultados .....	69

#### **CONCLUSIONES**

#### **RECOMENDACIONES**

#### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

#### **ANEXOS**

## **CAPÍTULO I**

### **PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

#### **1.1. Identificación y determinación del problema**

La OMS, afirma que, persisten aun el mundo, entre aquella población menor de cinco años, la coexistencia de malnutrición por déficit (desnutrición) y, por exceso (sobrepeso y obesidad); de igual manera, “persisten el déficit de micronutrientes entre los niños de esta etapa de vida, siendo notorios (ácido fólico, yodo, hierro y vitamina A), lo que conlleva a considerarse como grandes riesgos para la salud dentro de este grupo etario, entre ellos, anemia, infecciones, enfermedades no transmisibles (ENT), los cuales van a ir restringiendo en el niño o niña mostrar y desarrollar su potencial para su crecimiento y desarrollo cognitivo y físico” (4).

De igual manera, la OMS, reporta cifras al 2018, y nos muestra que, “de las muertes dentro de la población infantil en el mundo, un 45% de estas muertes, se relacionan con la desnutrición. Al mismo tiempo, emaciación (retraso del crecimiento e insuficiencia ponderal) la padecen unos 52 millones de niños; de estos, 17 millones son de nivel grave; retraso del crecimiento se presenta en 155 millones; por su parte el sobrepeso u obesidad está presente en 41 millones de

los niños; y, cerca de 340 millones padecen de deficiencias de micronutrientes” (9) (10).

De acuerdo a un informe de Unicef, en el 2018, “700 mil niños menores de cinco años tenían emaciación, 4,8 millones tenían retraso del crecimiento, 4 millones tenían sobrepeso u obesidad y cuatro de cada diez niños padecían carencias en micronutrientes, en Latinoamérica y el Caribe” (7).

Por su parte, la Unicef, informa también cifras alarmantes al respecto y menciona que, “entre esta población de menores de cinco años de Latinoamérica y el Caribe, en los cuales, también prevalece emaciación (700 mil niños); retraso de crecimiento (4.8 millones); sobrepeso u obesidad (4 millones), carencias de micronutrientes (cuatro de cada diez niños) (7).

De igual manera, muchas investigaciones nos muestran que, “los millones de fallecimientos en niños menores de cinco años, se deben primariamente a depauperación; así como al 35% de las enfermedades. Se suma a ello que, 178 millones padecen retraso en su crecimiento, sobre todo, en el África, región centro y sur, así también en el Asia. Del total, de infantes desnutridos del mundo, el 90% de estos, residen en 36 países; el Perú, ocupa el 32º puesto con 938 mil niños desnutridos; siendo la India que ocupa el puesto 1º con 61,206 millones”. (OMS, 2011) (4) (11).

Unicef – Perú, en su informe en 2019, nos revela que, “el 12% de la población infantil padece de desnutrición crónica; siendo Huancavelica, el departamento con más prevalencia de desnutrición en el Perú (33%) (3). Por su parte, el Ministerio de Salud (MINSA) y el SIEN en 2019, nos revela que, aproximadamente 240 mil niños evidencian malnutrición por exceso, teniendo mayor prevalencia en niños (8,3%) en relación a las niñas (7,3%)” (12).

Como podemos visualizar las alarmantes cifras en el marco de la salud de los niños menores de cinco años y, teniendo este panorama en el cual, “la

malnutrición se considera como una contrariedad para la salud a nivel de nuestro país, Latinoamérica y todo el mundo. Resulta necesario, la masificación de la implementación de más y mejores estrategias nutricionales y sanitarias, los cuales apoyen en la prevención e intervenir la desnutrición, el sobrepeso y la obesidad dentro de la población infantil, partiendo de los hogares, la comunidad, las instituciones educativas, los establecimientos de salud; razón a ello, nosotros partimos con la identificación del nivel de conocimientos sobre alimentación saludable en madres de familia, se suma ello, la evaluación de los preparados que brindas éstas a sus hijos de edad preescolar, valorado a través de las loncheras que brindan a sus hijos, es pues allí, donde radica la importancia del presente estudio de investigación” (12).

Entonces, entendemos que, hablar de alimentación, es hablar de un “agregado de procesos voluntarios y conscientes que los seres humanos efectúan, desde la siembra, cultivo, cosecha, selección, preparación y consumo de los alimentos. Por consiguiente, este proceso final de consumo debe incluir una variedad de productos de manera equilibrada y suficiente, el cual brinde todos los nutrientes al individuo dentro de su dieta diaria, para considerarlo como alimentación saludable, y cubra las necesidades energéticas, funcionales, bioactivas, dietéticos y nutricionales (macronutrientes y micronutrientes); en el caso de los preescolares, para favorecer su crecimiento y desarrollo físico e intelectual adecuado” (13). Recalca al respecto la OMS que, “manteniendo una alimentación sana durante cada una de las etapas de vida, podemos prevenir complicaciones graves como malnutrición, incidencias de ENT y otros trastornos” (14).

La determinación qué, tan buena o deficiente es la alimentación, se debe a la “adecuada selección de alimentos. Este tipo de accionar, está íntimamente vinculada a ciertos factores biológicos (hambre, apetito y sentido del gusto), factores económicos y factores físicos (disponibilidad, accesibilidad, costo de los

productos alimenticios, capacidades culinarias, capacitación e ingresos económicos), factores sociales (entorno social, cultural y familiar), y factores psicológicos (estado de ánimo, estrés)” (15).

Sabemos que, “en el caso particular de preescolares, éstos personalmente pueden controlar únicamente los factores psicológicos y biológicos; los factores restantes van a depender de la toma de decisiones y determinación de los padres o tutores que tienen responsabilidad de su alimentación; es así que, es el entorno familiar, el que ejerce gran impacto en los patrones de alimentación” (16).

La predisposición hacia la ingesta de alimentos basura y no nutritivos, es alta entre los preescolares, “los mismos que se ven influenciados por la publicidad, que a través de vehementes métodos de marketing manejan e insinúan profundamente la psicología infantil (personajes de TV, superhéroes de series, premios), promoviendo las preferencias y la elección de productos alimenticios que impactan sus capacidades sensoriales (salado y dulce), y tratan la sensibilidad del niño hacia ese influjo, ya que el niño preescolar no está preparado para distinguir de manera realista y crítica los mensajes de propagandas, ya que, su razonamiento es centrado, simbólico e irreversible; optando por elegir productos irrelevantes en su contenido nutricional; ello, producto de la imitación que se interioriza e incorpora como guía de conducta alimenticia” (17).

Los aprendizajes y experiencias durante los primeros años de vida, “ayudan hacia la determinación en los seres humanos sobre el estilo de su alimentación, aceptación, o rechazo hacia ciertos productos alimenticios. Etapa previa a esta edad, los niños incorporan las rutinas y prácticas alimenticias de la familia. Razón a ello, la madre asume un rol valioso en la instrucción y transferencia de los estilos de alimentación a sus hijos, por lo cual, la madre debe estar preparada en este aspecto, sujeta a consejerías en temas de salud, harán que, transforme los



comportamientos alimenticios de los niños; ello, consolidará las conductas y/o hábitos” (18).

Por las razones precedentes, la investigación está dirigida a demostrar la relación entre los Conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad de loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019.

## **1.2. Delimitación de la investigación**

Delimitación espacial. El presente estudio de investigación se desarrolla en el distrito de Chaupimarca – Pasco, en las instituciones educativas de nivel inicial con madres de familia con hijos en edad preescolar.

Delimitación temporal. El desarrollo del estudio abarca los meses de marzo a junio de 2019, tiempo en la que se desarrolla los dos primeros bimestres académicos.

Delimitación social. El estudio toma como población de estudio a madres de niños preescolares, cuya finalidad es evaluar sus conocimientos y sus prácticas en la preparación de loncheras.

Delimitación teórica. El estudio se avoca a la evaluación de los conocimientos de las madres sobre alimentación saludable y la evaluación de la calidad de loncheras.

## **1.3. Formulación del problema**

### **1.3.1. Problema General**

¿Cuál es la relación entre los conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad de loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019?

### **1.3.2. Problemas Específicos**

- ¿Cuál es el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable en madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019?
- ¿Cuál es la calidad de loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019?
- ¿Cuál es la relación entre los conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad sensorial de las loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019?
- ¿Cuál es la relación entre los conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad nutritiva de las loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019?
- ¿Cuál es la relación entre los conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad sanitaria de las loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019?
- ¿Cuál es la relación entre los conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad económica de las loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019?

## **1.4. Formulación de objetivos**

### **1.4.1. Objetivo General**

Determinar la relación entre los conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad de loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019.

### **1.4.2. Objetivos Específicos**

- Identificar el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable en madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019

- Identificar calidad de loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019
- Determinar la relación entre los conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad sensorial de las loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019.
- Determinar la relación entre los conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad nutritiva de las loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019.
- Determinar la relación entre los conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad sanitaria de las loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019.
- Determinar la relación entre los conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad económica de las loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019.

### **1.5. Justificación de la investigación**

El presente estudio de investigación en la que se aborda a madres con hijos en edad preescolar de las instituciones educativas del distrito de Chaupimarca, Cerro de Pasco - 2019. Sabiendo que, las principales causas que se vinculan al déficit del crecimiento y desarrollo del niño; así como, daños físicos y cognitivos, las complicaciones que ello provoca, son irreversibles; asimismo, ya en la edad adulta, se perciben complicaciones a largo plazo como, las enfermedades no transmisibles como la hipertensión arterial, trastornos cardiovasculares, diabetes mellitus, etc. El estudio, razón a ello, el conocimiento que posee las madres al respecto, es muy importante y, cabe resaltar que, las prácticas adecuadas de alimentación son fundamentales para la prevención de todo lo antes mencionado; por el contrario, un conocimiento y prácticas deficientes, conllevará a una malnutrición y anemia en los niños, afectando su

salud, su calidad de vida por el resto de sus vidas. Lo que impulsa a evaluar los conocimientos que tienen las madres sobre alimentación saludable y evaluar la calidad de las loncheras que preparan a sus hijos; luego de ello, lanzar propuestas de intervención para abordar los factores que puedan estar generando, intervención educativa y gestionar apoyo educativo y social con los resultados encontrados.

Asimismo, la lonchera se constituye para el preescolar, un instrumento poderoso hacia el mejoramiento de su estado nutricional, además, de considerarse como una herramienta en la formación de hábitos alimenticios saludables; ya que a través de ellos, se fomenta el consumo de alimentos de calidad, con el aporte nutritivo, balanceado y propicio para sus necesidades y requerimientos, además de ser inocuos, preparados en casa bajo estrictas medidas de seguridad alimenticia, adecuadas prácticas de higiene y, sobre todo, que no contengan sustancias químicas tóxicas y/o sustancias extrañas.

## **1.6. Limitaciones de la investigación**

Dentro del desarrollo del trabajo de investigación no se encontró grandes limitaciones; Una de las limitaciones son los recursos económicos y el tiempo que se dedicó a la investigación.

El presente trabajo de investigación es viable y factible. Se contó con el permiso de las madres de familia al ingreso de las instituciones de nivel inicial para poder valorar los conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad de las loncheras.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. Antecedentes del estudio**

##### **Internacionales**

a. Arias et al. (2017) en la Ciudad de Quindío – Colombia, desarrolló su investigación con el objetivo de “describir los conocimientos, las actitudes y las prácticas de las madres frente a la alimentación de sus hijos en edad preescolar, en la comuna 9 de la ciudad de Armenia, Quindío”. El informe muestra sus resultados del estudio de orden cuantitativo con corte transversal; para ello empleó un muestreo intencional para determinar la muestra de estudio; asimismo, empleó como instrumento tipo CAP para la recolección de datos (Conocimientos, Actitudes y Prácticas) cuyo diseño fue elaborado por los autores. Previamente fue aplicado una prueba piloto y se firmó el consentimiento informado por cada uno de los participantes. El estudio se aplicó a 50 mujeres cuyas edades fluctuaron entre los 18 y 54 años. Para el análisis estadístico “se realizó mediante la utilización del programa Excel para procesar datos, versión 2010 de Microsoft. Se aplicó estadística descriptiva a los datos recabados. Dentro de los principales hallazgos se evidenció que las madres reconocen el concepto de alimentación saludable y logran identificar

los grupos de alimentos más importantes en la dieta de sus hijos. Frente a las actitudes, las mujeres encuestadas se muestran indiferentes y evidencian prácticas alimentarias deficientes. La literatura actual sobre la temática, es limitada; sin embargo, los hallazgos del presente estudio, se contrastaron con reportes de investigaciones nacionales e internacionales” (19).

b. Bracero (2019) en el Ecuador, en su investigación, cuyo objetivo en objetivo de estudio fue “determinar el nivel de conocimiento de las madres sobre el aporte nutricional de los alimentos de la lonchera escolar en primero básica del C.E.I Josefina Barba Chauano durante los meses de octubre a diciembre 2018”. En su Metodología empleó el enfoque cuantitativo, investigación de campo, de tipo descriptivo, empleó como técnica de estudio la encuesta; la muestra estuvo conformada por las madres de los estudiantes. Entre los Resultados se reporta que, “el conocimiento de las madres está influenciado en gran porcentaje por la cultura, el entorno y la tradición , se dejan llevar en muchos de los casos por la publicidad de los medios de comunicación , y es poca la información en las charlas que han recibido de entidades como escuela y centros de salud Concluyendo que se debe de brindar más información a las madres clara y precisa , que se le enseñe la interpretación de los semáforos nutricionales de los productos, ayudarles a la toma de conciencia de cambiar tradiciones y hábitos alimenticos para entregarles a los niños una mejor calidad de vida dentro algunos años y un buen rendimiento escolar” (20)

c. Giron y Plazas (2019) en Colombia, en su trabajo de investigación cuyo propósito planteado fue “o indagar sobre la incidencia de los inadecuados hábitos alimenticios de las familias en el desarrollo integral de los niños y niñas del Centro Educativo Rural el Convento del municipio de Trinidad Casanare” para ello, se realizaron búsquedas teóricas y la recopilación de datos a través de entrevistas a los profesores; asimismo, encuesta a los padres y,

observación a cada uno de los niños del nivel preescolar de las institución educativa seleccionada para el estudio. Los resultados reflejan que, “las condiciones y hábitos nutricionales no son adecuadas, el nivel educativo de las familias es primaria en el 60% y primaria en 33%; asimismo, el 67% trabaja, se dedica a la agricultura de productos autóctonos de la zona, limitando la variación de su alimentación, el 40% de las familias gastan todos sus ingresos en la alimentación, preparadas en tres comidas diarias” (21)

- d. Tevalán (2016) en la ciudad de Guatemala de la Asunción, en su investigación cuyo objetivo planteado fue “evaluar la composición y el valor nutritivo de las loncheras escolares de cinco establecimientos educativos privados y cinco establecimientos públicos del departamento de Guatemala” estudio desarrollado entre los meses de enero y mayo del 2015; estudio de diseño descriptivo, transversal y prospectivo. En una muestra compuesta de 177 estudiantes, se observó las loncheras en tres ocasiones, esto fue acompañado de entrevista sobre los alimentos que contenía sus loncheras, Entre sus resultados reporta que, “los alimentos que se encontraron en la mayoría de las loncheras fueron: panes ingrediente proteico, jugos, galletas, frutas, frituras. El 85% de las loncheras se encontraron por encima de la recomendación para la cantidad de energía y carbohidratos, 92% para la cantidad de proteína y 60% para la cantidad de grasa. La cantidad de energía en las loncheras fue mayor en los establecimientos privados”; Concluyendo que, el contenido de alimentos energéticos en las loncheras, es muy alto,; de la misma forma, el valor nutritivo en gran parte de ellos, es superior a lo recomendado (22).

### **Nacionales**

- a. En la ciudad de Lima, Bohorquez (2020) en su tesis cuyo objetivo persigue fue, “evaluar la relación que existente entre el nivel de conocimiento sobre alimentación infantil y prácticas alimentarias en las madres de familia en el centro de atención primaria III del distrito San Juan de Miraflores, Lima”.

Desarrolla su marco teórico organizado por antecedentes y fundamentos teóricos, permitiéndole ello, la formulación de hipótesis, El estudio se desarrolla dentro de un diseño de investigación no experimental, en una muestra comprendida por 100 madres de niños cuyas edades fueron menores de 2 años; para ello, empleó como instrumentos de medición: dos cuestionarios compuestos de 10 ítems con tres alternativas; la primera basado en conocimientos sobre alimentación y, la otra, basada en las prácticas alimentarias. Los resultados “llevaron a poder concluir con la afirmación de la existencia de correlación significativa entre conocimientos y prácticas alimenticias en madres de familia con niños menores de 2 años de edad” (20).

b. **Sánchez (2018)** en la ciudad de Trujillo nos reporta su tesis sobre “efectos de un Programa Educativo sobre el nivel de conocimientos y prácticas de alimentación saludable en madres de niños en etapa preescolar. Centro de Salud Santa Rosa- Río Seco. 2017” cuyo propósito de estudio fue, desarrollar y ejecutar un programa de educación nutricional, a través de ello, poder mejorar los conocimiento y prácticas conducentes hacia una alimentación saludable dentro de la muestra seleccionada, el mismo que estuvo compuesta por 114 madres, las mismas que tuvieron que participar de cada una de las sesiones. La metodología de intervención estuvo determinada con pre y post prueba mediante un cuestionario el cual evalúa los conocimientos y las prácticas sobre alimentación saludable. Los resultados evidencias “una mejora altamente significativa al aplicarse la prueba Wilcoxon arrojando un nivel de significancia  $0.000 < 0.05$ , con la cual aceptamos la hipótesis de estudio que existe un cambio significativo entre el pre test y post de la variable conocimiento materno sobre alimentación saludable y la variable prácticas de alimentación saludable” (21).

c. En el norte de nuestro país, Vásquez (2018), en la ciudad de Cajamarca, nos presenta su tesis “Actitud de las madres sobre alimentación saludable en



preescolares”; el estudio se enmarcó dentro de la metodología de investigación de tipo descriptivo, correlacional. Para ello contó con una muestra compuesta por 64 madres de familia. El objetivo de estudio fue “determinar la relación entre factores sociodemográficos y la actitud de las madres sobre alimentación saludable en preescolares del Puesto de Salud El Verde – Chota – 2017”. El estudio empleó la entrevista individual como técnica de estudio; y, como instrumento, un cuestionario tipo Likert para la recolección de datos, adaptado cuya confiabilidad arroja un Alfa de Cronbach de 0,71 en prueba piloto. En sus resultados, se reporta que, “la actitud de las madres sobre alimentación saludable en preescolares fue favorable según el componente cognitivo; según el componente afectivo, la mitad de ellas tuvieron una actitud favorable y la otra mitad una actitud desfavorable; y, según el componente conductual, más de la mitad de las madres tuvieron una actitud desfavorable. Según factores sociodemográficos, la mayoría de las madres mostraron una actitud favorable en general sobre alimentación saludable en el preescolar, la mayoría de madres se encuentran entre las edades de 26 a 30 años, estado civil conviviente, grado de instrucción primaria, amas de casa, con un hijo y profesan la religión católica. El estudio concluye con la confirmación de la existencia de relación estadísticamente significativa entre el factor sociodemográfico grado de instrucción ( $p$  - valor = 0.0348) y la actitud de las madres sobre alimentación saludable” (22).

- d. Por su parte, en nuestra selva nor-oriental, Anyarin y González (2019), en la ciudad de Tarapoto nos presenta su tesis de investigación realizada en la Institución Educativa Inicial Pública de Gestión Privada N°1137 PNP Milagroso Divino Niño Jesús – Morales, cuyo objetivo fue “determinar el nivel de conocimientos y actitudes sobre la composición de loncheras saludables en madres de niños pre escolares”. Para ello, la metodología empleada fue el estudio descriptivo, de enfoque cuantitativo, de nivel relacional. La muestra

estuvo compuesta de 51 madres quienes cumplieron ciertos criterios de inclusión. De la misma forma, empleó la entrevista como técnica y el cuestionario como instrumento. Los resultados que reporta son que, “16% (8) madres tienen un nivel de conocimiento deficiente y actitud negativa, 45% (23) madres tienen conocimiento regular y actitud negativa, y solo 12% (6) madres tienen conocimiento bueno y actitud negativa, asimismo 6% (3) madres tienen un nivel de conocimiento deficiente y actitud positiva, 18% (9) madres tienen conocimiento regular y actitud positiva, y solo 4% (2) madres tienen conocimiento bueno y actitud positiva. Se concluye que no existe una relación significativa de dependencia entre el nivel de conocimiento y la actitud de las madres frente a la composición de loncheras saludables” (23).

- e. De igual manera, Chambilla y Condori (2018), en la ciudad de Arequipa, nos presenta su tesis cuyo objetivo fue “determinar la influencia de la calidad de las loncheras en el rendimiento escolar de los niños y niñas de la institución educativa inicial”. La metodología de investigación empleada fue de enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo-correlacional. El estudio se desarrolló en una muestra constituida por 26 niñas y niños con edades comprendidas entre 03 y 05 años. Empleó la observación directa y el análisis documental como técnica, como instrumento, Lista de Cotejo, así como el registro de notas para la recolección de información sobre rendimiento escolar. Entre sus resultados reporta que, “el 81% del total de niños y niñas presenta loncheras no saludables mientras que solo el 19% de niños y niñas presenta loncheras de calidad saludable y en el registro escolar del II trimestre teniendo como nivel de logro A (logro previsto) 19%, B (en proceso) un 74% y C (en inicio) un 7 % del total de los niños y niñas. El análisis de la relación de las variables, se realizó mediante la prueba de Chi cuadrado ( $X^2$ ), se obtuvo  $X^2_c = 14.73$   $X^2_T = 5.99$ , con una confiabilidad del 95%, por lo que  $X^2_c > X^2_T$  aceptándose la hipótesis de investigación que es la calidad de la lonchera influye en el

rendimiento escolar de los niños y niñas de la institución educativa inicial Gorriones del distrito de Cerro Colorado, Arequipa-2017. Frente a este problema se ha tratado de trabajar con los padres de familia mediante talleres para poder mejorar el rendimiento escolar a través de loncheras saludables” (24).

## **2.2. Bases teóricas – científicas**

El estudio sobre los conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad de loncheras para preescolares es muy importante, ya que, los niños a esta edad pasan por un desarrollo físico, el cual aumenta en peso, en talla, va madurando en su dentición, visión; de igual manera, evoluciona su desarrollo motor grueso y fino. Por otro lado, desarrolla su lenguaje, comportamiento social, entre otros; a todo ello, se suma la alimentación y nutrición para contribuir a todo este proceso de crecimiento y desarrollo; razón por la cual, es muy necesario abordar los conocimientos sobre estos aspectos y fundamentar el marco teórico del presente estudio.

### **I. Conocimientos sobre alimentación y nutrición**

#### **a. Conocimiento**

El conocimiento es aquel “cúmulo de información que la especie humana ha ido adquiriendo sobre la naturaleza y sobre sí misma, hay varios tipos de conocimientos uno de ellos es el conocimiento vulgar, este es un conocimiento que no es explícitamente sistemático ni crítico y que no existe un intento por considerarlo un cuerpo consistente de conocimiento, sin embargo, es un conocimiento completo y se encuentra listo para su utilización inmediata; mientras que el conocimiento científico se centra en el qué de las cosas procurando la demostración a través de la comprobación de los fenómenos en forma sistemática” (26).

De la misma forma, podemos referir que, “el conocimiento es un proceso o resultado de la actividad intelectual del ser humano lo cual se produce de manera individual o a partir de su interacción social” (26).

Según lo referido por Orozco, Morales, & Rodríguez, nos dice que, “durante el desarrollo de la nutrición infantil las mamás tienen una importante labor, son ellas las encargadas de la nutrición de sus niños, los que se inquietan más por el número de comidas que consumen, que por la calidad; razón vital sobre el que se debe repercutir en la consejería nutricional. Las mamás necesitan conocer acerca de la alimentación de sus niños en sus escuelas, de tal manera que no duden que la nutrición que les proporcionan a sus hijos llene sus requerimientos nutricionales” (27)

Por su parte, Moreno (2000) nos refiere que, “el conocimiento es un cúmulo de instrucción almacenada a través del aprendizaje y experiencia.

Cruz & La Madrid (2013) nos afirma que “es la pertenencia de diversos datos relacionados que al ser usados por si solos, no son destacados y el conocimiento materno es considerado como la serie de hechos, ideas, principios y conceptos que recibe la mamá a través de su educación, medidas a tener presente para prevenir complicaciones y enfermedades, también un medio efectivo que traza cambios de mejoramiento y actitudes del nivel de vida, la madre como suministradora de asistencia sanitaria en su hogar, debe conocer todo lo necesario que la admita estar en grandes condiciones para afrontar con compromiso los cuidados” (28).

De la misma manera, Block Steven en Marini, Alcázar, & Walker (2011), respecto al conocimiento sobre nutrición, del estado de micronutrientes evaluado en madres de familia, asociado a niveles de hemoglobina, y factores que determinan el estado nutricional (edad, gasto familiar, acceso a agua salubre). Manifiesta que, “la instrucción de la madre favorece a la salud de su hijo, mediante los conocimientos sobre nutrición. Un hallazgo

muy importante del investigador es que, en los niveles de ingresos más pobres, el conocimiento nutricional compensa a la educación formal en la determinación del estado nutricional” (30).

## **b. Evaluación del conocimiento**

Según lo indica el Ministerio de Educación, citado en Sánchez (2012), “existen niveles para la medición del conocimiento y ellos se dividen en: alto, medio y bajo”.

**Conocimiento Alto**, “cuando existe una adecuada función cognoscitiva las intervenciones son positivas, la conceptualización y el pensamiento son coherentes, la expresión es fundamentada y acertada, además identifica, estructura y utiliza la información para obtener un resultado” (29).

**Conocimiento Medio**, “llamado también regular, hay una integración parcial de ideas, manifiesta conceptos básicos. Identifica, estructura y utiliza la información en forma no tan efectiva” (29).

**Conocimiento Bajo**, “cuando existe una idea desorganizada, deficiente e inadecuada distribución cognoscitiva en la expresión de conceptos básicos, los términos no son precisos ni adecuados, no identifica, no estructura, ni utiliza la información” (29).

## **II. Alimentación saludable**

### **1. Composición de los alimentos**

- Alimentos Energéticos

Dentro de estos, tenemos “los alimentos que aportan energía a través de los carbohidratos y grasa a los niños. Por ejemplo: carbohidratos: ½ rodaja de pan, arroz, choclo entre otros. En cuanto a la Grasa: tenemos al aceite de origen vegetal, frutos secos y grasa saludable (aceituna y aguacate)” (32).

- Alimentos Constructores

Estos “son alimentos que ayudan en la formación de los tejidos de nuestro cuerpo. A través de la proteína de origen animal y vegetal se encargan de brindar sustancia necesaria” (32).

- Alimentos Reguladores

Estos alimentos tienen “acción de aportar defensas en el organismo enfrentar las enfermedades y absorbe los nutrientes llevando una dieta equilibrada. Estos alimentos son de origen vegetal como: hortalizas, verduras y frutas” (32)

- Alimentos Formadores

Son todos aquellos “nutrientes que contienen proteínas, vitaminas y minerales, y que participan en el crecimiento y desarrollo de las células y estructuras que forman el cuerpo humano, aportando a la alimentación del niño”(32).

- Líquidos

Todo alimento “debe ir acompañado de una bebida que puede ser como agua de manzana, piña, maracuyá, chicha, naranja, entre otros., excepto té” (32).

## **2. Calidad nutritiva e la alimentación**

- Carbohidratos

Su contribución en la dieta es mayor a la mitad de la energía, habitualmente no se proporciona recomendación específica para los carbohidratos. “con las recomendaciones proporcionadas para la proteína y grasas, por diferencia, los carbohidratos deben proveerse entre el 60% y el 70% del total de la energía consumida”(36). Tenemos algunos tipos de carbohidratos, almidones, sacarosa, lactosa y otros carbohidratos Complejos

- Lípidos

Este tipo de alimentos proporciona cierta fracción sustancial de la energía consumida. Más significativo aún, suministran ácidos grasos imposibles de sintetizarlos en nuestro organismo. “Estos ácidos grasos esenciales forman parte de los fosfolípidos en las membranas celulares y son precursores de sustancias reguladoras del metabolismo como prostaglandinas”(36).

Entre aquellos alimentos para nuestra dieta tenemos a la margarina, mayonesa, mantequilla, cremas aceite, y manteca. Asimismo, el queso, carne, leche entera, maní, nueces, y semillas oleaginosas, son fuentes también de grasa. Otras de las fuentes de grasa beneficiosa potencialmente, es el pescado, ello, por su gran contenido de ácidos grasos de la serie omega-3 (36).

- Proteínas

Debemos tener muy presente, la existencia de variaciones marcadas para cada persona, en ese sentido, “para poder satisfacer las necesidades de proteína de todos los individuos de una población, es recomendable, proveer cierto margen de seguridad al valor promedio del requerimiento nutricional” (36).

Los alimentos de origen animal, entre ellos, pescado, leche, carne, y huevos, proporcionan un margen deseado de proteína y aminoácidos esenciales, debido a su alta concentración de proteína de fácil digestión e importante patrón de aminoácidos. “El consumo de 10% a 20% de proteínas de origen animal además de proveer aminoácidos esenciales incrementa la oferta y biodisponibilidad de minerales esenciales en la dieta. 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, la razón es que los productos animales tienen

también un contenido alto de ácidos grasos saturados, cuyo exceso es perjudicial para la salud” (36).

- Vitaminas

Este grupo de alimentos, son necesarias para el funcionamiento celular, así como para el normal crecimiento y desarrollo del niño; en la naturaleza existen 13 vitaminas esenciales, cuya función radica en que favorece el apropiado funcionamiento del cuerpo. “Las vitaminas ayudan a asimilar otros nutrientes en el organismo y participan formando compuestos químicos del sistema nervioso, contribuye en la formación de glóbulos rojos, hormonas, material genético” (36).

- Fibra

En la dieta, es muy necesario la presencia de fibra, ello contribuye al normal funcionamiento gastrointestinal; asimismo, contribuye a prevenir desórdenes como el estreñimiento y diverticulitis del colon. Su ingesta está asociada a la disminución de riesgos de cáncer de colon, arteriosclerosis y diabetes. “Se recomienda una ingesta de 8 a 10 gramos de fibra en la dieta por cada 1000 kcal” (36).

### **3. Características de la alimentación del preescolar**

La FAO y la OMS, nos refiere respecto a la idoneidad de las loncheras saludables, entre ellos (31):

- Dieta variada, equilibrada e individualizada, no deben ser rígidas alguna norma nutricional
- Deben incluir alimentos variados, conteniendo todos los grupos alimenticios, manteniendo el límite del 25% de calorías
- Valorar los gustos, contexto socioeconómico de la familia y costumbres de los niños.
- Prioriza la calidad de los alimentos en relación a la cantidad de ellos



- Instituir horarios, espacios o lugares de las diversas comidas
- Instituir normas de comportamiento, estimulantes, sencillas de cumplimiento y colaboración en y preparación de los alimentos y colocación de la mesa.
- Presentación atractiva y variada de los alimentos.
- Favorecer las comidas en familia y en casa, no abusar las comidas fuera de casa y enseñar el consumo de alimentos saludable y adecuados.
- Restringir las comidas rápidas por sus bajos contenidos de minerales y vitaminas, así como su alto contenido de azúcares, sal y grasas.
- Acompañamiento de cada comida con agua.
- Preparar comidas sencillas, con aporte de poca grasa (cocidos, a la plancha, al horno, escalfados), reducción de sal ni grasas, elegir preferentemente aceite de oliva. Evitar frituras, manteca, tocino y nata.
- Evitar las salsas preparadas con aceite, mantequilla o huevo.
- Favorecer el valor biológico en las comidas (combinar alimentos proteicos en la misma comida), ejemplo: legumbres y arroz.
- Las comidas deben contener como máximo 10% de azúcares simples, por el contrario, el 90% de los carbohidratos es necesario que sean complejos, debiendo reducir el consumo de sacarosas, con ello, favorecer la prevención de índices de obesidad, proliferación de caries dental y dislipemia.
- Educar a los niños en la compra responsable de alimentos y productos alimenticios (31).

### **III. Etapa pre escolar**

Esta etapa, está comprendida entre las edades de 3 a 5 años de edad, “durante este periodo ocurren procesos digestivos muy importantes, por esa razón, que la vitalidad de un niño, exactamente su estado nutricional, requiere de muchos componentes. Algunos están bajo el dominio directo de los apoderados; otros

se evaden a su capacidad, pero son confrontados por otras instituciones a nivel de políticas públicas, como por ejemplo el ingreso a servicios sanitarios. Existen así mismo componentes exógenos que se evaden al control de los papás y de las instituciones de gobierno, tales como los factores climatológicos” (30).

#### **a. Características de esta etapa**

- Estabilidad en el crecimiento (57 cm de talla y entre 2,5 a 3,5 kg de peso por año)
- Necesidades energéticas Bajas
- Persiste el reducido interés por los alimentos y sus reducidas ingestas.
- Posibilidad de comer solos
- Se consolidan los hábitos nutricionales
- Aprenden por imitación y copian las costumbres alimentarias de la familia.

Durante esta etapa, según nos lo afirma Krebs & Primak, (2010), “la evolución es lenta pero continua y se hace más evidente su desarrollo cognitivo, por lo cual la calidad y cantidad de los nutrientes, tiene que ser la elemental para abastecer las sustancias nutritivas que requieren y se tendrá que estimularlos para ingerir comidas en cantidades pequeñas y con más regularidad” (1).

De la misma manera, nos refiere el citado autor del párrafo precedente que “muchas de las particularidades del preescolar decidirán su estado nutricional, el cual es definido como el balance entre lo que su cuerpo necesita y lo que gasta; es decir, un balance entre los macro y micronutrientes. Por ende, si el cuerpo no toma las sustancias nutritivas aptas, afloran problemas como la desnutrición y anemia; y si se consumen en demasía se originan problemas como la obesidad, la que suele estar

relacionada con enfermedades como hipertensión arterial, diabetes y enfermedades cardiovasculares”(1).

Por ello, es razón primordial que, “la ingesta de comida de los grupos: lácteos y derivados; huevos, legumbres, carne, verduras y frutas, se de en cantidades necesarias. Los alimentos deben ser distribuidos en 3 comidas principales y 2 adicionales diariamente, según las raciones recomendadas y en horas fijadas, para completar las necesidades de energía y nutrientes” (1).

#### **b. Nutrición del preescolar**

Durante los años preescolares la maduración de las funciones, el control corporal y el desarrollo de habilidades sociales y cognoscitivas destacan más que el crecimiento somático. Con las demandas para el crecimiento reducidas y con los intereses y capacidades más amplias del niño preescolar, la comida se relega a un segundo lugar de importancia. Las reacciones de los padres y de otros en el hogar afectan tanto los patrones de conducta como actitudes hacia la alimentación, lo que puede establecer un patrón para el resto de su vida.

Aunque los gustos por el alimento cambian, la actitud general del niño hacia el alimento y su significado están basados en gran parte en sus experiencias durante los años preescolares.

Las etapas escolar y preescolar tienen una particular importancia en el establecimiento de los hábitos alimentarios. Por ser años de aprendizaje y formación, las costumbres adquiridas durante este lapso repercutirán a lo largo de la vida del individuo (1).

#### **c. Requerimientos nutricionales**

Regularmente las necesidades y/o requerimientos, son expresadas en relación con el peso corporal y ello, “corresponde a la suma de la energía

requerida para el metabolismo basal, crecimiento, actividad física y efecto termo-génico de los alimentos” (37).

Visiblemente, estos requerimientos, deben ser presentados bajo ciertos principios o características, las cuales favorezcan una rápida aceptación del individuo, ello, dependiendo de la edad, de las actividades que desarrollo habitualmente, entre otras. Entre estas características tenemos:

- Cantidad o proporción
- Frecuencia
- Variedad
- Equilibrio o armonía

En el niño, el crecimiento y el desarrollo se ve influenciado por ciertos factores, entre ellos, el factor genético y el factor ambiental. Por ello, “la nutrición resulta ser el componente fundamental; por lo que, el aporte adecuado de nutrientes, favorece el crecimiento armónico que refleja fielmente el potencial genético” (37).

El crecimiento de los niños es muy rápido, por ello, los requerimientos energéticos y nutricionales son relativamente mayores para compensar dicho crecimiento y contribuir en las actividades que desarrolla. El requerimiento de energía de los niños, pueden ser definidas como “la ingestión calórica necesaria para mantener un estado de salud y crecimiento normal, así como un nivel de actividad física adecuado” (37).

Durante este periodo, deben las familias, establecer patrones de comportamiento al comer (40).

La cantidad recomendada de energía en los preescolares es alrededor de 90 Kcal/día por kg/peso; esto es igual a 1 260 y 1 620 Kcal/día, los tales a través de cinco lapsos de comida.

*Cuadro 1. Aporte energético requeridos por preescolares según edad*

Edad (años)	Aporte energético (kcal/kg)	Kcal/día
3	90	1260
4	90	1440
5	90	1620

*Fuente: FAO./OMS/UNU.2010Requerimiento de energía. Propuesta de Documento Técnico: Requerimientos de Energía y recomendaciones de Macro y Micronutrientes para el consumo de la Población Peruana según grupos etarios. INS/CENAN*

Según lo mencionado, se recomienda que el aporte alimenticio promedio de 1 440 Kcal/día. Teniendo la siguiente distribución:

*Cuadro 2. Distribución energética según períodos de comida en prescolares*

Tiempos de comida	Aporte de energía (kcal)	Porcentaje %
Desayuno	300	21
Refrigerio I	200	14
Comida	440	30
Refrigerio 2	220	14
Cena	300	21
Total	1440	100

**Los requerimientos nutricionales en el preescolar, se establece de la siguiente manera (35):**

- Energía: queda especificado en la cuadro 1.
- Proteínas: 0,95 g/kg/peso/día (RDIs).
- Calcio: 800 mg/día (RDIs).
- Hierro: 10 mg/día (RDIs).
- Fosforo: 500 mg/día (RDIs).
- Zinc: 5 mg/ día (RDIs).
- Suplementación con Flúor: “1 mg/día si el agua de consumo es inferior a ,7 mg /L (RDIs). Contraindicaciones las aguas con niveles superiores a 1, 5 ppm (1,5 g/litro) de flúor por el riesgo e fluorosis”(35).

#### **d. Preparación de alimentos**

La seguridad alimentaria “es el acceso a alimentos seguros y suficientes en cantidad y calidad, y que puedan ser utilizados adecuadamente para satisfacer las necesidades nutricionales, de manera que permita llevar una vida sana” (38)

Cuando de preparar los alimentos se trata, debemos “tener en cuenta la higiene, manipulación y conservación de los alimentos. Dado que las personas que preparan los alimentos, deben ser conscientes de que una intoxicación alimentaria, causada por una falla en la cadena de manipulación de dichos productos, puede tener efectos muy graves sobre la salud. Los contaminantes pueden ser: físicos (tierra, pelos, papel, etc.), químicos (pesticidas, algunos aditivos alimentarios, productos de limpieza y desinfección, tóxicos naturales de algunos alimentos, etc.) y biológicos (virus, bacterias, parásitos, hongos e insectos). Por lo cual es importante tomar medidas adecuadas en cada uno de los eslabones de la cadena alimentaria donde podrían contaminarse los alimentos. En la selección y compra, tener en cuenta el estado de conservación de los alimentos, sobre todo de las carnes, pescado, mariscos, productos lácteos y huevo. Constatar que la fecha de vencimiento de los productos envasados no haya caducado” (39)

- Conservación. Las carnes, “productos lácteos y alimentos preparados, es necesario guardarlos en refrigeración, las menestras y harinas en envases apropiados y tapados, las verduras y tubérculos en ambiente fresco y en recipientes con buena circulación de aire. Los ambientes deben estar limpios y libres de insectos y roedores” (39).
- Preparación. “La limpieza y orden de los espacios de preparación de alimentos (cocina), lavarse bien las manos con agua a chorro y jabón antes de tocar los alimentos; mantener las uñas cortas; usar recipientes y utensilios de cocina limpios; lavar las verduras y frutas con agua limpia a chorro. Si no se tiene agua corriente, almacenarla en recipientes

limpios y bien tapados y usar una jarra limpia destinada sólo para sacar agua” (39)

- Consumo. “Los utensilios deben mantenerse limpios, lavarse las manos con agua a chorro y jabón antes de consumir cualquier tipo de alimento” (39).
- De la misma manera, debemos tener presente lo siguiente:
  - Almacenamiento o conservación
  - Higiene de preparación y consumo
  - Manipulación de alimentos
  - Forma de preparación
  - Combinación

#### **IV. Calidad de loncheras**

Durante la edad preescolar, “no hay diferencias significativas en las necesidades alimentarias en uno u otro sexo, aunque se establecerán muy notables en los últimos años escolares” (35).

En aquellos niños, cuyas edades fluctúan entre tres y cinco años, “los incrementos anuales en el peso y la talla son de alrededor de los kilogramos y seis centímetros respectivamente. Esta disminución en el crecimiento tiene como consecuencia la merma del apetito, que se observa con frecuencia en los niños de edad preescolar” (41).

No son metas estrictas, las recomendaciones de las proporciones de nutrientes en la dieta. Por el contrario, deben ser utilizadas como guía para plantear y preparar las dietas, asimismo, utilizarse como principio o referencia para valorar aproximaciones. “Lo adecuado o inadecuado de una dieta se pondera por sus resultados y para ello es necesario evaluar el estado nutricional” (41).

Para los niños entre los 4 y 6 años de edad, “la recomendación gira en torno a las 90 calorías por kilogramo de peso. En cuanto a las proteínas se recomienda un consumo de 24 gramos. Por lo que se refiere a los líquidos se recomienda un consumo de 1.5 mililitros por cada kilocaloría de energía ingerida”(42).

#### **a. Lonchera Saludable**

La lonchera es considerada como “provisión de un conjunto de alimentos cuya finalidad suministrar a niños estudiantes, nutrientes y la energía necesarias para satisfacer la recomendación nutricional, conservar adecuados niveles de desempeño físico e intelectual, desplegar sus potencialidades durante su etapa de desarrollo y crecimiento” (36).

Las loncheras escolares constituyen “una comida adicional a las tres comidas principales, por lo consiguiente no es un reemplazo de las mismas. Contiene del 10 al 15% del valor calórico total de los alimentos ingeridos en el día, lo que se traduce en unas 150 a 350 Kcal (dependiendo de la edad, peso, talla y actividad física); y puede suministrarse a media mañana o media tarde dependiendo de la jornada escolar” (36).

Las loncheras deben estar acompañadas de ciertas características, para favorecer la rápida interacción visual, olfativa, gustativa con el niño; estas características son:

- Vistosa (divertida presentación)
- Nutritiva (variada para su asimilación en el organismo)
- Facilidad de preparación (simplicidad y agradable al paladar)
- Capacidad de adquisición (económica)

#### **b. Beneficios de una lonchera saludable**

Los beneficios de una lonchera saludable tenemos los siguientes:

- Implanta hábitos alimenticios adecuados.
- Promueve conciencia hacia la alimentación saludable.



- Provee adecuados nutrientes para el crecimiento.
- Favorece hábitos nutricionales saludables desde la niñez.

c. **Principios básicos de la lonchera saludable**

Una lonchera saludable “es aquella que contiene alimentos que aportan los nutrientes necesarios y que no suponen riesgos para la salud” (40).

d. **Composición básica de una lonchera saludable**

Tomando como centro de decisión el aspecto nutricional, ésta debe estar compuesta de alimentos energéticos, reguladores y constructores; sumado a ello, líquidos.

- **Alimentos energéticos**, estos proporcionan energía que todo niño requiere. Ej.: pan (blanco, integral), avena, maíz, hojuelas de maíz, etc. Respecto a grasas, podemos citar a: palta, aceitunas, maní, pecanas, etc.
- **Alimentos constructores**, estos favorecen la formación de tejidos (músculos, órganos, masa ósea) y fluidos (sangre). Aquí podemos citar alimentos de origen animal (estas proporcionan mayor calidad nutricional y mejor uso del organismo para el crecimiento) y vegetal. Ej.: lácteos y derivados (yogurt, queso), carnes, huevo, etc.
- **Alimentos reguladores**, este grupo proporciona defensa a los niños para hacer frente a enfermedades. Ej.: verduras (zanahoria, lechuga, brócoli, etc.), Frutas (naranja, manzana, pera, etc.).
- **Líquidos**, toda dieta y toda lonchera, debe incluir agua o refrescos de frutas (limonada, naranjada, maracuyá, piña, manzana, etc.), Infusiones (anís, manzanilla, etc. debe excluirse el té), cocimiento de cereales (avena, cebada, quinua, etc.). todos estos preparados deben incluir ración mínima o nula de azúcar.

e. **Alimentos recomendados**

Las loncheras escolares deben incluir un alimento de cada uno de los grupos nutricionales (energético, constructor y regulador) (36).

Se recomienda la combinación entre ellas, para favorecer su asimilación, así como su presentación atractiva, y su consumo total (40).

Muchas veces se pide tener presente la cantidad o porción de cada alimento, de acuerdo a la edad, actividad física que se practique (41).

*Cuadro 3. Alimentos recomendados en preescolares*

ENERGETICOS	CONSTRUCTORES	REGULADORES
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pan blanco</li> <li>● Pan integral</li> <li>● Tubérculos: papa, camote, yuca</li> <li>● Choclo sancochado</li> <li>● Maíz tostado</li> <li>● Frutos secos</li> <li>● Palitos de ajonjolí</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Huevo o tortillas</li> <li>● Queso fresco</li> <li>● Yogurt</li> <li>● Pollo</li> <li>● Pescado cocido</li> <li>● Atún</li> <li>● Sangrecita</li> <li>● Carne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Frutas: manzana, plátano, pera, mango, uvas, duraznos, piña, mandarinas, etc.</li> <li>● Verduras: Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, espinaca, etc.</li> </ul>

*Cuadro 4. Recomendaciones para hidratación*

BEBIDAS RECOMENDADAS	
Refrescos naturales	Limonada, piña, maracuyá, manzana, emoliente, etc.
Refrescos a base de cereales	Avena, quinua, cebada, etc.
Infusiones	Manzanilla, anís, cedrón, muña, excepto té.
Otros	Agua hervida o mineral embotellada.

## **2.3. Definición de términos básicos**

### **Niños en edad preescolar**

“Persona de una edad temprana, que puede ser de sexo femenino o masculino que tenga la edad de 3 a 5 años” (45)

### **Alimentación infantil**

Es la “obtención de los alimentos que consiste en la preparación e ingestión, sobre todo el tipo de nutrientes necesarios que los padres hacen, con el único propósito de mejorar la nutrición de sus hijos” (37)

### **Lonchera**

“Refrigerio que es transportado a la escuela en un envase, maletín, bolsa o mochila, que sirve como complemento de la alimentación (46).

### **Lonchera saludable**

Es un “conjunto de alimentos que tiene por finalidad proveer a los alumnos de la energía y nutrientes necesarios para: cubrir sus necesidades nutricionales, mantener adecuados niveles de desempeño físico e intelectual y desarrollar sus potencialidades en la etapa de desarrollo y crecimiento correspondiente, no reemplazan a ninguna de las comidas habituales” (35).

### **Preescolar**

“Persona de sexo masculino o femenino que se encuentra dentro de las edades de 2 a 6 años de edad” (34).

### **Alimentación saludable**

Es aquella que “proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades” (35).

## **2.4. Formulación de hipótesis**

### **2.4.1. Hipótesis General**

Existe relación significativa entre los conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad de loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019

### **2.4.2. Hipótesis Específicos**

- El nivel de conocimientos sobre alimentación saludable en madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019, es medio
- La calidad de loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019, es de regular calidad – incompleta.
- Existe relación significativa entre los conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad sensorial de las loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019.
- Existe relación significativa entre los conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad nutritiva de las loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019.
- Existe relación significativa entre los conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad sanitaria de las loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019.
- Existe relación significativa entre los conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad económica de las loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019.

## **2.5. Identificación de variables**

### **2.5.1. Variable 1: Conocimientos sobre alimentación saludable**

### 2.5.2. Variable 2: Calidad de las loncheras

## 2.6. Definición operacional de variables e indicadores

### 2.6.1. Variable: Conocimientos sobre alimentación saludable

- **Definición conceptual:**

Toda “información que refleja el ser humano respecto a un tema determinado”.

El conocimiento “es un proceso o resultado de la actividad intelectual del ser humano lo cual se produce de manera individual o a partir de su interacción social” (26).

- **Definición operacional:**

Información que evidencia la madre del niño o niña en edad preescolar respecto a la preparación de lonchera saludable, valorado a través de la aplicación de un cuestionario, cuyos puntajes de valoración reflejan el nivel alto, medio y bajo según corresponda al puntaje obtenido.

### 2.6.2. Variable: Calidad de la lonchera

- **Definición conceptual:**

Son conjunto de “características que presenta la lonchera con alimentos que proveen a los alumnos de la energía y nutrientes necesarios para cubrir sus recomendaciones nutricionales, mantener adecuados niveles de desempeño físico e intelectual y desarrollar sus potencialidades en la etapa de desarrollo y crecimiento correspondiente” (36).

- **Definición operacional:**

Presentación de la lonchera para el consumo del preescolar, preparada por la madre, valorada por el contenido nutritivo, sus características sensoriales y condiciones sanitarias de su presentación, facilidad y economía; por medio de una lista de chequeo, cuya valoración es saludable poco saludable y no saludable.

Cuadro 5. Operacionalización de la variable Conocimientos sobre alimentación saludable

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADORES	Escala medición
<b>Conocimientos sobre alimentación saludable</b>	Composición de los alimentos	Carbohidratos Lípidos Proteínas Vitaminas	Ordinal  Alto Medio Bajo
	Requerimientos	Según edad Tipos de alimentos	
	Preparación de los alimentos	Disponibilidad infraestructura Equipos y materiales Normas y guías de atención Sistema de interconsulta Condiciones del ambiente	

Cuadro 6. Operacionalización de la variable Calidad de las loncheras

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADORES	Escala medición
<b>Calidad de la lonchera</b>	Nutritiva	Energéticos Funcionales Bioactivos Dietéticos Complementos	Ordinal  Saludable Poco Saludable No Saludable
	Sensorial	Apariencia Textura Aroma Gusto y sabor	
	Sanitaria	Higiene Almacenamiento Temperatura Seguridad	
	Económica	Disponibilidad Accesibilidad Versatilidad	

## CAPÍTULO III

### METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN

#### 3.1. Tipo de investigación

La metodología empleada en el presente estudio, se avoca a lo establecido por Hernández Sampieri (44), el cual se describe a continuación:

**Enfoque de investigación.** Cuantitativo

**Tipo de investigación.**

- **Correlacional**, permite la determinación de relación entre dos o más variables
- **Observacional**, se limita a observación del fenómeno que se estudia sin ninguna manipulación de variables.
- **Prospectivo**, el desarrollo del estudio de hacia adelante en el tiempo.
- **Descriptiva**, el fenómeno estudiado es registrado tal y como se viene presentando.

#### 3.2. Nivel de investigación

El estudio se enmarca dentro del nivel relacional (Supo, 2020)

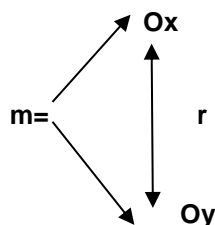


### 3.3. Métodos de investigación

Los métodos generales de investigación fueron empleados en la presente investigación, entre ellas, de análisis – síntesis; inductivo – deductivo. Además, se empleó el método estadístico como método auxiliar para la presentación de resultados de manera organizada a través de gráficos y tablas agrupadas para las respectivas comparaciones y análisis de resultados.

### 3.4. Diseño de investigación

El diseño empleado en la presente investigación, se toma de las aclaraciones de Hernández, Fernández, Baptista (2014) el diseño No Experimental (donde no existe manipulación de variable alguna), con corte transversal (recolección de información en momento único), para lograr los objetivos planteados y responder las hipótesis formuladas (44).



Esquema del diseño:

Donde:

m muestra del estudio

O<sub>x</sub>... Observación a la variable Conocimientos sobre alimentación saludable

O<sub>y</sub>... Observación a la variable Calidad de la Lonchera

r Relación entre las variables O<sub>x</sub> y O<sub>y</sub>

### 3.5. Población y muestra

#### Población

Teniendo en cuenta a Bernal (2016), quien define población como el “conjunto de los elementos del cual se quiere investigar” (45). La población de estudio está establecida por las madres de preescolares matriculados en el nivel inicial de las instituciones educativas del distrito de Chaupimarca, ciudad de Cerro de Pasco, como técnica de muestreo se utilizó el muestreo probabilístico.

Las instituciones educativas de nivel inicial en el distrito de Chaupimarca, alberga aproximadamente 1563 niños en edad preescolar. Siendo las instituciones con más alumnado, la Institución Educativa Elvira García y García (475); Institución Educativa 6 de diciembre (234); Institución Educativa Jesús Nazareno (188); Institución Educativa N° 35001 Cipriano Proaño (180), haciendo un total en estas cuatro instituciones de 1077 niños preescolares.

### **Muestra**

Hernández, Fernández, Baptista (2014), respecto a la definición de muestra, nos menciona que, “es el subconjunto de la población, el mismo que debe ser seleccionado para integrar el estudio (44). En nuestro estudio, la muestra está compuesta por 104 madres de preescolares matriculados en el nivel inicial de las instituciones educativas de la ciudad de Cerro de Pasco.

Teniendo en cuenta que, son cuatro instituciones con más población educativa, se procedió a elegir el muestreo probabilístico de tipo estratificado, por el cual se, procedió de la siguiente manera:

*Cuadro 7. Población de estudiantes preescolares, Distrito Chaupimarca Pasco*

Nº	Institución Educativa	Población
1	I.E. Educativa Elvira García y García	475
2	I.E. 6 de diciembre - Uliachín	234
3	I.E. Jesús Nazareno – Túpac Amaru	188
4	I.E. N° 35001 Cipriano Proaño	180
TOTAL		1077

De ellos, se tomó a dos instituciones educativas: I.E. 6 de Diciembre e I.E. Jesús Nazareno para la realización de nuestro estudio de investigación. Para ello, se aplicó la fórmula para elegir por muestreo para poblaciones finitas.

$$n = \frac{Z^2 * P(1 - P) * N}{(N - 1)e^2 + Z^2 * P * (1 - P)}$$

Donde:

**Z:** coeficiente de confianza = 1,96, para un nivel de confianza = 95%.

**P:** proporción esperada de elementos con la característica de interés en la población de estudio. = 0.9

**N:** tamaño de la población

**e:** Error absoluto o precisión de estimación = 0.05

**n= 202**

**Reajustando la muestra, se tiene**

$$n' = \frac{n_o}{1 + \frac{(n_o - 1)}{N}} \quad n= 104$$

Criterios de inclusión

- Madres con niños matriculados y con asistencia regular al jardín 3-5 años
- Madres que leen y escriben sin dificultad, y hables castellano.
- Madres que accedan su participación en el estudio de manera voluntaria, previa firma del consentimiento informado.

Criterios de exclusión

- Madres con niños matriculados, pero que no asisten regularmente al jardín 3-5 años.
- Madres que hablen otra lengua distinta al castellano
- Madres que no sepan leer y/o escribir.

- Madres que no hayan concluido el cuestionario.
- Madres que no acepten participar del estudio

### **3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

#### **3.6.1. Técnicas de recolección de datos.**

Tamayo (46) al respecto afirma que, las técnicas en la investigación, son la “parte operativa del diseño de investigación y hace referencia al procedimiento, condiciones y lugar de la recolección de datos”. En razón a ello, en la presente investigación se empleó la encuesta y la observación como la técnica. La encuesta es “aquella donde encuestado lee una serie de interrogantes para ser completada y respondida por el participante o encuestador; las características de ésta son la estructuración y la planificación” (46). La observación, según sus características son, participativa y no participativa, donde el investigador registra los sucesos del evento tal y como se presenta en la realidad.

#### **3.6.2 Instrumento de recolección de datos**

##### **3.6.2.1. Cuestionario para evaluar conocimiento.**

El cuestionario de tipo estructurado se empleó en la presente investigación. Este instrumento tiene por objetivo determinar cuáles son los conocimientos de las madres sobre la alimentación saludable. Su estructura comprende 15 preguntas el cual está dividido en dos partes, la primera se recaba información general de las madres, mientras que la segunda parte se avoca a recabar información sobre los conocimientos sobre alimentación saludable, ésta sección, se subdivide en 3 partes, la primera conocimientos sobre naturaleza de los alimentos (5 ítems); la segunda requerimientos nutricionales (5 ítems); y la tercera, preparación e higiene (5 ítems) a cada ítem con respuesta positiva o correcta se

asigna un puntaje de 1 y en caso de ser negativa o incorrecta, el puntaje es de 0. (ver anexo N° 01)

*Cuadro 8. Baremo, nivel de conocimientos sobre alimentación saludable*

Nivel de conocimientos	Puntaje
Alta	11 – 15
Media	6 – 10
Baja	0 – 5

### 3.6.2.2. Lista de cotejo de lonchera saludable

Este instrumento, nos permitió valorar la calidad de los alimentos que se incluyen en las loncheras de los niños preescolares, evaluando los siguientes ítems: en primera instancia, valora la calidad nutritiva, estas distribuidas en VI componentes nutricionales, donde los componentes del I al V presentan (4 ítems) y el componente VI (1 ítem); seguidamente, valora la calidad la calidad sensorial (4 ítems); luego valora la calidad sanitaria (4 ítems); y, finalmente valora la calidad económica de las loncheras (4 ítems). (ver anexo N° 02)

*Cuadro 9. Baremo, calidad de las loncheras:*

Ítem	Nutritiva	Sensorial	Sanitaria	Económica	TOTAL
Saludable	4 – 6	3 – 4	3 – 4	3 – 4	14 – 18
Poco Saludable	3 – 4	2 – 3	2 – 3	2 – 3	9 – 13
No Saludable	0 – 2	0 – 2	0 – 2	0 – 2	0 – 8

### 3.6.3. Aplicación de los instrumentos.

#### **Cuestionario**

Este instrumento, se aplicó tomando como tiempo promedio de desarrollo. 20 minutos, posterior a la información brindada de los pormenores del estudio y del instrumento a ser aplicado. Previo a todo ello, se logró la aceptación de su participación en el estudio y su respectiva firma de consentimiento informado; esto durante su captación en cada una de las

instituciones educativas y previa coordinación con los establecimientos de salud de la jurisdicción y las instituciones educativas.

### **Lista de cotejo**

Este instrumento fue aplicado por espacio de 3 - 5 minutos por las investigadoras, previo al ingreso del niño a la institución educativa respectiva; esto, en muchos casos, debido al apuro de las madres que estuvieron sobre la hora para el ingreso de sus niños.

## **3.7. Selección, validación y confiabilidad de los instrumentos de investigación**

### **3.7.1. Validez y confiabilidad de cuestionario de conocimientos**

Hernández, Fernández, Baptista (2014) manifiesta que la validez es la “eficacia de un instrumento, a través del cual mide una variable (44)”, en ese contexto, se considera el cuestionario de conocimientos sobre alimentación saludable elaborado por Mayor Salas, Dánika Ivon (47), ajustado para esta investigación.

*Cuadro 10. Confiabilidad por Alfa de Cronbach*

<b>Estadísticos de fiabilidad</b>	
Alfa Cronbach ,814	N de elementos 15

<b>VALORES DEL COEFICIENTE ALFA CRONBACH</b>	<b>NIVELES</b>
$\alpha = > 0.9 - 1$	Excelente
$\alpha = 0.8 < 0.9$	Bueno
$\alpha = 0.7 < 0.8$	Aceptable
$\alpha = 0.6 < 0.7$	Cuestionable
$\alpha = 0.5 < 0.6$	Pobre
$\alpha = < 0.5$	Inaceptable

De la misma manera, el cuestionario de conocimientos arroja una validez total por jueces = 0.00875

Cuadro 11. Validad por juicio de expertos

ÍTEMS	JUECES						TOTAL
	X1	X2	X3	X4	X5	X6	
1	1	1	1	1	1	1	0.00006
2	1	1	1	1	1	1	0.00006
3	1	1	1	1	1	1	0.00006
4	0	1	1	1	1	0	0.00144
5	1	1	1	1	0	1	0.00025
6	1	1	1	1	0	1	0.00025
7	0	0	1	1	1	1	0.00144
8	1	0	0	0	1	0	0.08352
9	1	1	1	1	0	1	0.00025
10	1	1	1	1	0	1	0.00025

Si  $p < 0,05$ , el grado de concordancia es significativa de acuerdo a los resultados por cada juez.

### 3.7.2. Validez y confiabilidad de lista de cotejo de calidad de lonchera (LCPTLE)

El instrumento para valorar la calidad de la lonchera en preescolares de instituciones educativas de nivel inicial de Cerro de Pasco, se tomó del Ministerio de Salud (2007) la lista de cotejo (LCPTLE) el cual guía la verificación de los aspectos de contenido nutricional, sensorial, sanitaria y económica de las loncheras. Este instrumento, es un instrumento validado por organismos competentes en materia de salud, mostrando alta confiabilidad y validez.

### 3.8. Técnicas de procesamiento y análisis de datos

La información hallada, se procedieron a su ordenamiento, de acuerdo a una codificación; seguidamente, luego de elaborar una base de datos en el Microsoft Excel v2016, se procedió a su alimentación de la información recabada, una vez completada y verificada su conformidad, se procedió a gestionar una base de datos en SPSS v25 para la elaboración de tablas de contingencia, pruebas cruzadas, el análisis de resultados y la prueba de hipótesis.

Seguidamente, se elaboraron los cuadros y gráficos estadísticos para su presentación y reporte, culminando con el planteamiento de las conclusiones y recomendaciones del caso.

### **3.9. Tratamiento estadístico**

Por la naturaleza cuantitativa de la investigación; así como, la naturaleza categórica (ordinal – nominal dicotómica) de las variables en estudio, respectivamente, con la información recabada, registrada en la base de datos del paquete estadístico SPSS versión 25, se procederá a la generación de tablas de contingencia de acuerdo a nuestros objetivos de investigación; finalmente, para la prueba de hipótesis, se empleará la prueba estadística de  $X^2$  de independencia y Tau b de Kendall con un nivel de significancia de  $\alpha= 0.05$ , para analizar y evaluar la relación estadística de nuestras variables de estudio.

### **3.10. Orientación ética filosófica y epistémica**

Para la ejecución del estudio se considera los principios de la bioética. El principio de beneficencia, el cual supone un trato a las personas con respeto a sus decisiones, protegiéndolas de daños y asegurando su bienestar. El principio de justicia, asegurarse que los beneficios obtenidos de la investigación no van a aplicarse solo a la clase más favorecida sino a todos los grupos sociales.; y el principio de no maleficencia identificándose con el principio hipocrático de “primum non nocere” (ante todo no dañar).



## **CAPÍTULO IV**

### **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

#### **4.1. Descripción del trabajo de campo**

El estudio, posterior a la aprobación del plan de investigación, se procedió a evaluar las estrategias de intervención. Luego de ello, procedimos a la implementación; dentro de ello, en primer lugar, se gestionó el permiso respectivo y el respectivo consentimiento informado, luego de su autorización; se procedió a su ejecución.

Seguidamente, se realizó las coordinaciones para la aplicación de los instrumentos. En primera instancia, se aplicó la guía de observación a las loncheras respecto a su presentación a la puerta de ingreso de la Institución Educativa respectiva, antes que éstas fueran entregadas a sus niños. Posterior a ello, se aplicó el cuestionario en un tiempo de 15 minutos a cada madre seleccionada para el presente estudio de investigación.

#### **4.2. Presentación, análisis e interpretación de los resultados**

Los resultados en el presente informe, fueron procesadas utilizando diversos softwares estadísticos; entre ellos, el Ms. Excel 2016 y el SPSS v.25, éstas, se reportan a través de cuadros estadísticos y gráficos de barras, por

medio de frecuencias y tablas de contingencia, para luego ser analizadas las variables, y sus respectivas dimensiones.

La interpretación de los resultados encontrados por el coeficiente de correlación, se interpreta bajo los siguientes baremos:

*Cuadro 11.* Interpretación de la correlación

<b>Intervalo</b>	<b>Categoría</b>
De 0.00 a 0.19	Muy baja correlacional
De 0.20 a 0.39	Baja correlación
De 0.40 a 0.59	Moderada correlación
De 0.60 a 0.79	Buena correlación
De 0.80 a 1.00	Muy buena correlación

Las variables en estudio se evaluaron a través de un Cuestionario para evaluar conocimiento, el mismo que se categorizó los siguientes baremos

Nivel de conocimientos	Puntaje
Alta	11 – 15
Media	6 – 10
Baja	0 – 5

De igual manera, empleó una guía de observación, cuyos baremos fueron

Ítem	Nutritiva	Sensorial	Sanitaria	Económica	TOTAL
Buena	4 – 6	3 – 4	3 – 4	3 – 4	14 – 18
Regular	3 – 4	2 – 3	2 – 3	2 – 3	9 – 13
Deficiente	0 – 2	0 – 2	0 – 2	0 – 2	0 – 8

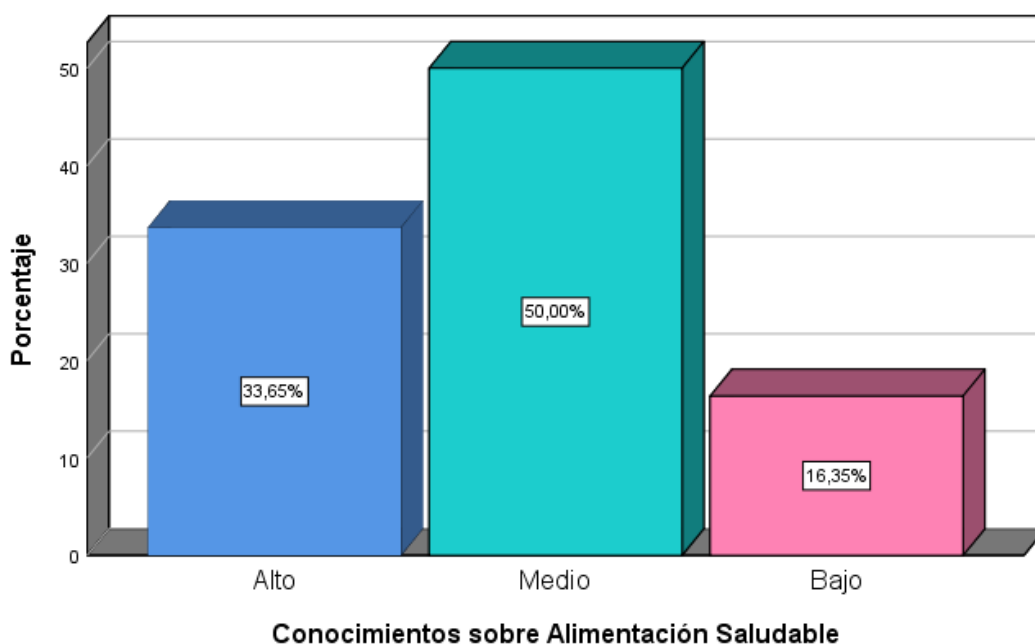
Para la contrastación de la hipótesis, por la naturaleza categórica de las variables y su condición de variables ordinales, de manera nativa, se toma al estadístico de prueba, Tau b de Kendall, siendo este una prueba de hipótesis no paramétrica y un coeficiente de correlación que evalúa la dirección y fuerza de dicha correlación. Se presentan también tablas de frecuencia de cada una de las variables y sus respectivas dimensiones para valorar su presencia y magnitud en cada caso.

**Tabla 1. Nivel de conocimientos sobre alimentación saludable en madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019.**

Nivel de conocimientos	Frecuencias	
	Nº	%
Alto	35	33,7
Medio	52	50,0
Bajo	17	16,3
Total	104	100,0

Fuente: Cuestionario de conocimientos

**Gráfico 1. Nivel de conocimientos sobre alimentación saludable en madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019.**



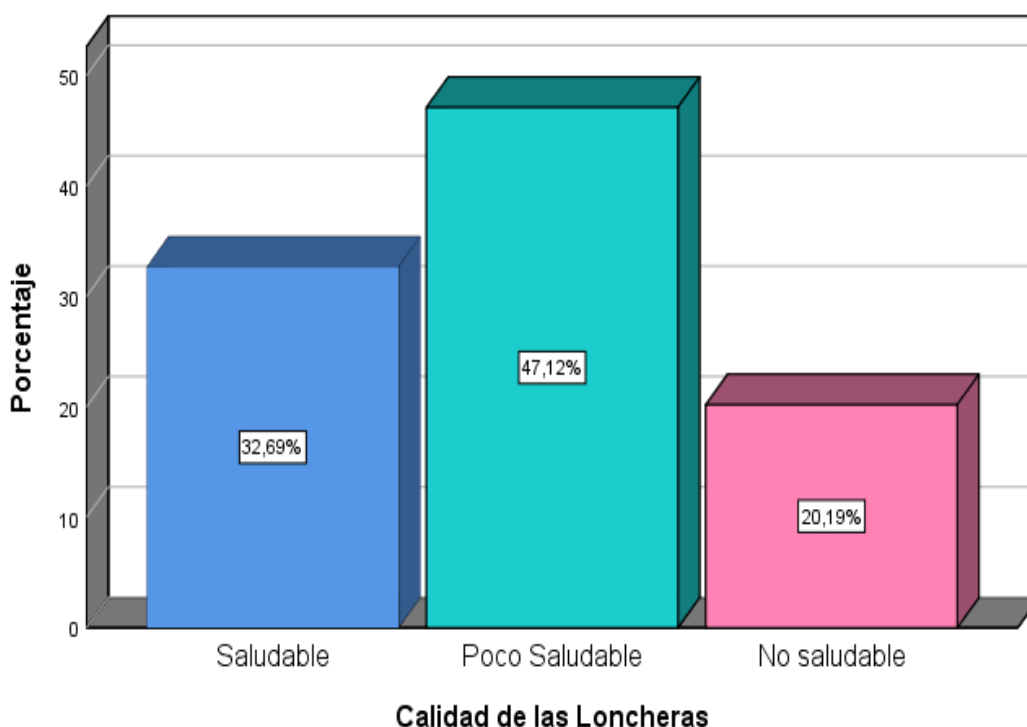
La tabla y gráfico 1, refleja los resultados obtenidos del Nivel de conocimientos sobre alimentación saludable en madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019, en ellas, la mayoría en un 50,0% refleja conocimientos de nivel medio; sin embargo, un 33,7% refleja conocimientos de nivel alto; y, un 16,3% refleja conocimientos de nivel bajo.

**Tabla 2. Calidad de loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019.**

Calidad de loncheras	Frecuencias	
	Nº	%
No Saludable	34	32,7
Poco saludable	19	47,1
Saludable	21	20,2
Total	104	100,0

Fuente: Guía de observación

**Gráfico 2. Calidad de loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019.**



La tabla y gráfico 2, refleja los resultados respecto a la Calidad de loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019, en ellas, la mayoría en un 47,1% evidencia sus loncheras con calidad de poco saludables; sin embargo, un 32,7% evidencia sus loncheras con calidad de no saludables; y, un 20,2% evidencia sus loncheras con calidad de saludable.

**Tabla 3. Relación entre conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad sensorial de las loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019.**

Calidad Sensorial de las loncheras	Conocimientos sobre alimentación saludable						TOTAL	
	Alto		Medio		Bajo		f	%
	f	%	f	%	f	%		
<b>Saludable</b>	22	62,9	13	23,3	0	0,0	35	33,7
<b>Poco Saludable</b>	10	28,6	29	55,8	13	76,5	52	50,0
<b>No Saludable</b>	3	8,6	10	19,2	4	23,5	17	16,3
Total	35	33,7	52	50,0	17	16,3	104	100,0

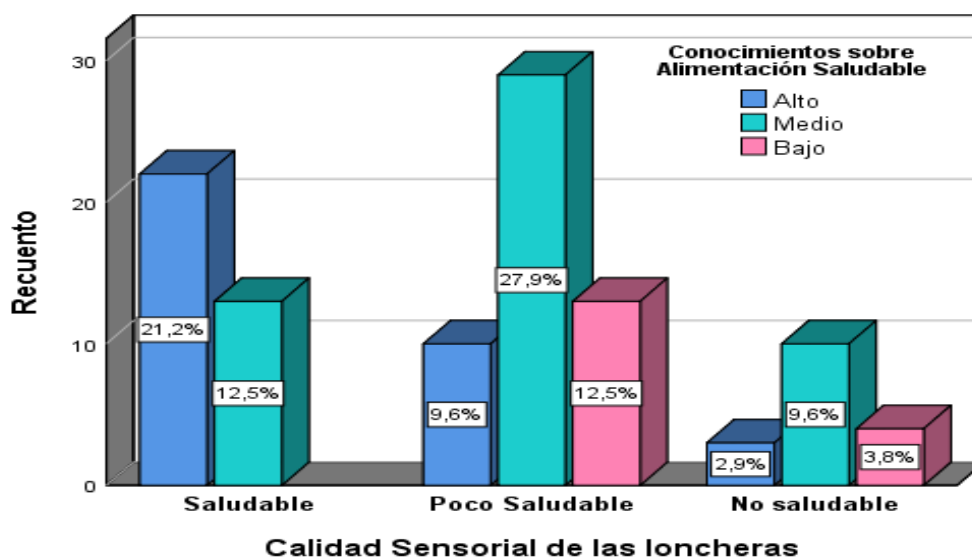
Fuente: Cuestionario de conocimientos y guía de observación

#### Procesamiento de casos

	Válido		Perdido		Total	
	N	%	N	%	N	%
Calidad sensorial *						
Conocimientos sobre alimentación saludable	104	100,0%	0	0,0%	110	100,0%

a. 1 casillas (11,1%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 2,78

**Gráfico 3. Relación entre conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad sensorial de las loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019.**



La tabla y gráfico 3, refleja los resultados que se obtuvieron de los conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad sensorial de las loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019; en ellas, se observa que, el 50,0% de las madres de preescolares, evidencian preparación Poco saludables de las loncheras en la dimensión sensorial; sin embargo, el 33,7% evidencian una preparación saludable; y, el 16,3% evidencian una preparación de lonchera con calidad no saludable en esta dimensión sensorial.

De igual manera, entre aquellas madres de familia quienes reflejan conocimientos de nivel alto, el 62,9% evidencia una preparación de la lonchera con calidad sensorial saludable; por su parte, el 37,2% evidencia preparación de la lonchera con calidad sensorial poco o no saludable.

Por otro lado, entre aquellas madres de familia quienes reflejan conocimientos de nivel medio, el 55,8% evidencia una preparación de la lonchera con calidad sensorial poco saludable; por su parte, el 23,3% evidencia una preparación con calidad saludable; y el 19,2% evidencia una preparación de la lonchera con calidad sensorial no saludable.

Finalmente, entre aquellas madres de familia quienes reflejan conocimientos de nivel bajo, el 76,5% evidencia una preparación de la lonchera con calidad sensorial poco saludable; por su parte, el 23,5% evidencia una preparación de la lonchera con calidad sensorial no saludable.

De esta manera, podemos notar que, esta dimensión sensorial de la calidad de presentación de la lonchera en preescolares, mayoritariamente con calidad poco saludables; a pesar de los conocimientos altos o medios que poseen las madres; ello indica que existen otros factores que podrían estar influyendo en la presentación de la lonchera con calidad sensorial.

**Tabla 4. Relación entre conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad nutritiva de las loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019.**

Calidad Nutritiva de las loncheras	Conocimientos sobre alimentación saludable						TOTAL	
	Alto		Medio		Bajo		f	%
	f	%	f	%	f	%		
<b>Saludable</b>	17	48,6	15	28,8	0	0,0	32	30,8
<b>Poco Saludable</b>	17	48,6	27	51,9	7	41,2	51	49,0
<b>No Saludable</b>	1	2,96	10	19,2	10	58,8	21	20,2
<b>Total</b>	35	33,7	52	50,0	17	16,3	104	100,0

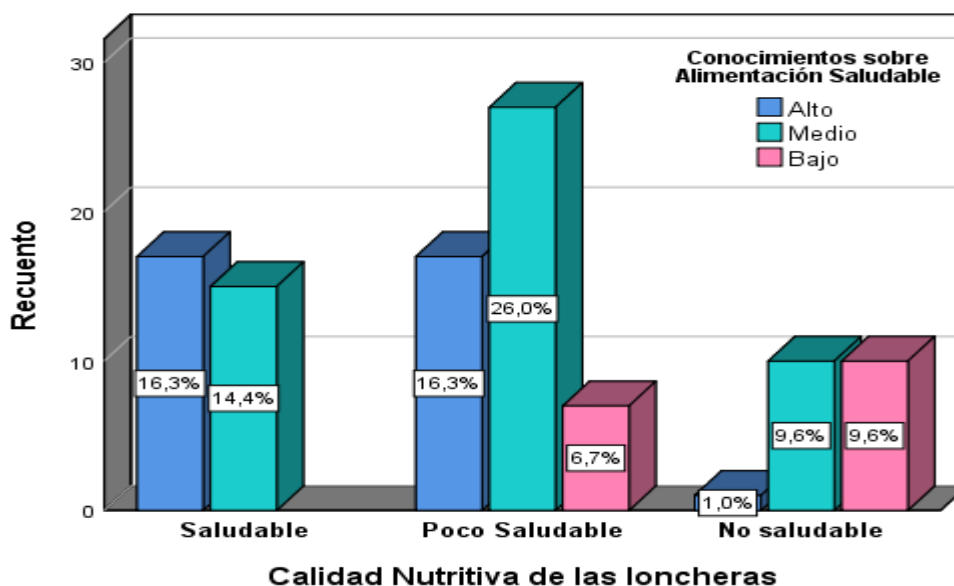
Fuente: Cuestionario de conocimientos y guía de observación

#### Procesamiento de casos

	Válido		Perdido		Total	
	N	%	N	%	N	%
Calidad Nutritiva *						
Conocimientos sobre alimentación saludable	104	100,0%	0	0,0%	110	100,0%

- a. 1 casillas (11,1%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 3,43

**Gráfico 4. Relación entre conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad nutritiva de las loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019.**



La tabla y gráfico 4, refleja los resultados que se obtuvieron de los conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad nutritiva de las loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019; en ellas, se observa que, el 49,0% de las madres de preescolares, evidencian preparación Poco saludables de las loncheras en la dimensión nutritiva; sin embargo, el 30,8% evidencian una preparación saludable; y, el 20,2% evidencian una preparación de lonchera con calidad no saludable en esta dimensión nutritiva.

De igual manera, entre aquellas madres de familia quienes reflejan conocimientos de nivel alto, el 48,6% evidencian preparación tanto saludable como poco saludable de la lonchera dentro de la calidad nutritiva; por su parte, el 2,96% evidencia preparación de la lonchera con calidad nutritiva no saludable.

Por otro lado, entre aquellas madres de familia quienes reflejan conocimientos de nivel medio, el 51,9% evidencia una preparación de la lonchera con calidad nutritiva poco saludable; por su parte, el 28,8% evidencia una preparación con calidad saludable; y el 19,2% evidencia una preparación de la lonchera con calidad nutritiva no saludable.

Finalmente, entre aquellas madres de familia quienes reflejan conocimientos de nivel bajo, el 58,8% evidencia una preparación de la lonchera con calidad nutritiva no saludable; por su parte, el 4,12% evidencia una preparación de la lonchera con calidad nutritiva poco saludable.

De esta manera, podemos notar que, esta dimensión nutritiva de la calidad de presentación de la lonchera en preescolares, mayoritariamente son calidades poco saludables (49,0%); a pesar de los conocimientos altos o medios que poseen las madres; ello indica que existen otros factores que podrían estar influyendo en la presentación de la lonchera en su calidad nutritiva.



**Tabla 5. Relación entre conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad sanitaria de las loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019.**

Calidad Sanitaria de las loncheras	Conocimientos sobre alimentación saludable						TOTAL	
	Alto		Medio		Bajo		f	%
	f	%	f	%	f	%		
Saludable	9	25,7	14	26,9	0	0,0	23	22,1
Poco Saludable	20	57,1	27	51,9	3	17,6	50	48,1
No Saludable	6	17,1	11	21,2	14	82,4	31	29,8
Total	35	33,7	52	50,0	17	16,3	104	100,0

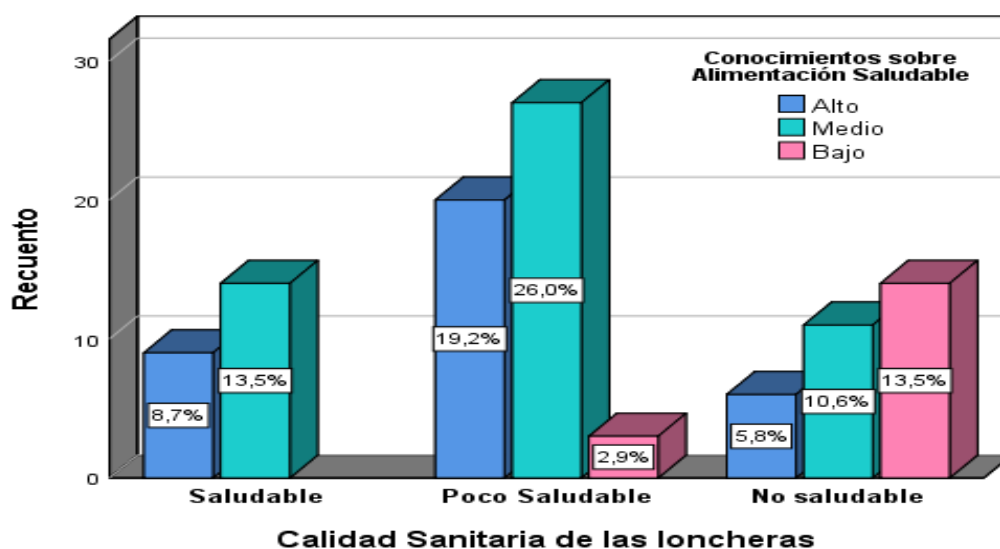
Fuente: Cuestionario de conocimientos y guía de observación

#### Procesamiento de casos

	Válido		Perdido		Total	
	N	%	N	%	N	%
Calidad Sanitaria *						
Conocimientos sobre alimentación saludable	104	100,0%	0	0,0%	110	100,0%

- a. 1 casillas (11,1%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 3,76

**Gráfico 5. Relación entre conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad sanitaria de las loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019**



La tabla y gráfico 5, refleja los resultados que se obtuvieron de los conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad sanitaria de las loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019; en ellas, se observa que, el 48,1% de las madres de preescolares, evidencian preparación de las loncheras Poco saludables en la dimensión calidad sanitaria; sin embargo, el 29,8% evidencian una preparación no saludables en esta dimensión; y, el 22,1% evidencian una preparación de lonchera con calidad saludable en esta dimensión sanitaria.

De igual manera, entre aquellas madres de familia quienes reflejan conocimientos de nivel alto, el 57,1% evidencia preparación de loncheras poco saludables en calidad sanitaria; por su parte, en el 25,7% la calidad sanitaria de la lonchera es saludable; y, en el 17,1% su calidad sanitaria es no saludable.

Por otro lado, entre aquellas madres de familia quienes reflejan conocimientos de nivel medio, el 51,9% evidencia una preparación de loncheras poco saludables en calidad sanitaria; por su parte, en el 26,9% la calidad de la lonchera es saludable; y en el 21,2% la lonchera es de calidad sanitaria no saludable.

Finalmente, entre aquellas madres de familia quienes reflejan conocimientos de nivel bajo, el 82,4% evidencia preparación de loncheras no saludables en su calidad sanitaria; por su parte, en el 17,6% se percibe, loncheras con calidad poco saludable en su dimensión calidad sanitaria.

De esta manera, podemos notar que, esta dimensión sanitaria de la calidad de presentación de la lonchera en preescolares, mayoritariamente con calidad poco saludables (48,1%); a pesar de los conocimientos altos o medios que poseen las madres; ello indica que existen otros factores que podrían estar influyendo en la presentación de la lonchera con calidad sanitaria.

**Tabla 6. Relación entre conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad económica de las loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019.**

Calidad Económica de las loncheras	Conocimientos sobre alimentación saludable						TOTAL	
	Alto		Medio		Bajo		f	%
	f	%	f	%	f	%		
<b>Saludable</b>	24	68,6	22	42,3	0	0,0	46	44,2
<b>Poco Saludable</b>	9	25,7	22	42,3	12	70,6	43	41,3
<b>No Saludable</b>	2	5,7	8	15,4	5	29,4	15	14,4
<b>Total</b>	35	33,7	52	50,0	17	16,3	104	100,0

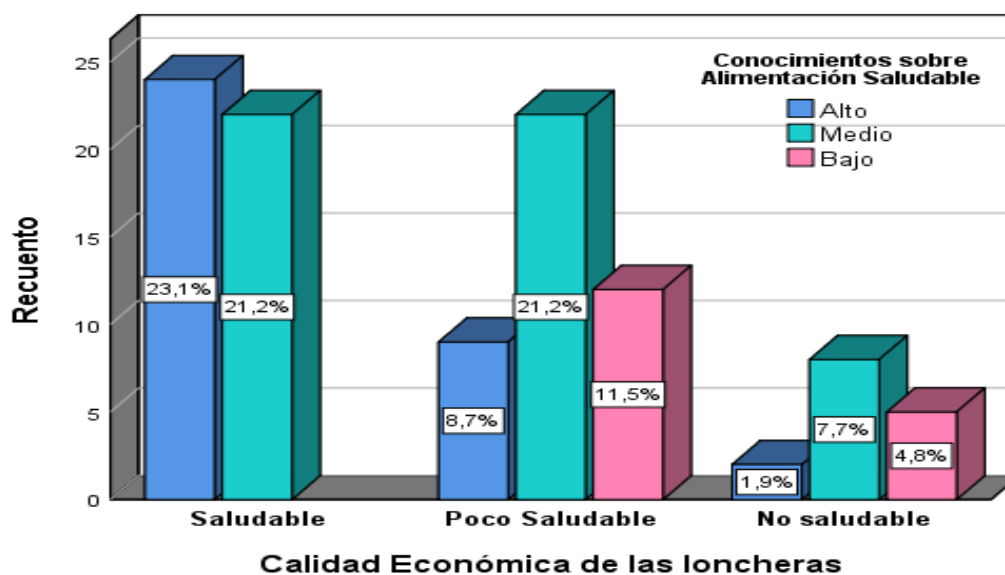
Fuente: Cuestionario de conocimientos y guía de observación

#### Procesamiento de casos

	Válido		Perdido		Total	
	N	%	N	%	N	%
Calidad Económica *						
Conocimientos sobre alimentación saludable	104	100,0%	0	0,0%	110	100,0%

- a. 1 casillas (11,1%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 2,45

**Gráfico 6. Relación entre conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad económica de las loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019**



La tabla y gráfico 6, refleja los resultados que se obtuvieron de los conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad económica de las loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019; en ellas, se observa que, el 44,12 de las madres de preescolares, evidencian preparación de las loncheras saludables en la dimensión calidad económica; sin embargo, el 41,3% evidencian una preparación poco saludables en esta dimensión; y, el 14,4% evidencian una preparación de lonchera con calidad no saludable en esta dimensión económica.

De igual manera, entre aquellas madres de familia quienes reflejan conocimientos de nivel alto, el 68,6% evidencia preparación de loncheras saludables en calidad económica; por su parte, en el 25,7% la calidad económica de la lonchera es poco saludable; y, en el 5,7% su calidad sanitaria es no saludable.

Por otro lado, entre aquellas madres de familia quienes reflejan conocimientos de nivel medio, el 42,3% evidencia una preparación de loncheras saludables y poco saludables en calidad económica; por su parte, en el 15,4% la calidad de la lonchera es no saludable.

Finalmente, entre aquellas madres de familia quienes reflejan conocimientos de nivel bajo, el 70,6% evidencia preparación de loncheras poco saludables en su calidad económica; por su parte, en el 29,4% se percibe, loncheras con calidad no saludable en su dimensión calidad económica.

De esta manera, podemos notar que, esta dimensión económica de la calidad de presentación de la lonchera en preescolares, ligeramente mayoritaria con calidad saludables (44,2%); teniendo los conocimientos altos y medios que poseen las madres; ello indica que existen otros factores que podrían estar influyendo en la presentación de la lonchera con calidad económica.

**Tabla 7. Relación entre conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad de las loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019.**

Calidad de las loncheras	Conocimientos sobre alimentación saludable						TOTAL	
	Alto		Medio		Bajo		f	%
	f	%	f	%	f	%		
<b>Saludable</b>	19	54,3	15	28,8	0	0,0	34	37,2
<b>Poco Saludable</b>	13	37,1	27	51,9	9	52,9	49	47,1
<b>No Saludable</b>	3	8,6	10	19,2	8	47,1	21	20,2
Total	35	33,7	52	50,0	17	16,3	104	100,0

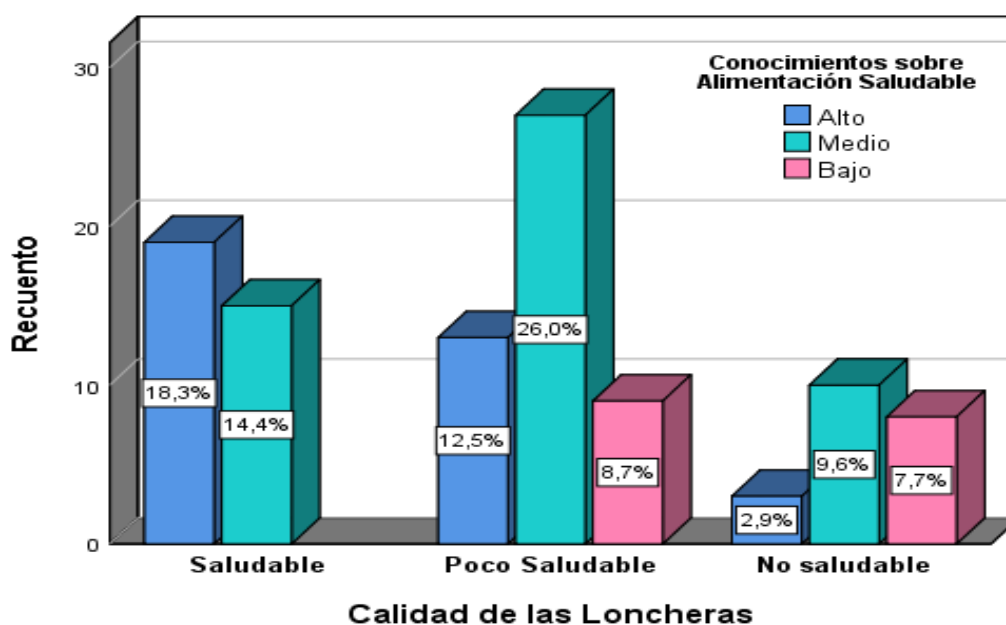
Fuente: Cuestionario de conocimientos y guía de observación

#### Procesamiento de casos

	Válido		Perdido		Total	
	N	%	N	%	N	%
Calidad de las Loncheras *						
Conocimientos sobre alimentación saludable	104	100,0%	0	0,0%	110	100,0%

- a. 1 casillas (11,1%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 3,43

**Gráfico 7. Relación entre conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad de las loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019**



La tabla y gráfico 7, refleja los resultados que se obtuvieron de los conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad de las loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019; en ellas, se observa que, el 47,1% de las madres de preescolares, evidencian preparación de las loncheras en calidad de Poco saludables; sin embargo, el 37,2% evidencian una preparación saludable; y, el 20,2% evidencian una preparación de loncheras no saludables.

De igual manera, entre aquellas madres de familia quienes reflejan conocimientos de nivel alto, el 54,3% evidencia preparación de loncheras con calidad saludable; por su parte, el 37,2% evidencia preparación de la lonchera poco saludables; y en el 8,6% la preparación de la lonchera es no saludable.

Por otro lado, entre aquellas madres de familia quienes reflejan conocimientos de nivel medio, el 51,9% evidencia preparación de la lonchera con calidad poco saludable; por su parte, el 28,8% evidencia preparación saludable de las loncheras; y el 19,2% evidencia preparación no saludables de las loncheras.

Finalmente, entre aquellas madres de familia quienes reflejan conocimientos de nivel bajo, el 52,9% evidencia preparación de las loncheras con calidad poco saludable; por su parte, el 57,1% evidencia una preparación de las loncheras, no saludables.

De esta manera, podemos notar que, la calidad de presentación de la lonchera en preescolares, mayoritariamente es con calidad poco saludables (47,1%); a pesar de los conocimientos son altos o medios las que poseen las madres; ello indica que existen otros factores que podrían estar influyendo en la calidad de las loncheras.

### 4.3. Prueba de hipótesis

#### Contrastación de hipótesis Específica 1

##### a. Planteamiento de la Hipótesis Específica 1

**Ho:** No existe relación significativa entre conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad sensorial de las loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019

**Ha:** Existe relación significativa entre conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad sensorial de las loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019

##### b. Nivel de significancia

$\alpha = ,05$  (5%)

##### c. Estadístico de prueba

Chi-cuadrada

Tau-b de Kendall

**Cuadro 12. Relación entre conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad sensorial de las loncheras preparadas por madres de preescolares**

Pruebas de chi-cuadrado			Significación asintótica (bilateral)
	Valor	df	
Chi-cuadrado de Pearson	23,786 <sup>a</sup>	4	,000
Razón de verosimilitud	28,239	4	,000
Asociación lineal por lineal	17,042	1	,000
N de casos válidos	110		

a. 1 casillas (11,1%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 2,78

### Correlaciones

			Conocimientos sobre Alimentación Saludable	Calidad Sensorial de las loncheras
<b>Tau_b de Kendall</b>	Conocimientos sobre Alimentación Saludable	Coeficiente de correlación	1,000	,389**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	104	104
<b>Tau_b de Kendall</b>	Calidad Sensorial de las loncheras	Coeficiente de correlación	,389**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	104	104

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

#### d. Valor del estadístico de prueba

p-valor = ,000

Tau-b de Kendall = ,389

#### e. Decisión estadística

Hallado una  $X^2$  de Pearson con un p-valor = ,000 <  $\alpha$  = ,05; por consiguiente, rechazamos la hipótesis nula ( $H_0$ ) y nos quedamos con la hipótesis del investigador ( $H_a$ ).

#### f. Conclusión

La calidad sensorial de las loncheras y los conocimientos sobre alimentación saludable en madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco, 2019 se relacionan significativamente, según se confirma estadísticamente a una probabilidad de error menor al ,05.

De la misma forma, esta asociación es directa y de baja intensidad, toda vez que el coeficiente Tau b de Kendall nos arroja un valor de  $T_b = ,389$ .

Ello, refleja que, mientras los conocimientos sean mayores, las preparaciones de las loncheras, mejorarán en su calidad sensorial. Aunque, esto se pueda ver influenciado por otros factores externos y que circundan a la familia.



## Contrastación de hipótesis Específica 2

### a. Hipótesis Específica 2

**Ho:** No existe relación significativa entre conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad nutritiva de las loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019

**Ha:** Existe relación significativa entre conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad nutritiva de las loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019

### b. Nivel de significancia

$\alpha = ,05$  (5%)

### c. Estadístico de prueba

Chi-cuadrada

Tau-b de Kendall.

**Cuadro 13. Relación entre conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad nutritiva de las loncheras preparadas por madres de preescolares.**

Pruebas de chi-cuadrado			Significación asintótica (bilateral)
	Valor	df	
Chi-cuadrado de Pearson	26,999 <sup>a</sup>	4	,000
Razón de verosimilitud	30,398	4	,000
Asociación lineal por lineal	23,601	1	,000
N de casos válidos	104		

a. 1 casillas (11,1%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 3,43

## Correlaciones

			Conocimientos sobre Alimentación Saludable	Calidad Nutritiva de las loncheras
<b>Tau_b de</b>	Conocimientos sobre Alimentación Saludable	Coeficiente de correlación	1,000	,422**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	104	104
<b>Kendall</b>	Calidad Nutritiva de las loncheras	Coeficiente de correlación	,422**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	104	104

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

### d. Valor del estadístico de prueba

p-valor = ,000

Tau-b de Kendall = ,422

### e. Decisión estadística

Teniendo una  $X^2$  de Pearson cuyo p-valor = ,000 es  $< \alpha = ,05$ ; por consiguiente, rechazamos la hipótesis nula ( $H_0$ ) y nos quedamos con la hipótesis del investigador ( $H_a$ )

### f. Conclusión

La calidad nutritiva de las loncheras y los conocimientos sobre alimentación saludable en madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco, 2019 se relacionan significativamente, según se confirma estadísticamente a una probabilidad de error menor al ,05.

De la misma forma, esta asociación es directa y de baja intensidad, toda vez que el coeficiente Tau b de Kendall nos arroja un valor de  $T_b = ,422$ .

Ello, refleja que, mientras los conocimientos sean mayores, las preparaciones de las loncheras, mejorarán en su calidad nutritiva. Aunque, esto se pueda ver influenciado por otros factores externos y que circundan a la familia.

### Contrastación de hipótesis Específica 3

#### a. Hipótesis Específica 3

**Ho:** No existe relación significativa entre conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad sanitaria de las loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019

**Ha:** Existe relación significativa entre conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad sanitaria de las loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019

#### b. Nivel de significancia

$\alpha = ,05$  (5%)

#### c. Estadístico de prueba

Chi cuadrada

Tau-b de Kendall.

**Cuadro 14. Relación entre conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad sanitaria de las loncheras preparadas por madres de preescolares.**

Pruebas de chi-cuadrado			Significación asintótica (bilateral)
	Valor	df	
Chi-cuadrado de Pearson	27,477 <sup>a</sup>	4	,000
Razón de verosimilitud	27,546	4	,000
Asociación lineal por lineal	13,340	1	,000
N de casos válidos	104		

a. 1 casillas (11,1%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 3,76

### Correlaciones

		Conocimientos sobre Alimentación Saludable	Calidad Sanitaria de las loncheras
<b>Tau_b de Kendall</b>	Conocimientos sobre Alimentación Saludable	Coeficiente de correlación Sig. (bilateral) N	1,000 . 104
	Calidad Sanitaria de las loncheras	Coeficiente de correlación Sig. (bilateral) N	,308** ,001 104
			,308** . 104

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

#### d. Valor del estadístico de prueba

p-valor = ,000

Tau-b de Kendall = ,308

#### e. Decisión estadística

Teniendo una  $X^2$  de Pearson cuyo p-valor = ,001 es  $< \alpha = ,05$ ; por consiguiente, rechazamos la hipótesis nula ( $H_0$ ) y nos quedamos con la hipótesis del investigador ( $H_a$ ).

#### f. Conclusión

La calidad sanitaria de las loncheras y los conocimientos sobre alimentación saludable en madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco, 2019 se relacionan significativamente, según se confirma estadísticamente a una probabilidad de error menor al ,05.

De la misma forma, esta asociación es directa y de baja intensidad, toda vez que el coeficiente Tau b de Kendall nos arroja un valor de  $T_b = ,308$ .

Ello, refleja que, mientras los conocimientos sean mayores, las preparaciones de las loncheras, mejorarán en su calidad sanitaria. Aunque, esto se pueda ver influenciado por otros factores externos y que circundan a la familia.

## Contrastación de hipótesis Específica 4

### a. Hipótesis Específica

**Ho:** No existe relación significativa entre conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad económica de las loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019

**Ha:** Existe relación significativa entre conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad económica de las loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019

### b. Nivel de significancia

$\alpha = ,05$  (5%)

### c. Estadístico de prueba

Chi cuadrada

Tau-b de Kendall

**Cuadro 15. Relación entre conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad económica de las loncheras preparadas por madres de preescolares.**

Pruebas de chi-cuadrado			Significación asintótica (bilateral)
	Valor	df	
Chi-cuadrado de Pearson	22,369 <sup>a</sup>	4	,000
Razón de verosimilitud	28,845	4	,000
Asociación lineal por lineal	19,053	1	,000
N de casos válidos	104		

a. 1 casillas (11,1%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 2,45

## Correlaciones

		Conocimientos sobre Alimentación Saludable	Calidad Económica de las loncheras
<b>Tau_b de</b>	Conocimientos sobre Alimentación Saludable	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,400**
		N	104
<b>Kendall</b>	Calidad Económica de las loncheras	Coeficiente de correlación	,400**
		Sig. (bilateral)	1,000
		N	104

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

### d. Valor del estadístico de prueba

p-valor = ,000

Tau-b de Kendall = ,400

### e. Decisión estadística

Teniendo una  $X^2$  de Pearson cuyo p-valor = ,000 es  $< \alpha = ,05$ ; por consiguiente, rechazamos la hipótesis nula ( $H_0$ ) y nos quedamos con la hipótesis del investigador ( $H_a$ ).

### f. Conclusión

La calidad económica de las loncheras y los conocimientos sobre alimentación saludable en madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco, 2019 se relacionan significativamente, según se confirma estadísticamente a una probabilidad de error menor al ,05.

De la misma forma, esta asociación es directa y de baja intensidad, toda vez que el coeficiente Tau b de Kendall nos arroja un valor de  $T_b = ,400$ .

Ello, refleja que, mientras los conocimientos sean mayores, las preparaciones de las loncheras, mejorarán en su calidad económica. Aunque, esto se pueda ver influenciado por otros factores externos y que circundan a la familia.

## Contrastación de hipótesis General

### a. Planteamiento de la Hipótesis General

**Ho:** No existe relación significativa entre conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad de las loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019.

**Ha:** Existe relación significativa entre conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad de las loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019.

### b. Nivel de significancia

$\alpha = ,05$  (5%).

### c. Estadístico de prueba

Chi cuadrada

Tau-b de Kendall

**Cuadro 16. Relación entre conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad de las loncheras preparadas por madres de preescolares.**

Pruebas de chi-cuadrado			Significación asintótica (bilateral)
	Valor	df	
Chi-cuadrado de Pearson	20,343 <sup>a</sup>	4	,000
Razón de verosimilitud	24,098	4	,000
Asociación lineal por lineal	18,674	1	,000
N de casos válidos	104		

a. 1 casillas (11,1%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 3,43

### Correlaciones

			Calidad de las Loncheras	Conocimientos sobre Alimentación Saludable
Tau_b de Kendall	Calidad de las Loncheras	Coeficiente de correlación	1,000	,422**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	104	104
	Conocimientos sobre Alimentación Saludable	Coeficiente de correlación	,422**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	104	104

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

#### d. Valor del estadístico de prueba

p-valor = ,000

Tau-b de Kendall = ,422

#### e. Decisión estadística

Teniendo una  $X^2$  de Pearson cuyo p-valor = ,000 es  $< \alpha = ,05$ ; por consiguiente, rechazamos la hipótesis nula ( $H_0$ ) y nos quedamos con la hipótesis del investigador ( $H_a$ ).

#### f. Conclusión

La calidad de las loncheras y los conocimientos sobre alimentación saludable en madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco, 2019 se relacionan significativamente, según se confirma estadísticamente a una probabilidad de error menor al ,05.

De la misma forma, esta asociación es directa y de baja intensidad, toda vez que el coeficiente Tau b de Kendall nos arroja un valor de  $T_b = ,422$ .

Ello, refleja que, mientras los conocimientos sean mayores, las preparaciones de las loncheras, mejorarán en su calidad. Aunque, esto se pueda ver influenciado por otros factores externos y que circundan a la familia.



#### 4.4. Discusión de resultados

La Organización Mundial de la Salud (OMS), manifiesta que, “la desnutrición es la resultante de una dieta inadecuada, en la cual las carencias del consumo de proteínas, calorías, vitaminas y minerales; favorece y predispone a infecciones y otras enfermedades; por ello, la falta de peso continua siendo un problema en los países en desarrollo; es así que, pobreza se convierte en importante causa para la contribución para la inseguridad alimentaria en los hogares, así como a una deficiente atención infantil, desnutrición materna y ambientes insalubres” (51)

La alimentación en los seres humanos, no es un complemento en sus vidas, sino, una necesidad básica, el cual resulta indispensable para su supervivencia; ésta, al lado de muchos factores externos, influyen en la salud de las personas. Por otro lado, una apropiada alimentación ayuda en la prevención de patologías, fortalece el estado de salud, recompone sus pérdidas, favorece el crecimiento y desarrollo, mejora la evolución clínica en caso de disfunciones o enfermedades. Los pilares para una adecuada salud, están centradas en la correcta alimentación e hidratación, junto a estilos de vida saludables (37).

Contrariamente, una alimentación no saludable, es fuente y origen de múltiples enfermedades, los cuales son considerados como problema de salud pública. Es muy frecuente que niños preescolares, las padecen debido a incorrectos hábitos nutricionales. En ese contexto, los conocimientos que poseen las madres de estos niños, son fundamentales; junto a la adopción de actitudes positivas y buenas prácticas, estas pueden sopesar a las carencias económicas y otros factores, para proporcionar las cantidades y componentes mínimos necesarios de alimentos nutritivos a sus hijos.

El propósito de este estudio se basa en ello, en poder determinar el nivel de conocimientos que poseen las madres sobre alimentación saludable y poder

relacionarlos con la calidad de las loncheras preparadas para sus hijos preescolares.

Los resultados que hallamos en el presente estudio, a través de la tabla y grafico 1, se muestra el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable en madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019, donde, la mayoría en un 50,0% refleja conocimientos de nivel medio; sin embargo, un 33,7% refleja conocimientos de nivel alto; y, un 16,3% refleja conocimientos de nivel bajo. Son muchos los estudios que reflejan los resultados encontrados en el presente estudio; entre ellos, presentamos a Aldana J. (Perú, 2017), en su estudio “Conocimientos, actitudes y prácticas de madres, sobre alimentación de niños de 0-5 años, diagnosticados desnutridos crónicos en Microred Morrope 2015”. Halló que “el 42,2% de las madres presentaron un nivel de conocimiento regular, un 69,2% una actitud desfavorable y el 64,1% practicas inadecuadas” (58). Sumamos el estudio de Baltazar (Perú, 2016). En su estudio “Conocimientos, actitudes y prácticas sobre uso de granos andinos en la alimentación del preescolar de madres en una institución educativa, Lima 2015, Concluyó que: El 31% de madres presento nivel de conocimientos medio, el 30% nivel bajo y el 30% nivel alto. El 59% presento actitudes desfavorables y el 41% actitudes favorables” (59).

Por su parte, a través de la tabla y grafico 2, se muestran los resultados respecto a la Calidad de loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019, donde la mayoría en un 47,1% evidencia sus loncheras con calidad de poco saludables; sin embargo, un 32,7% evidencia sus loncheras con calidad de no saludables; y, un 20,2% evidencia sus loncheras con calidad de saludable.

Según lo establece Badel y cols. Nos refiere que, “el tiempo de la lonchera, es un complemento de la alimentación diaria en el niño; esta no sustituye a las

demás comidas (desayuno, almuerzo); es así que, considera que, la lonchera es sinónimo de refrigerio saludable; por otro lado, la lonchera, cubre slo una parte de los requerimientos diarios de nutrientes” (49).

Por su parte, Solano et al. en su estudio desarrollado en Venezuela, nos refiere que, los conocimientos sobre alimentación saludable, son muy importantes para el desempeño y las prácticas de preparación de loncheras de calidad nutricional que contenga los requerimientos del preescolar; asimismo, “le permite analizar la información base, seleccionar importantes datos y tomar de decisiones consientes y responsables” (42). Podemos ver en los resultados encontrados que una mayoría de las madres presentan conocimientos de nivel medio; asimismo, evidencian calidad de sus loncheras poco saludables. Por tal razón, resultado imperiosa la necesidad como nos refiere luego de su estudio Solano et al. (2021), el cual también nosotras nos sumamos a fin de “impulsar el conocimiento de las madres sobre preparación de loncheras saludables, donde se visualice la presencia de alimentación balanceada, combinación de nutrientes, vistosa y agradable presentación, con manipulación e higiene de alimentos”; de la misma manera, favorecer y “proporcionar conocimientos prácticos y científicos; el saber practico, es el que las progenitoras aprenden por medio del sentido común o de sus experiencias como madre o hija; el saber científico está relacionado a los conocimientos técnicos obtenidos a través de los especialistas en salud y medios de comunicación” (42)

Para ello, la generación de hábitos saludables, “sean las que promuevan conductas alimentarias adecuadas es de gran importancia, teniendo en cuenta siempre la disponibilidad de alimentos y el patrón cultural familiar” (40)

Dentro de la edad preescolar, según lo asevera la Secretaría de Educación de Honduras, nos dice que, “además, a esta edad, los niños están incorporando nuevos alimentos a su dieta, lo que implica conocer nuevos sabores, texturas,

colores, estas experiencias generan sensaciones de agrado o de rechazo lo que influye directamente en el patrón alimentario que se adquiera. Por esta razón se afirma que en la etapa preescolar se consolidan los hábitos alimentarios” (48). Para ello, debemos formar desde esta edad, hábitos alimenticios saludables. En nuestro estudio, se tomó entre las dimensiones de la variable calidad de las loncheras, la dimensión sensorial, en la cual se valora la presentación de las loncheras a través de sus indicadores: apariencia del preparado, textura del preparado, aroma del preparado, gusto y sabor del preparado; a través de la tabla y gráfico 3, reflejamos los resultados obtenidos de la relación entre los conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad sensorial de las loncheras preparadas por madres de preescolares; en ellas, el 50,0% de las madres evidencian preparación Poco saludables de las loncheras en la dimensión sensorial; una tercera parte (33,7%) evidencia una preparación saludable; y, el 16,3% evidencian una preparación no saludable en esta dimensión sensorial. Esto nos lleva a analizar que, la calidad de presentación de la lonchera en preescolares, mayoritariamente con calidad poco saludables; a pesar de los conocimientos altos o medios que poseen las madres; ello indica que existen otros factores que podrían estar influyendo en la presentación de la lonchera con calidad sensorial.

Lo mismo sucede, cuando se evaluó la relación entre los conocimientos de la madre y la calidad nutritiva de las loncheras cuando los indicadores fueron: **Componente I**, Hígado (res, pollo), sangrecita, bofe, bazo, Pescado, carne, pollo, gallina, etc. **Componente II**, Arroz, fideo, Papa, camote, yuca, chuño, olluco, Maíz, trigo (harina), Quinoa, kiwicha, **Componente III**, Zapallo, zanahoria, Espinaca, acelga, lechuga, Tomate, Pepinillo, rabanito, **Componente IV**, Frijol, lentejas, pallares, arvejas, garbanzos, Habas, **Componente V**, Mandarina, naranja, maracuyá, Mango, papaya, Plátano, Manzana, **Componente VI**, Agua. Donde nos muestra la tabla y gráfico 4, donde el 49,0% de las madres de

preescolares, evidencian preparación Poco saludable de las loncheras en la dimensión nutritiva; sin embargo, el 30,8% evidencian una preparación saludable; y, el 20,2% evidencian una preparación de lonchera con calidad no saludable en esta dimensión nutritiva. Con estos resultados, no se está cumpliendo con lo recomendado por el MINSA quien nos manifiesta que, “la lonchera o refrigerio saludable, debe estar compuesta por preparados que se consumen entre comidas (media mañana o media tarde), de ninguna manera reemplazan a ninguna de las comidas habituales, pero, se considera parte importante de la alimentación durante la etapa preescolar, porque aporta el 10 al 15% de los requerimientos energéticos totales” (50). De la misma manera, el MINSA nos refiere que, “los alimentos infaltables en la lonchera diaria deben ser los energéticos, los constructores y los reguladores. Es fundamental además incluir agua” (51).

Lo mismo, sucede en los resultados hallados de la relación entre los conocimientos de la madre y la calidad sanitaria de las loncheras, en la cual, se evaluaron a través de sus indicadores, Higiene, Almacenamiento, Temperatura de conservación, Seguridad de conservación. Mediante la tabla y gráfico 5, nos muestra que, el 48,1% de las madres de preescolares, evidencian preparación de las loncheras Poco saludables en la dimensión calidad sanitaria; sin embargo, el 29,8% evidencian una preparación no saludable en esta dimensión; y, el 22,1% evidencian una preparación de lonchera con calidad saludable en esta dimensión sanitaria.

El MINSA, nos sigue recomendando que, “además, la lonchera preescolar, constituye una herramienta eficaz en la mejora del estado nutricional y un papel formador en hábitos alimentarios saludables. Algunos aspectos a tomar en cuenta para considerar una lonchera preescolar saludable son la calidad y el aporte nutritivo de los alimentos que se brindan adecuándose a las necesidades nutricionales de los niños y que contenga alimentos con una correcta higiene y que estos no contengan ninguna clase de químicos, tóxicos o sustancias

extrañas” (50). Por lo tanto, debemos trabajar en este aspecto, reunir esfuerzos tanto las instituciones de salud, instituciones educativas, padres de familia, APAFA, gobiernos locales, Ministerio de Agricultura, etc. para superar estos factores que pueden poner en peligro la salud de los niños y el futuro de la nación.

Cosa diferente sucede cuando observamos los resultados hallados de la relación entre los conocimientos de la madre y la calidad económica de las loncheras, el cual se evaluaron a través de sus indicadores, Disponibilidad, Accesibilidad, Versatilidad, Costo-calidad; el cual, mediante la tabla y gráfico 6, nos muestra que el 44,12 de las madres de preescolares, evidencian preparación de las loncheras saludables en la dimensión calidad económica; sin embargo, el 41,3% evidencian una preparación poco saludables en esta dimensión; y, el 14,4% evidencian una preparación de lonchera con calidad no saludable en esta dimensión económica.

Los resultados, nos llevan a analizar que, ante la calidad poco saludable, creemos que, los niños preescolares, les resulta muy difícil, terminar con sus alimentos contenidos en sus loncheras, ello, conllevaría a no cumplir con sus necesidades nutricionales; lo que nos lleva a considerar lo mencionado por el MINSA (Ministerio de salud) el cual indica que, “la lonchera durante la etapa preescolar, resulta importantísimo y muy necesario para cubrir los requerimientos nutricionales, de modo que se garantice su desarrollo físico y mental; del mismo modo, favorezca el funcionamiento óptimo del cuerpo, lucidez y atención plena en clase, y permitir mayor concentración, mentalmente activos para relacionar mayor cantidad de conceptos” (50).

Arias et al. (2017) en su estudio en el Ecuador nos reporta entre sus conclusiones que, “aunque las madres tengan adecuados conocimientos frente a la alimentación de sus hijos las actitudes son indiferentes y las prácticas deficientes, esto puede deberse a las características sociales de las mismas, a

pesar de ser una variable no indagada, es probable que las condiciones socioeconómicas estén incidiendo negativamente en las prácticas alimentarias de las madres hacia sus hijos, lo que pueden limitar el consumo adecuado o necesario que cubran los requerimientos diarios de alimentos en los preescolares” (19). Y Concordamos con las sugerencias que propone y “se hace necesario realizar estudios similares en población más amplia, en otras ciudades e instituciones educativas, con diversos contextos socio-demográficos, para permitir generalizaciones de los datos y grupos comparativos, que puedan acercar la información a relaciones causales entre algunos aspectos sociales y económicos, con los conocimientos y las prácticas de las madres, hacia hábitos de sus hijos preescolares” (19).

Finalmente, la relación entre nuestras variable principales, mostramos a través de la tabla y gráfico 7, entre los conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad de las loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019; en ellas, se observa que, el 47,1% de las madres de preescolares, evidencian preparación de las loncheras en calidad de Poco saludables; sin embargo, el 37,2% evidencian una preparación saludable; y, el 20,2% evidencian una preparación de loncheras no saludables.

De esta manera, podemos notar que, la calidad de presentación de la lonchera en preescolares, mayoritariamente es con calidad poco saludables (47,1%); a pesar de los conocimientos son altos o medios las que poseen las madres; ello indica que existen otros factores que podrían estar influyendo en la calidad de las loncheras.

Las pruebas de hipótesis y las pruebas de correlación, nos llevaron a confirmar la relación estadística significativa y correlación baja y moderada entre nuestras variables; es así que; en la relación entre los conocimientos sobre

alimentación saludable y la dimensión calidad sensorial de las loncheras se encontró un p-valor  $< ,05$  y  $T_b=,389$ . De la relación entre los conocimientos sobre alimentación saludable y la dimensión calidad nutritiva de las loncheras se encontró un p-valor  $< ,05$  y  $T_b=,422$ . De la relación entre los conocimientos sobre alimentación saludable y la dimensión calidad sanitaria de las loncheras se encontró un p-valor  $< ,05$  y  $T_b=,308$ . De la relación entre los conocimientos sobre alimentación saludable y la dimensión calidad económica de las loncheras se encontró un p-valor  $< ,05$  y  $T_b=,400$ .

Dentro de la relación entre nuestras variables principales conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad de las loncheras, se encontró un p-valor  $< ,05$  y  $T_b=,422$ . Ello, nos lleva a rechazar nuestra hipótesis nula y quedarnos con la hipótesis del investigador.

El estudio refleja que, mientras los conocimientos sean mayores, las preparaciones de las loncheras, mejorarán en su calidad. Aunque, esto se pueda ver influenciado por otros factores externos y otros que circundan a la familia.



## CONCLUSIONES

### **Primera:**

Los conocimientos sobre alimentación saludable en madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, es mayoritariamente de nivel medio en el 50,0% de las madres; pero, un 33,7% refleja conocimientos de nivel alto; y, un 16,3% su nivel de conocimientos es bajo.

### **Segunda:**

La calidad de loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, en su mayoría son poco saludables en un 47,1%; sin embargo, un 32,7% evidencia preparación no saludables de sus loncheras; y, un 20,2% la preparación de sus loncheras, son saludables.

### **Tercera:**

La calidad sensorial de loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, en su mayoría son poco saludables en un 50,0% a pesar de sus conocimientos medios y/o altos que poseen las madres. Con un p-valor menor al ,05 y  $T_b = ,389$  afirmamos correlación significativa, directa y baja, entre calidad sensorial de las loncheras y los conocimientos sobre alimentación saludable.

### **Cuarta:**

La calidad nutritiva de loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, en su mayoría son poco saludables en un 49,0% a pesar de sus conocimientos medios y/o altos que poseen las madres. Con un p-valor menor al ,05 y  $T_b = ,422$  afirmamos correlación significativa, directa y moderada, entre calidad nutritiva de las loncheras y los conocimientos sobre alimentación saludable.

**Quinta:**

La calidad sanitaria de loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, en su mayoría son poco saludables en un 48,1% a pesar de sus conocimientos medios y/o altos que poseen las madres. Con un p-valor menor al ,05 y  $T_b = ,308$  afirmamos correlación significativa, directa y baja, entre calidad sanitaria de las loncheras y los conocimientos sobre alimentación saludable.

**Sexta:**

La calidad económica de loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, en su mayoría son saludables en un 44,1% junto a sus conocimientos medios y/o altos que poseen las madres. Con un p-valor menor al ,05 y  $T_b = ,400$  afirmamos correlación significativa, directa y moderada, entre calidad económica de las loncheras y los conocimientos sobre alimentación saludable.

**Séptima**

La calidad de loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, en su mayoría son poco saludables en un 47,1% a pesar de sus conocimientos medios y/o altos que poseen las madres. Con un p-valor menor al ,05 y  $T_b = ,422$  afirmamos correlación significativa, directa y moderada, entre calidad de las loncheras y los conocimientos sobre alimentación saludable, reflejando que, mientras los conocimientos sean mayores, las preparaciones de las loncheras, mejorarán en su calidad.

## RECOMENDACIONES

### **Primera:**

Las instituciones educativas deben implementar estrategias de intervención educativa a través de escuela de padres para enriquecer conocimientos en alimentación saludable y preparación de loncheras para preescolares.

### **Segunda:**

Los establecimientos de salud deben promover estilos de alimentación saludable en la población, a través de diversos medios de comunicación.

### **Tercera:**

Los establecimientos de salud deben implementar programas educativos y sesiones demostrativas de manera conjunta con las instituciones educativas y las organizaciones de base, para impulsar buenas prácticas en la preparación y presentación de loncheras saludables.

### **Cuarta:**

Los establecimientos de salud, deben disponer de ambientes, equipamiento, materiales operativos y personal idóneo para realizar consejerías y sesiones demostrativas de alimentación saludable y preparación de loncheras.

### **Quinta:**

Las instituciones de salud, instituciones educativas, y otras, deben implementar estudios de investigación en contextos diversos para poder generalizar propuestas y acciones de intervención hacia la mejora de la alimentación y nutrición en la población preescolar.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Krebs N, Primak L. Nutrición normal y trastornos de la alimentación en niños. In Editores SADCV, editor. Diagnóstico y tratamiento pediátricos. México: Mcgraw- Hill/Interamericana; 2010. p. 1344.
2. Unicef. Progreso Para La Infancia, Un Balance Sobre La Nutricion Ginebra: Unidos Por La Infancia; 2006.
3. Unicef. Estado de la Niñez en el Perú Lima: Tarea Asociación Gráfica Educativa; 2011.
4. Organización Mundial de la Salud. El departamento de nutrición. [Online].; 2018 [cited 2019 marzo 12. Available from: [https://www.who.int/nutrition/about\\_us/es/](https://www.who.int/nutrition/about_us/es/).
5. Muñoz Calvo T, Suarez Cortina L. Manual práctico de Nutrición en Pediatría AEP CdNdIA, editor. Madrid: Ergón; 2007.
6. Mauvecin M. Estado nutricional del niño, percepción materna y prácticas obesogénicas en el hogar Argentina: Universidad Fasta [tesis Licenciatura]; 2013.
7. Unicef. La malnutrición impide el adecuado crecimiento de 1 de cada 5 niños y niñas menores de 5 años en América Latina y el Caribe. [Online].; 2019 [cited 2019 junio 13. Available from: <https://www.unicef.org/lac/comunicados-prensa/unicef-advierte-que-1-de-cada-5-ninos-y-ninas-menores-de-5-anos-no-esta-creciendo-bien>.
8. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Notas de prensa. [Online].; 2019 [cited 2019 julio 17. Available from: <https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/desnutricion-cronica-afecto-al-122-de-la-poblacion-menor-de-cinco-anos-de-edad-en-el-ano-2018-11370/>.
9. Organización Mundial de la Salud. Alimentación del lactante y del niño pequeño. [Online].; 2018 [cited 2019 junio 14. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>.

10. Unicef. Estado Mundial de la Infancia 2019 incluye a Perú entre las experiencias exitosas de lucha contra la desnutrición crónica infantil. [Online].; 2019 [cited 2019 julio 19. Available from: <https://www.unicef.org/peru/nota-de-prensa/estado-mundial-infancia-nutricion-alimentos-derechos-peru-experiencias-exitosas-desnutricion-cronica-infantil-reporte>.
11. Ministerio de Salud. Un gordo problema: Sobrepeso y obesidad en el Perú. [Online].; 2012 [cited 2019 junio 7. Available from: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/1830.pdf>.
12. Ministerio de Salud. Uno de cada 10 niños menores de 5 años padece sobrepeso y obesidad. [Online].; 2019 [cited 2019 agosto 15. Available from: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/49193-uno-de-cada-10-ninos-menores-de-5-anos-padece-sobrepeso-y-obesidad>.
13. Izquierdo A, Armenteros M, Lancés L, Martín I. Alimentación saludable 20(1):1-1. Disponible en. Rev Cubana Enfermer. 2004; 20(1): p. 1-10.
14. Organización Mundial de la Salud. Alimentación sana. [Online].; 2018 [cited 2019 febrero 16. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>.
15. Dip G. La alimentación: factores determinantes en su elección. Rev. Fac. Cienc. Agrar., Univ. Nac. Cuyo. 2020 diciembre 15; 37(1).
16. Macias A, Gordillo L, Camacho E. Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. Rev Chile Nutr. 2012; 39(3): p. 40-43.
17. Castro C, Rafael M, Chunga J, Vargas N. Efectividad de un programa educativo en el nivel de conocimiento sobre loncheras en madres de preescolares Trujillo; 2008.
18. Osorio J, Weisstaub G, Castillo C. Desarrollo de la conducta alimentaria en la infancia y sus alteraciones. Revista chilena de nutrición. 2002.
19. Arias Pérez , Ramirez Soler ÁM, Valencia Burbano JP, Villa Encizo LG, Londoño Buritica DP, Ggómez Santos CA. Actitudes, conocimientos y prácticas de madres de niños en edad preescolar frente a la alimentación de sus hijos, un

acercamiento a la realidad de la comuna 9 de Armenia-Quindío. Revista de Investigaciones de la Universidad del Quindío. 2017 mayo; 29: p. 16-27.

20. Bracero León RL. nivel de conocimiento de las madres sobre el aporte nutricional de la lonchera escolar en primera de básica del C.E.I. Josefina Barba Chauano en el período de octubre a diciembre 2018 Guayaquil - Ecuador: Universidad de Guayaquil. Trabajo de titulación; 2019.
21. Girón Mendivelso NY, Plazas Jaimes KY. Los hábitos alimenticios en la familia y su incidencia en el desarrollo integral de los niños y niñas del preescolar del Centro Educativo Rural el Convento del Municipio de Trinidad Casanare Colombia: Universidad Santo Tomás de Aquino.; 2019.
22. Tevalán Gracia BD. Evaluación de la composición y el valor nutritivo de las loncheras escolares de cinco establecimientos educativos privados y cinco establecimientos públicos del departamento de Guatemala, enero – mayo del 2015 Guatemala: Universidad Rafael Landívar. Trabajo de investigación de licenciatura; 2016.
23. Bohorquez Sánchez Y. Nivel de conocimiento sobre alimentación infantil y prácticas alimentarias en madres de familia del centro de atención primaria III del distrito de San Juan de Miraflores, Lima Lima - Perú: Universidad San Martín de Porres; 2020.
24. Sánchez Córdova AC. Efectos de un Programa Educativo sobre el nivel de conocimientos y prácticas de alimentación saludable en madres de niños en etapa preescolar. Centro de Salud Santa Rosa- Río Seco. 2017 Trujillo: Universidad César Vallejo; 2018.
25. Vásquez Idrogo VL. Actitud de las madres sobre alimentación saludable en preescolares. Puesto de Salud El Verde - Chota - 2017 Cajamarca: Universidad Nacional de Cajamarca; 2018.
26. Anyarin Sánchez RS, González Guerra W. Conocimiento y actitudes sobre la composición de loncheras saludables en madres de pre escolares de la Institución Educativa Inicial Pública de Gestión Privada N°1137 PNP Milagroso Divino Niño Jesús – Morales, abril-agosto 2019 Tarapoto: Universidad Nacional de San Martín; 2019.

27. Chambilla Alccalaico J, Condori Iquiapaza P. influencia de la calidad de las loncheras en el rendimiento escolar de los niños y niñas de la institución educativa inicial Gorriones del distrito de Cerro Colorado-Arequipa, 2017 Arequipa: Universidad Nacional San Agustín de Arequipa; 2018.
28. Martínez H, Guerrero G. Introducción a las ciencias sociales S.A. LE, editor. Guadalajara - México: Cengage; 2009.
29. Orozco S, Morales M, Rodríguez R. Determinantes de la desnutrición infantil en el municipio Camagüey. Revista Cubana de Alimentación y Nutrición. 2014;; p. 76-87.
30. Cruz K, La Madrid K. Nivel de Conocimiento Materno y el cuidado del Preescolar con Infección Respiratoria Aguda Atendido en Consultorio de Pediatría en el Hospital Belén de Trujillo Trujillo - Perú; 2013.
31. Marini A, Alcázar L, Walker I. El rol de las percepciones y los conocimientos de las madres en el estado nutricional de sus niños Lima - Perú: Grade; 2011.
32. Sánchez S. Efectividad de una intervención educativa sobre prevención de la obesidad infantil en el conocimiento y práctica de las madres de niños preescolares Lima - Perú: Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza; 2012.
33. Municipalidad de Miraflores. Definición de lonchera saludable. [internet], especial N°8. [Online].; 2012 [cited 2019 febrero 10. Available from: [http://www.miraflores.gob.pe/Manual\\_del\\_kiosco\\_y\\_lonchera\\_saludable](http://www.miraflores.gob.pe/Manual_del_kiosco_y_lonchera_saludable).
34. Institución Nacional de Salud. Alimentación saludable en instituciones [sede web]. Lima – Perú. [Online].; 2019 [cited 2019 marzo 21. Available from: [www.ins.gob.pe](http://www.ins.gob.pe).
35. FAO y OMS. Idoneidad de lonchera saludable. [internet]. Codexalimentarius. [Online].; 2012 [cited 2019 marzo 12. Available from: <http://www.fao.org/3/w6419s/w6419s05.htm>.
36. Hernández Rodríguez M. Alimentación infantil. 3rd ed. Madrid - España: Díaz de Santos, Tomo II; 2001.
37. Beal V. Nutrición en el ciclo de la vida Mexico: Editorial Limusa S.A.; 2002.

38. OPS. Lineamientos de nutrición Infantil del Perú Lima-Perú: Ed. Prisma; 2004.
39. MINSA. Modelo de abordaje de Promoción de la Salud en el Perú: Acciones a desarrollar en el eje temático de alimentación y nutrición saludable. [Online].; 2012 [cited 2019 junio 14. Available from: <http://www.minsa.gob.pe>.
40. MINSA. Familias saludables. [Online].; 2012 [cited 2019 Junio 14. Available from: <http://www.minsa.com.pe>.
41. Casanueva E, Kaufer Horwitz M, Pérez Lizaur AB, Arroyo P. Nuriología Médica Mexico D.F: Editorial Panamericana S.A.; 1995.
42. Ramos Galvan R. Alimentación normal en niños y adolescentes. Teoría y práctica México: Editorial Manual Moderno; 1989.
43. Organización Panamericana de la Salud. I Concurso Nacional nuestro quiosco y nuestra lonchera saludable [sede Web]. USA: Oficina Regional para las Américas de la Organización Mundial de la Salud. [Online].; 2013 [cited 2019 mayo 18. Available from: <http://www.paho.org/hq/?lang=es>.
44. Ministerio de Salud; Instituto Nacional de Salud. Refrigerio escolar saludable. [sede web]. Perú: INS. [Online].; 2015 [cited 2019 marzo 21. Available from: <http://www.minsa.gob.pe/index.asp?op=51&nota=16196>.
45. Aliño M, Navarro R, López J, Pérez I. La edad preescolar como momento singular del desarrollo humano. Rev Cubana Pediatr. 2007; 79.
46. MINSA. Quioscos y refrigerios escolares saludables. [internet]. Lima. [Online].; 2013 [cited 2019 febrero 10. Available from: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/minsa/2570.pdf>.
47. Hernández Sampieri R., Fernández-Collado C, Baptista Lucio P. Metodología de la Investigación. 5th ed. México: McGraw Hill-Interamericana editores S.A.; 2014.
48. Bernal C. Metodología de la Investigación. Cuarta ed. Bogotá - Colombia: Pearson; 2016.
49. Tamayo y Tamayo, Mario. El Proceso de Investigación Científica México; 2004.



50. Mayor Salas DI. Efecto de intervención educativa en los conocimientos de alimentación saludable y prácticas alimentarias de las madres de preescolares Lima - Perú: Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza - Universidad Ricardo Palma; 2015.
51. Huayllacayán Ccoyllo S, Mora Herrera Y. Relación entre conocimiento materno sobre loncheras escolares y estado nutricional de estudiantes de primaria de la Institución Educativa N° 6069 Pachacútec Lima - Perú: Escuela de Enfermería de Padre Luis Tezza - Universidad Ricardo Palma; 2014.
52. Aldana J. Conocimientos, actitudes y prácticas referidas en madres, sobre alimentación de niños de 0-5 años, diagnosticados desnutridos crónicos en Microrred Morrope Chiclayo-Perú: Universidad San Martín de Porres. Tesis de grado ; 2017.
53. Baltazar R. Conocimientos, actitudes y prácticas sobre uso de granos andinos en la alimentación del preescolar de madres en una institución educativa Lima-Perú: UNMSM. Tesis de grado; 2016.
54. Badel , et al. Badel y cols. Factores que influyen en el Desarrollo Social y Emocional del Niño y Adolescente Colombia; 2012.
55. Solano L, Landaeta M, Portillo Z, Fajardo Z, Patiño E. SALUS Carabobo: Universidad de Carabobo; 2012.
56. Secretaría de Educación. Guía metodológica para la enseñanza de la alimentación y nutrición Honduras; 2010.
57. Ministerio de Salud. Importancia de las loncheras saludables en niños preescolares Lima - Perú: MINSa; 2012.
58. Vicario H, Güemes M. Nutrición en la edad preescolar, escolar y adolescente. *Pediatría Integral*. 2007; XI(4): p. 347-362.
59. Moreno Hidalgo CM, Lora López P. Intervenciones enfermeras aplicadas a la nutrición. *Nutr.Clin.diet.hosp*. 2017; 37(4): p. 189-193.

60. Unesco. Unesco.org. [Online].; 2013 [cited 2019 mayo 13. Available from: <http://www.unesco.org/fileadmin/multimedia/field/Santiago/pdf/situacion-educativa-mexico-2013.pdf>.

61. Municipalidad de Miraflores. Manual del kiosco y lonchera escolar saludable Gerencia de Desarrollo Humano Lima: Publicaciones Miraflores; 2012.

## **ANEXOS**



UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

ANEXO 01

CUESTIONARIO  
CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Apreciada Sra. Madre de familia:

Estamos realizando un estudio de investigación, cuya finalidad es la obtención de información, respecto a conocimientos sobre alimentación saludable que poseen las madres de preescolares de instituciones educativa de Cerro de Pasco, para ello, le suplico, contestar las preguntas que a continuación se le presenta. La información y los datos obtenidos, son anónimas y de exclusividad para la investigación.

**INSTRUCCIONES:** Marcar con "X" o una cruz (+) en los espacios que se le solicita según usted considera pertinente.

**Código:** .....

**I. DATOS GENERALES:**

1. Edad de la madre:
  - a. 18 – 25 años ( )
  - b. 26 – 30 años ( )
  - c. Más de 30 años ( )
2. Nivel de instrucción
  - Primaria ( )
  - Secundaria ( )
  - Superior ( )
3. OCUPACIÓN:
  - Trabajo dependiente ( )
  - Trabajo Independiente ( )
  - Casa ( )
  - Estudia ( )
4. ESTADO CIVIL:
  - Soltera ( )
  - Casada ( )
  - Conviviente ( )
5. Número de hijos:
  - a. 1 hijo ( )
  - b. 2 – 3 hijos ( )
  - c. Más de 3 hijos ( )

**II. CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

Nº	Ítem	ALTERNATIVAS		
		a	b	c
<b>I. Naturaleza de los alimentos</b>				
1.1	La nutrición balanceada consiste en dar al niño alimentos que contienen:	a) Carbohidratos, Proteínas, Grasas, Minerales y Vitaminas	b) Harinas: Fideos, papa, arroz, yuca, frutas y verduras	c) Carbohidratos, minerales, agua y grasas
1.2	La principal función de las proteínas es la siguiente:	a) Proporcionan fuerza y energía al niño	b) Ayudan a crecimiento y desarrollo del niño	c) Contribuyen a la actividad física del niño
1.3	Las grasas en los alimentos favorecen al desarrollo de:	a) Cerebro	b) Hígado	c) Huesos
1.4	La función principal de regular en buen funcionamiento del organismo y evitar las enfermedades son de:	a) Los carbohidratos y las grasas.	b) Las vitaminas y minerales	c) Todas las anteriores.
1.5	Brindan energía, pero si comemos en grandes cantidades lo reservamos en forma de grasa:	a) Lentejas, pollo, pescado.	b) Arroz, papa, mantequilla, fideos.	c) Solo menestras.
<b>II. Requerimientos nutricionales</b>				
2.1	La cantidad de agua que un niño preescolar debe consumir durante el día es:	a) 2 vasos.	b) 4 vasos	c) 6 - 8 vasos
2.2	El número de raciones de comida que debe tener un niño al día son:	a) 3 raciones básicas y 2 complementarias.	b) 3 raciones básicas y 3 complementarias.	c) 2 raciones básicas y 3 complementarias.
2.3	Menestras (lentejas, frejoles, alverjitas, garbanzos) ¿Cuántas veces a la semana debe consumirse?	a) 1 vez por semana	b) diariamente	c) 3 veces por semana
2.4	La ración correcta de frutas y verduras al día es de:	a) 5 al día	b) 2 al día	c) 1 al día
2.5	La leche y derivados son considerados los mayores aportadores de calcio. Por eso deben consumirse:	a) 1 porción al día.	b) 2 a 3 porciones diarias	c) 3 veces por semana.
<b>III. Preparación e higiene</b>				
3.1	Es mejor consumirlas crudas y lavarlas bien antes de comerlas para evitar enfermedades:	a) Las carnes y menestras.	b) Las verduras.	c) frutas y verduras.
3.2	La preparación que nutre más a un niño es y por ende debe estar siempre presente:	a) Caldos con verduras.	b) Segundos.	c) Mazamorras.
3.3	La absorción del hierro vegetal debe ser acompañado por algún alimento con:	a) Vitamina B.	b) Vitamina C.	c) Vitamina A.
3.4	Son alimentos nutritivos y de bajo costo:	a) Cereales, papa, yuca, sangrecita, pollo, yogurt y quinua	b) Huevo, menestras, cereales, plátano, hígado y sangrecita	c) Leche, chocolate, pescado, carne de res, queso.
3.5	De los menús mencionados. para Ud. ¿Cuál tiene los tres grupos de alimentos?	a) Pescado frito con arroz + yuquita frita.	b) Arroz con Garbanzos y pescado + ensalada de verduras.	c) Frijoles con huevo frito

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN



UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

ANEXO 02

**GUÍA DE OBSERVACIÓN CALIDAD DE LAS LONCHERAS**

Código: .....

Instrucción: A continuación, se presenta una serie de ítems de valoración, en la cual debe marcar con una cruz (+) o aspa (x) el casillero que corresponda respecto a la presencia o ausencia de componentes y/o características en las loncheras:

**I. Valoración nutritiva**

Nº	Ítem	SI	NO
<b>Componente I</b>			
1	Hígado (res, pollo)		
2	Sangrecita		
3	Bofe, bazo		
4	Pescado, carne, pollo, gallina, etc.		
<b>Componente II</b>			
5	Arroz, fideo		
6	Papa, camote, yuca, chuño, olluco		
7	Maíz, trigo (harina)		
8	Quinoa, kiwicha		
<b>Componente III</b>			
9	Zapallo, zanahoria		
10	Espinaca, acelga, lechuga		
11	Tomate		
12	Pepinillo, rabanito		
<b>Componente IV</b>			
13	Frijol, lentejas		
14	Pallares, arvejas		
15	garbanzos		
16	Habas		
<b>Componente V</b>			
17	Mandarina, naranja, maracuyá		
18	Mango, papaya		
19	Plátano		
20	Manzana		
<b>Componente VI</b>			
21	Agua		

**II. Valoración sensorial**

Nº	Ítem	SI	NO
1	Apariencia del preparado		
2	Textura del preparado		
3	Aroma del preparado		
4	Gusto y sabor del preparado		

**III. Valoración sanitaria**

Nº	Ítem	Adecuado	No adecuado
1	Higiene		
2	Almacenamiento		
3	Temperatura de conservación		
4	Seguridad de conservación		

**IV. Valoración económica**

Nº	Ítem	SI	NO
1	Disponibilidad		
2	Accesibilidad		
3	Versatilidad		
4	Costo-calidad		

Baremo:

Ítem	Nutritiva	Sensorial	Sanitaria	Económica	TOTAL
Saludable	4 – 6	3 – 4	3 – 4	3 – 4	14 – 18
Poco Saludable	3 – 4	2 – 3	2 – 3	2 – 3	9 – 13
No saludable	0 – 2	0 – 2	0 – 2	0 – 2	0 – 8



UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

ANEXO 03

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Apreciada Señora Madre de familia, tenemos el agrado de dirigimos a usted para saludarla cordialmente, a su vez, presentamos ante Usted como internas de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, Patricia Yajayra ALVARADO CAJACHAGUA y Brithza Nathaly REYES LOARTE; actualmente estamos desarrollando una investigación sobre "Conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad de loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019", por lo que solicitamos su libre y voluntaria participación en este estudio, el cual tiene únicamente fines académicos.

Por lo que, pasamos a informarle sobre los pormenores del estudio, sus objetivos y propósitos; así como, las características de su participación tales como, confidencialidad, inocuidad de los procedimientos, voluntariedad, libertad de decisión, integridad física y emocional.

Si Usted accede su participación en esta investigación, pedimos que, por favor, tenga la amabilidad de colocar una (x) dentro del recuadro que le presentamos a continuación de "Sí quiero participar" y escriba sus datos dando plena aceptación.

Sí, quiero participar

Apellidos y nombres .....

\_\_\_\_\_  
FIRMA DEL PARTICIPANTE

DNI N° \_\_\_\_\_

-----  
Firma de la investigadora

Cerro de Pasco, ..... de ..... de 2019



**ANEXO 04**

**MATRIZ DE CONSISTENCIA**

**Conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad de loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019**

<b>PROBLEMA</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>HIPÓTESIS</b>	<b>VARIABLES</b>	<b>METODOLOGÍA</b>
<p><b>Problema principal:</b></p> <p>1. ¿Cuál es la relación entre los conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad de loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019?</p>	<p><b>Objetivo general:</b></p> <p>1. Determinar la relación entre los conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad de loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019.</p>	<p><b>Hipótesis general:</b></p> <p>1. Existe relación significativa entre los conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad de loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019.</p>	<p><b>V1: Conocimientos sobre alimentación saludable</b></p> <p>D1: Composición de os alimentos</p> <p>D2: Requerimientos</p> <p>D3: Preparación de los alimentos</p> <p><b>Variable 2: Calidad de la loncheras</b></p> <p>D1: Calidad nutritiva</p>	<p><b>Método:</b></p> <p>Descriptivo, correlacional prospectivo, transversal.</p> <p><b>Esquema:</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <pre> graph TD     M --&gt; OX     M --&gt; OY     OX --&gt; r     r --&gt; OY             </pre> </div>
<p><b>Problemas específicos:</b></p> <p>1. ¿Cuál es el nivel de conocimientos</p>	<p><b>Objetivos específicos:</b></p> <p>1. Identificar el nivel de conocimientos</p>	<p><b>Hipótesis específicas:</b></p> <p>1. El nivel de conocimientos</p>		<p>Donde:</p>

<p>sobre alimentación saludable en madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019?</p> <p>2. ¿Cuál es la calidad de loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019?</p> <p>3. ¿Cuál es la relación entre los conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad nutritiva de las loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel</p>	<p>sobre alimentación saludable en madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019</p> <p>2. Identificar calidad de loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019</p> <p>3. Determinar la relación entre los conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad nutritiva de las loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones</p>	<p>sobre alimentación saludable en madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019, es medio</p> <p>2. La calidad de loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019, es de regular calidad – incompleta.</p> <p>3. Existe relación significativa entre los conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad nutritiva de las loncheras preparadas por madres de preescolares de</p>	<p>D2: Calidad sensorial</p> <p>D3: Calidad sanitaria</p> <p>D4: Calidad económica</p>	<p>M1: Madres de preescolares</p> <p>O1: Conocimientos de alimentación saludable</p> <p>O2: Calidad de loncheras</p> <p>r: Relación</p> <p><b>Población y muestra:</b></p> <p>La técnica de muestreo probabilístico estratificado.</p> <p><b>Instrumentos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuestionario de conocimientos de alimentación saludable.</li> <li>• Lista de chequeo de calidad de loncheras</li> </ul> <p><b>Técnicas de recolección de datos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Encuesta</li> </ul>
---	---	--	--	---

<p>inicial, Cerro de Pasco 2019?</p> <p>4. ¿Cuál es la relación entre los conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad sensorial de las loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019?</p>	<p>educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019.</p> <p>4. Determinar la relación entre los conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad sensorial de las loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019.</p>	<p>instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019.</p> <p>4. Existe relación significativa entre los conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad sensorial de las loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019.</p>		
<p>5. ¿Cuál es la relación entre los conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad sanitaria de las loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019?</p>	<p>5. Determinar la relación entre los conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad sanitaria de las loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones</p>	<p>5. Existe relación significativa entre los conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad sanitaria de las loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel</p>		

<p>6. ¿Cuál es la relación entre los conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad económica de las loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019?</p>	<p>educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019.</p> <p>6. Determinar la relación entre los conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad económica de las loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019.</p>	<p>inicial, Cerro de Pasco 2019.</p> <p>6. Existe relación significativa entre los conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad económica de las loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019.</p>		
--	---	--	--	--

## ANEXO 05

### VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

#### FICHA DE VALIDACIÓN Y/O CONFIABILIDAD DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

**DATOS INFORMATIVOS:**

Apellidos y nombres del Informante	Grado Académico	Cargo o Institución donde labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor (a) del Instrumento
CONDEZO TIBURCIO, Gianfranco	MEDICO CIRUJANO	JEFE CENTRO DE SALUD QUIPARACRA DIRESA PASCO	Conocimientos sobre alimentación saludable	- Adaptado para el estudio por a Autoras
<p><b>Título de la tesis: "Conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad de loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019"</b></p>				

**ASPECTOS DE VALIDACIÓN:**

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0- 20%	Regular 21 - 40%	Buena 41 - 60%	Muy Buena 61 - 80%	Excelente 81 - 100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.					X
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					X
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y tecnología.					X
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					X
5. SUFICIENCIA	Comprende a los aspectos de cantidad y calidad.					X
6. INTENCIONALIDAD	Está adecuado para valorar aspectos del sistema de evaluación y el desarrollo de capacidades cognitivas.					X
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico científicos de la tecnología educativa.					X
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.					X
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación.					X
10. OPORTUNIDAD	El instrumento ha sido aplicado en el momento oportuno y adecuado					X

**I. OPINIÓN DE APLICACIÓN:**

Instrumento adecuado para ser aplicado en la investigación por los puntajes alcanzados al ser evaluado en estricta relación con las variables y sus respectivas dimensiones.

**II. PROMEDIO DE VALIDACIÓN: 90%**

Cerro de Pasco, abril 2019	45609621	 	979461533
Lugar y Fecha	Nº DNI	Firma del experto	Nº Celular

**VALIDACIÓN Y/O CONFIABILIDAD DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN**

**DATOS INFORMATIVOS:**

Apellidos y nombres del Informante	Grado Académico	Cargo o Institución donde labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor (a) del Instrumento
MILLAN BUELOT, Pamela	MEDICO CIRUJANO	CLINICA INTERNACIONAL DE ESPECIALIDADES MÉDICAS.	Conocimientos sobre alimentación saludable	Adaptado para el estudio por a Autoras
<b>Título de la tesis: “Conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad de loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019”</b>				

**ASPECTOS DE VALIDACIÓN:**

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0- 20%	Regular 21 - 40%	Buena 41 - 60%	Muy Buena 61 - 80%	Excelente 81 - 100%
<b>1. CLARIDAD</b>	Está formulado con lenguaje apropiado.					X
<b>2. OBJETIVIDAD</b>	Está expresado en conductas observables.					X
<b>3. ACTUALIDAD</b>	Adecuado al avance de la ciencia y tecnología.					X
<b>4. ORGANIZACIÓN</b>	Existe una organización lógica.					X
<b>5. SUFICIENCIA</b>	Comprende a los aspectos de cantidad y calidad.					X
<b>6. INTENCIONALIDAD</b>	Está adecuado para valorar aspectos del sistema de evaluación y el desarrollo de capacidades cognitivas.					X
<b>7. CONSISTENCIA</b>	Basado en aspectos teórico científicos de la tecnología educativa.					X
<b>8. COHERENCIA</b>	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.					X
<b>9. METODOLOGÍA</b>	La estrategia responde al propósito de la investigación.					X
<b>10. OPORTUNIDAD</b>	El instrumento ha sido aplicado en el momento oportuno y más adecuado					X

**III. OPINIÓN DE APLICACIÓN:**

Instrumento adecuado para ser aplicado en la investigación por los puntajes alcanzados al ser evaluado en estricta relación con las variables y sus respectivas dimensiones.

**IV. PROMEDIO DE VALIDACIÓN: 92%**

Cerro de Pasco, abril 2019	46490872	 <b>Dra. Pamela Millán Buelot</b> <b>MÉDICO CIRUJANO</b> <b>C.M.P. 053757</b>	956944423
Lugar y Fecha	Nº DNI	Firma del experto	Nº Celular

**VALIDACIÓN Y/O CONFIABILIDAD DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN**

**DATOS INFORMATIVOS:**

Apellidos y nombres del Informante	Grado Académico	Cargo o Institución donde labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor (a) del Instrumento
SAEZ ALMERCOS, Gherson Gerardo	INGENIERO INDUSTRIAL	GERENTE GENERAL ECOSEM TINGO PALCA	Conocimientos sobre alimentación saludable	Adaptado para el estudio por a Autoras
<p align="center"><b>Título de la tesis: “Conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad de loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019”</b></p>				

**ASPECTOS DE VALIDACIÓN:**

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0- 20%	Regular 21 - 40%	Buena 41 - 60%	Muy Buena 61 - 80%	Excelente 81 - 100%
<b>1. CLARIDAD</b>	Está formulado con lenguaje apropiado.					X
<b>2. OBJETIVIDAD</b>	Está expresado en conductas observables.					X
<b>3. ACTUALIDAD</b>	Adecuado al avance de la ciencia y tecnología.					X
<b>4. ORGANIZACIÓN</b>	Existe una organización lógica.					X
<b>5. SUFICIENCIA</b>	Comprende a los aspectos de cantidad y calidad.					X
<b>6. INTENCIONALIDAD</b>	Está adecuado para valorar aspectos del sistema de evaluación y el desarrollo de capacidades cognitivas.					X
<b>7. CONSISTENCIA</b>	Basado en aspectos teórico científicos de la tecnología educativa.					X
<b>8. COHERENCIA</b>	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.					X
<b>9. METODOLOGÍA</b>	La estrategia responde al propósito de la investigación.					X
<b>10. OPORTUNIDAD</b>	El instrumento ha sido aplicado en el momento oportuno y más adecuado					X

**V. OPINIÓN DE APLICACIÓN:**

Instrumento adecuado para ser aplicado en la investigación por los puntajes alcanzados al ser evaluado en estricta relación con las variables y sus respectivas dimensiones.

**VI. PROMEDIO DE VALIDACIÓN: 91%**

Cerro de Pasco, abril 2019	70563563		952874812
Lugar y Fecha	Nº DNI	Firma del experto	Nº Celular

**ANEXO 06**  
**REPORTE DE ORIGINALIDAD**

Universidad Nacional Alcides Carrión (UNDAC) Software Antiplagio

<b>INFORME DE REVISIÓN</b>
----------------------------

Se ha realizado el análisis con el software antiplagio de la Universidad Nacional Alcides Carrión (UNDAC), por parte de los docentes responsables, al documento cuyo título es:

**“Conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad de loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019”**

presentado por:

**Patricia Yajayra ALVARADO CAJACHAGUA**  
**Brithza Nathaly REYES LOARTE**

Del nivel **PREGRADO** de la facultad de **Ciencias de la Salud** obteniéndose como resultado una coincidencia de 24% otorgándosele el calificativo de:

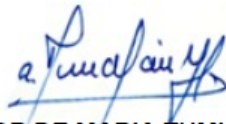
**APROBADO**

Se adjunta al presenta el reporte de evaluación del software antiplagio.

Observaciones:

Ninguna

Pasco, 01 de agosto de **2022**



**RAQUEL FLOR DE MARIA TUMIALAN HILARIO**  
**DIRECTORA DE INVESTIGACION SOFTWARE ANTIPLAGIO**  
Facultad de Ciencias de la Salud