

UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



T E S I S

Efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, Huariaca-Pasco 2023

Para optar el título profesional de:

Licenciada (o) en Enfermería

Autores:

Bach. Elías Enrique GUTIERREZ CHÁVEZ

Bach. Carmen Rosa ROJAS PAREDES

Asesor:

Mg. Samuel Eusebio ROJAS CHIPANA

Cerro de Pasco – Perú – 2024

UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



T E S I S

Efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, Huariaca-Pasco 2023

Sustentada y aprobada ante los miembros del jurado:

Dr. Johnny Walter CARBAJAL JIMÉNEZ
PRESIDENTE

Mg. César Ivón TARAZONA MEJORADA
MIEMBRO

Dra. Raquel Flor de María TUMIALÁN HILARIO
MIEMBRO



Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión
Facultad de Ciencias de la Salud
Unidad de Investigación

INFORME DE ORIGINALIDAD N° 024-2024

La Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud, de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión ha realizado el análisis con exclusiones en el Software Turnitin Similarity, que a continuación se detalla:

Presentado por:

Elias Enrique GUTIERREZ CHÁVEZ
Carmen Rosa ROJAS PAREDES

Escuela de Formación Profesional
Enfermería

Tesis

“Efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, Huariaca-Pasco 2023”

Asesor:

Mg. Samuel Eusebio ROJAS CHIPANA

Índice de Similitud: 6%

Calificativo
APROBADO

Se adjunta al presente el informe y el reporte de evaluación del software similitud.

Cerro de Pasco, 11 de enero del 2024

Dra. Raquel Tumialan Hilario
Directora de la Unidad de Investigación
Facultad de Ciencias de la Salud

DEDICATORIA

Con amor y gratitud a mis padres y familiares, por el sacrificio y el apoyo constante, el cual fue clave para el logro de estas primeras metas profesionales. Por la confianza depositada y confiar en mis potencialidades y el amor a mi profesión. Por sus sabios consejos que fortalecieron mi duro caminar.

Elías Enrique GUTIERREZ CHÁVEZ

Con amor y gratitud a mis padres y familiares, por su constante apoyo, comprensión y amor incondicional. Por estar cada momento de mi vida, alentándome y haberme brindado todas las herramientas para lograr esta primera meta profesional. Por ser como son, han sido la motivación, sin ellos. este logro nunca habría sido posible.

Carmen Rosa ROJAS PAREDES

Autores

AGRADECIMIENTO

A Dios, por brindarnos una oportunidad y por su misericordia y su favor

A la UNDAC, por brindarnos la oportunidad de desarrollar capacidades, competencias profesionales.

A nuestra Escuela de Enfermería

A los docentes y compañeros, con quienes formamos una familia.

Los Autores

RESUMEN

La investigación, Efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, Huariaca-Pasco 2023, se desarrolló con el objetivo general de, “la efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares”.

Metodología. Investigación aplicada, de enfoque cuantitativo y diseño pre experimental. La muestra conformada por 42 madres de familia de preescolares de una institución educativa pública, seleccionados de manera probabilísticas. Se empleó un programa para el desarrollo e implementación de las prácticas de alimentación saludable; asimismo, un cuestionario y una lista de chequeo para la recolección de información.

Resultados. Las prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares, antes del programa educativo, en una mayoría fueron parciales en un 50,0%; en un 40,5% fueron adecuadas; y, en un 9,5% fueron insuficientes; sin embargo, después del programa educativo, las prácticas de alimentación saludable, fueron completas en un 97,6% de las madres; en un 2,4% fueron parciales. Respecto a las dimensiones se tiene que, en las prácticas de lavado de manos, paso de un 52,4% de prácticas completas antes a un 100,9% después del programa; por su parte, en las prácticas de selección de alimentos, pasaron de un 28,6% de prácticas completas antes a un 97,6% después del programa; respecto a las prácticas de manipulación de alimentos, pasó de un 33,3% antes a un 95,2% después del programa; y, en las prácticas de preparación de alimentos, pasaron de un 47,6% de prácticas completas antes a un 97,6% después del programa educativo de enfermería.

Conclusión. Efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares, fue significativa (p -valor $< 0,000$; $W=903.0$).

Palabras clave: Programa educativo de enfermería, alimentación saludable.

ABSTRACT

The research, Effectiveness of the nursing education program in healthy eating practices in preschool mothers of the Educational Institution 35003 Mariano Melgar, Huariaca-Pasco 2023, was developed with the general objective of, "the effectiveness of the nursing education program in healthy eating practices in preschool mothers".

Methodology. Applied research, quantitative approach and pre-experimental design. The sample consisted of 42 preschool mothers of a public educational institution, selected in a probabilistic way. A program for the development and implementation of healthy eating practices was used, as well as a questionnaire and a checklist for the collection of information

Results. The healthy eating practices of preschool mothers, before the educational program, were mostly partial (50.0%); 40.5% were adequate; and 9.5% were insufficient; however, after the educational program, healthy eating practices were complete in 97.6% of the mothers; 2.4% were partial. Regarding the dimensions, hand washing practices went from 52.4% of complete practices before to 100.9% after the program; food selection practices went from 28.6% of complete practices before to 97.6% after the program; food handling practices went from 33.3% before to 95.2% after the program; and food preparation practices went from 47.6% of complete practices before to 97.6% after the nursing education program; and, food preparation practices went from 47.6% of complete practices before to 97.6% after the nursing education program; and, food preparation practices went from 47.6% of complete practices before to 97.6% after the program..

Conclusion. Effectiveness of the nursing education program on healthy eating practices in preschool mothers was significant (p -value < 0.000; $W=903.0$).

Key words: Nursing education program, healthy eating.

INTRODUCCION

La alimentación saludable es un aspecto fundamental para el crecimiento y desarrollo adecuado de los niños en edad preescolar. La adquisición de hábitos alimentarios saludables desde temprana edad no solo contribuye a prevenir enfermedades crónicas, sino que también promueve un estilo de vida saludable a lo largo de toda la vida. En este sentido, las madres de familia juegan un papel crucial en la formación de los hábitos alimentarios de sus hijos.

El programa educativo de enfermería se presenta como una estrategia efectiva para promover prácticas de alimentación saludable en las madres de familia de preescolares. A través de la educación y el apoyo brindado por profesionales de enfermería, se busca proporcionar a las madres las herramientas necesarias para tomar decisiones informadas sobre la alimentación de sus hijos.

El objetivo de este estudio de investigación es evaluar la efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares. A través del estudio, se llevó a cabo un estudio que analiza el impacto del programa en la adquisición de conocimientos y mejora de habilidades, cambios en los hábitos alimentarios y la mejora en la salud de los preescolares.

En este estudio se utiliza un enfoque preexperimental, con un grupo de intervención que recibió el programa educativo que se evaluó en dos momentos, antes y después del programa educativo. Se recolectó datos a través de cuestionarios y registros de observación, lista de chequeo para evaluar los cambios en las prácticas de alimentación saludable de las madres y la salud de los preescolares.

Los resultados de este estudio proporcionarán evidencia científica sobre la efectividad del programa educativo de enfermería en la promoción de prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares. Estos hallazgos podrán ser utilizados para mejorar las intervenciones de enfermería en el ámbito de la

alimentación saludable y contribuir a la salud y bienestar de los niños en edad preescolar.

Razón a ello, resulta viable la implementación del presente estudio, estamos seguros que su importancia, pone en evidencia realidades respecto a las prácticas de alimentación en madres, quienes hacen denodados esfuerzos por preparar las loncheras, así como brindar los alimentos balanceados a sus hijos quienes se encuentran en proceso de crecimiento y desarrollo en esta etapa preescolar.

El reporte que a continuación presentamos, está enmarcado en los lineamientos establecidos por nuestra institución universitaria, la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, el cual norma en “su reglamento General de Grados Académicos y Títulos Profesionales; los apartados considerados en ésta, son las siguientes: Capítulo I: El origen y definición del problema, objetivos, justificación, limitaciones. En el Capítulo II, revisión de la literatura, marco teórico y definición operacional de términos. En el Capítulo III: El método de investigación, tipo método diseño, población y muestra de estudio, instrumentos y técnicas de recolección de datos, técnicas de análisis de datos, validación confiabilidad. Capítulo IV: Resultados y discusión. Culminado con el reporte de conclusiones y recomendaciones; adjuntado de la misma manera documentos e instrumentos que se emplearon en el presente estudio de investigación” (1).

En resumen, este estudio de investigación tiene como objetivo evaluar la efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares. A través de un enfoque preexperimental, se busca analizar el impacto del programa en la adquisición de conocimientos y cambios en los hábitos alimentarios de las madres, así como en la salud de los preescolares.

INDICE

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

RESUMEN

ABSTRACT

INTRODUCCION

INDICE

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1.	Identificación y determinación del problema	1
1.2.	Delimitación de la investigación.....	3
1.3.	Formulación del problema	4
	1.3.1. Problema General.....	4
	1.3.2. Problemas Específicos.....	4
1.4.	Formulación de objetivos.....	5
	1.4.1. Objetivo General	5
	1.4.2. Objetivos Específicos	5
1.5.	Justificación de la investigación.....	5
1.6.	Limitaciones de la investigación	7

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1.	Antecedentes del estudio	8
2.2.	Bases teóricas – científicas.....	12
2.3.	Definición de términos básicos	18
2.4.	Formulación de hipótesis.....	19
	2.4.1. Hipótesis General	19
	2.4.2. Hipótesis Específicos	19

2.5.	Identificación de variables	20
2.6	Definición operacional de variables e indicadores.....	20

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN

3.1.	Tipo de investigación.....	23
3.2.	Nivel de Investigación	23
3.3.	Método de investigación	24
3.4.	Diseño de investigación	24
3.5.	Población y muestra	24
3.6.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	26
3.7.	Selección, validación y confiabilidad de los instrumentos de investigación.....	27
3.8.	Técnicas de procesamiento y análisis de datos	28
3.9.	Tratamiento estadístico.....	29
3.10.	Orientación ética, filosófica y epistémica	29

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1.	Descripción del trabajo de campo.....	31
4.2.	Presentación, análisis e interpretación de los resultados.....	31
4.3.	Prueba de hipótesis.....	40
4.4	Discusión de resultados.....	48

CONCLUSIONES

RECOMENDACIONES

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

ANEXOS

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1. Operacionalización de la variable Programa educativo de enfermería	20
Cuadro 2. Operacionalización de la variable Prácticas de alimentación saludable.....	21
Cuadro 3. Baremo: Programa educativo de enfermería	27
Cuadro 4. Baremo de prácticas de alimentación saludable	27
Cuadro 5. Confiabilidad del cuestionario Programa educativo de enfermería	28
Cuadro 6. Confiabilidad de la lista de chequeo de prácticas de alimentación saludable	28
Cuadro 7. Interpretación de la correlación	31

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, ANTES del programa educativo	32
Tabla 2. Prácticas de lavado de manos en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, Huariaca-Pasco 2023 ANTES y DESPUÉS del programa educativo	33
Tabla 3. Prácticas de selección de alimentos en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, Huariaca-Pasco 2023 ANTES y DESPUÉS del programa educativo	34
Tabla 4. Prácticas de manipulación de alimentos en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, Huariaca-Pasco 2023 ANTES y DESPUÉS del programa educativo.....	35
Tabla 5. Prácticas de preparación de alimentos en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, Huariaca-Pasco 2023 ANTES y DESPUÉS del programa educativo.....	36
Tabla 6. Prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, DESPUÉS del programa educativo.....	37
Tabla 7. Percepción del programa educativo de enfermería en las prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, Huariaca-Pasco 2023	38
Tabla 8. Efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, Huariaca-Pasco 2023	39
Tabla 9. Prueba de normalidad de distribución de datos del programa educativo de enfermería en las prácticas de alimentación saludable en madres de familia.....	40

Tabla 10. Efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de lavado de manos en madres de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, Huariaca Pasco.....	41
Tabla 11. Efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de selección de alimentos en madres de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar	43
Tabla 12. Efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de manipulación de alimentos en madres de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar	44
Tabla 13. Efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de preparación de alimentos en madres de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar	46
Tabla 14. Efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, Huariaca-Pasco 2023	47

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, antes del programa educativo	32
Gráfico 2. Prácticas de lavado de manos en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, Huariaca-Pasco 2023 antes y después del programa educativo.....	33
Gráfico 3. Prácticas de selección de alimentos en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, Huariaca-Pasco 2023 antes y después del programa educativo.....	34
Gráfico 4. Prácticas de manipulación de alimentos en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, Huariaca-Pasco 2023 Antes y después del programa educativo.....	35
Gráfico 5. Prácticas de preparación de alimentos en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, Huariaca-Pasco 2023 antes y después del programa educativo.....	36
Gráfico 6. Prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, después del programa educativo.....	37
Gráfico 7. Percepción del programa educativo de enfermería en las prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar.....	38
Gráfico 8. Efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar	39

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Identificación y determinación del problema

Según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) aclara que, “La desnutrición es uno de los problemas más grandes de salud pública, en Latinoamérica; perjudicando a niños de 3, 4 y 5 años de edad, grupo que crece a mayor proporción” (2)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) afirma que, “llevar una dieta sana a lo largo de la vida ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, así como diferentes enfermedades no transmisibles y trastornos” (3). Pero, “el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida han dado lugar a un cambio en los hábitos alimentarios. Actualmente, las personas consumen más alimentos hipercalóricos, grasas, azúcares libres y sal/sodio; por otra parte, muchas personas no comen suficientes frutas, verduras y fibra dietética, como por ejemplo cereales integrales” (3).

Si, evaluamos una alimentación saludable, debemos considerar por una parte “la composición exacta de una alimentación variada, equilibrada y saludable estará determinada por las características de cada persona (edad,

sexo, hábitos de vida y grado de actividad física), el contexto cultural, los alimentos disponibles en el lugar y los hábitos alimentarios. No obstante, los principios básicos de la alimentación saludable siguen siendo los mismos” (3).

Por otra parte, en el contexto de la salud y bienestar de los preescolares, podemos mencionar que, la alimentación saludable es fundamental para el crecimiento y desarrollo adecuado de los niños en edad preescolar. Una buena nutrición en esta etapa puede tener un impacto positivo en su salud a largo plazo, previniendo enfermedades y promoviendo un estilo de vida saludable.

La OMS, puntualiza que, “las enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación. enfermedades cardiovasculares (como el infarto de miocardio y los accidentes cerebrovasculares, a menudo asociados a la hipertensión arterial) algunos cánceres, y la diabetes” (4).

“La mala alimentación y la mala nutrición se cuentan entre los principales factores de riesgo de esas enfermedades a escala mundial” (4).

La alimentación saludable del preescolar, no se da de manera aislada, sino, es muy importante el rol de las madres de familia; es así, las madres de familia desempeñan un papel crucial en la alimentación y hábitos de vida de sus hijos. Investigar la efectividad de un programa educativo de enfermería en este contexto puede ayudar a empoderar a las madres, brindándoles conocimientos y herramientas para tomar decisiones informadas sobre la alimentación de sus hijos.

Por otra parte, es fundamental la presencia y participación, así como la contribución del profesional de enfermería. La enfermería desempeña un papel importante en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades. Investigar la efectividad de los programas educativos de enfermería en la promoción de prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares puede fortalecer el rol de los profesionales de enfermería en este ámbito.

La enfermería, desempeña “competencias, clave de la prestación de servicios y la gestión del cuidado de enfermería; entre ellos se encuentran no sólo la capacidad de realizar acciones, sino que también, actúa para que la persona, la familia y la comunidad puedan llegar a adoptar estilos de vida saludables, facilitándoles información pertinente para ayudarles a que consigan una salud óptima o la rehabilitación” (3).

Al profesional de enfermería “se le reconoce como profesional con habilidades para instruir sobre la salud en las intervenciones de enfermería y más aún, aplicar los conocimientos de diversos modos de docencia y aprendizaje con las personas, las familias y las comunidades; evaluando constantemente el aprendizaje y la comprensión de las prácticas de salud” (3)

Por lo expuesto, consideramos de importancia, la realización de la investigación titulada: “Efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, Huariaca-Pasco 2023”.

1.2. Delimitación de la investigación

Delimitación temporal

El estudio se desarrolló durante julio y diciembre de 2023. Período de comprendió la planificación y ejecución del programa educativo de enfermería.

Delimitación social

El estudio toma una muestra de 42 madres de familia de niños preescolares, siendo una muestra representativa de la población de madres de preescolares.

Delimitación espacial

El estudio se desarrolló en el distrito de Huariaca, provincia departamento Pasco, Ubicada en la región central del Perú.

Delimitación conceptual

El estudio toma como estado del arte a las prácticas sobre alimentación saludable en una muestra de madres, respecto a la alimentación saludable proporcionada a niños preescolares.

1.3. Formulación del problema

1.3.1. Problema General

¿Cuál es la efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, Huariaca-Pasco 2023?

1.3.2. Problemas Específicos

- ¿Cómo son las prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, antes del programa educativo?
- ¿Cuál es la efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de lavado de manos en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar?
- ¿Cuál es la efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de selección de alimentos en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar?
- ¿Cuál es la efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de manipulación de alimentos en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar?
- ¿Cuál es la efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de preparación de alimentos en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar?
- ¿Cómo son las prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, después del programa educativo?

- ¿Cuál es la percepción que tienen del programa educativo de enfermería en las prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar?

1.4. Formulación de objetivos

1.4.1. Objetivo General

Determinar la efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, Huariaca-Pasco 2023

1.4.2. Objetivos Específicos

- Identificar las prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, antes del programa educativo
- Determinar la efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de lavado de manos en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar
- Determinar la efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de selección de alimentos en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar
- Determinar la efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de manipulación de alimentos en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar
- Determinar la efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de preparación de alimentos en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar
- Identificar las prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, después del programa educativo

- Evaluar la percepción que tienen del programa educativo de enfermería en las prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar.

1.5. Justificación de la investigación

1.5.1. Justificación teórica

El presente estudio, realiza una revisión exhaustiva de estudios previos, investigaciones y teorías relacionadas con la alimentación saludable en madres de familia y su impacto en la salud de los preescolares. Puedes citar estudios que demuestren la influencia de la educación en la adquisición de hábitos alimentarios saludables en esta población.

De la misma manera, en el estudio, a través de la fundamentación teórica, se identifica teorías o modelos que respaldan la investigación, como, por ejemplo, el modelo de cambio de comportamiento de Prochaska y DiClemente, que puede ser aplicado para comprender y promover cambios en los hábitos alimentarios.

1.5.2. Justificación práctica

El presente estudio, se implementa por la necesidad de generar información sobre el problema que representa dentro de la salud pública, destaca la importancia de abordar la alimentación saludable en madres de familia de preescolares como un problema de salud pública. Asimismo, nace y está dirigida a mostrar los beneficios de las prácticas de alimentación saludable para disminuir la prevalencia de enfermedades relacionadas con la alimentación no saludable dentro de esta población vulnerable; por otro lado, el estudio trata de contribuir a su prevención y promoción de la salud.

El estudio plantea beneficios potenciales, que representa en la sostenibilidad de los conocimientos brindados que se brinda a través del programa educativo de enfermería en las prácticas de alimentación saludable

en madres de familia de preescolares. El estudio mejora en las prácticas de prácticas de lavado de manos, manejo y selección de alimentos, preparación de alimentos, lo que se traslada en prácticas con calidad de la alimentación de los preescolares, con ello, favorecer inmunidad, mejora de la nutrición, evitar malnutrición, reducción de riesgos de enfermedades crónicas y el fomento de hábitos saludables a largo plazo.

1.5.3. Justificación metodológica

La presente investigación, se implementó gracias a la viabilidad y aceptación de la Institución Educativa y de las madres de familia, quienes dispusieron todo lo necesario para la intervención en alimentación saludable, a través de un estudio preexperimental con un solo grupo de intervención, evaluado mediante un pre y post test. Este diseño nos permitirá evaluar la efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de alimentación saludable en una muestra seleccionada representativamente de toda la comunidad educativa en estudio. Todo ello, se implementó siguiendo un patrón de intervención de enfermería basado en sesiones permanentes durante los meses de setiembre, octubre, noviembre de 2023

Los resultados del estudio ayudarán a formular futuros estudio y serán parte de base teórica en el contexto de las variables de estudio y grupo poblacional.

1.6. Limitaciones de la investigación

Dentro de este aspecto, los principales obstáculos para la implementación de programas educativos en enfermería pueden variar dependiendo del contexto y la población objetivo; es así, algunos de las limitaciones más comunes incluyeron la falta de recursos financieros y humanos, la falta de apoyo institucional y político, esto al inicio del estudio; pero con las coordinaciones pertinentes, se superaron cada uno de estas limitaciones.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes del estudio

2.1.1. Internacionales

Barrera y Herrera (2019) en Boyacá, Colombia, en su publicación “Intervención educativa para modificación de conocimientos, actitudes y prácticas sobre nutrición” con la finalidad de “Evaluar el impacto de un programa educativo para modificar conocimientos, actitudes y prácticas sobre nutrición en madres de niños” Para ello, empleó el diseño cuasiexperimental con grupo único y dos evaluaciones pre y post test, entre sus resultados nos manifiesta que, “al inicio del proceso se encontró prevalencia para desnutrición crónica de 33.3%, desnutrición global 22.2%; como posibles factores asociados a la desnutrición se encuentra: edad de la madre de 21 a 25 años ($p=.025$); madre soltera ($p=.02$); bajo consumo de alimentos tipo verduras ($p=.029$), lácteos ($p=.001$), grasas ($p=.006$). El Programa favoreció de manera positiva y significativa cambios sobre conocimientos en nutrición ($p< .01$), actitudes ($p=.001$) y prácticas, con el aumento del consumo del grupo de proteínas ($p=0.014$). Discusión: los resultados permiten inferir que se requiere de intervenciones prontas y productivas, basadas en asociaciones pedagógico-metodológicas para lograr la

superación de las limitaciones actuales. Conclusiones: Impacto favorable expresado en modificaciones cuantitativas en los conocimientos, actitudes y prácticas que podría traducirse en algún grado de aceptación del programa por las madres participantes; la situación económica se apreció como un aspecto que influye negativamente en la implementación de nuevas y mejores prácticas alimentarias” (6)

Por su parte, Sánchez, Reyes-Hernández, et al. (2018) en México, en su publicación “Conductas para Preparar Loncheras Mediante un Programa de Intervención Educativa Sobre Nutrición con Madres de Preescolares”. Con la finalidad de “modificar las conductas para preparar loncheras mediante un programa de intervención educativa sobre nutrición con madres de preescolares” Para ello, mediante un estudio experimental, con intervención educativa, longitudinal durante 6 meses. Empleó una muestra de “119 madres de familia de una escuela de preescolar tutores y responsables de la alimentación del niño. Entre sus resultados nos muestra que, “por cada intervención educativa aumenta 1.2 puntos en conocimientos adquiridos en la etapa de evaluación, y los conocimientos posteriores a las intervenciones educativas en la etapa de evaluación 117 prepararon loncheras saludables; concluyendo que, las intervenciones educativas sobre nutrición modifican las conductas alimenticias de las madres” (7).

2.1.2. Nacionales

En nuestro país, en Huacho-Lima Carquin Vargas (2022), en su estudio teniendo el propósito de “determinar el efecto de la intervención educativa, en los conocimientos y prácticas de alimentación saludable, en las madres de los preescolares de la Institución Educativa Félix Baloy Cárdenas N° 21007” Para ello, empleó “el estudio de enfoque cuantitativo, con diseño preexperimental; en una muestra de 65 madres; utilizó dos cuestionarios: uno para el pretest y otro para el post test”. Los Resultados que reporta el estudio menciona que, se

evidenció que, la intervención educativa genera efectos significativos en los conocimientos y prácticas de alimentación saludable. Concluyendo que, “se logró mejorar nivel de conocimiento respecto, selección de los grupos de alimentos, la pirámide alimenticia nutricional y la preparación e higiene de los alimentos, en madres de preescolares, evidenciado estadísticamente con el estadístico Signo Rango de Wilcoxon, con nivel de significancia de 0.00” (4)

Castro y chirinos (2019) en Jauja-Perú, distrito de Tunanmarca, en su estudio “Prevalencia de anemia infantil y su asociación con factores socioeconómicos y productivos en una comunidad altoandina del Perú”. Para ello, tomó una población campesina y una muestra de 48 familias campesinas. En los niños se tomó muestra de sangre para evaluar la hemoglobina. Entre los Resultados nos muestra que “la prevalencia de anemia infantil fue 86%, distribuidos en 34,9% de anemia leve, 46,5% de anemia moderada y 4,7% de anemia severa. Las prevalencias de enfermedades diarreicas y respiratorias agudas fueron 16,7 y 25%”. El estudio concluye que, “La anemia infantil se asocia con algunas variables socioeconómicas y productivas. Asimismo, se evidenció prevalencia de anemia infantil, asociada inversamente con la educación materna, hogares adecuadamente constituidos, propietarios de la vivienda, mayor frecuencia de consumo de pescado, habas y crianza de animales domésticos” (7).

Huaycha Allca (2020) en Ayacucho en su estudio “Efectividad de las sesiones demostrativas en la preparación de alimentos y su repercusión en el nivel de hemoglobina de niños(as) menores de tres años – Red de Salud San Miguel. Ayacucho” para “determinar la efectividad de las sesiones demostrativas en la preparación de alimentos en el nivel de hemoglobina, para ello, empleó la investigación cuantitativa, diseño no experimental y descriptivo-correlacional; trabajó en una muestra de 53 madres de niños menores de tres años”. Entre aquellos resultados que reporta se tiene que, “La práctica adecuada de

alimentación está en Proceso (46.2%) y Adecuado (38.5%); el ambiente es Adecuado (80.8%) e Inadecuado (19.2%); la disponibilidad de materiales es Inadecuada (48.1%) y adecuada (32.7%); la disponibilidad de alimentos es Adecuada (59.5%) e Incompletas (40.5%); el lavado de manos es Inadecuado (53.8%) y Adecuado (46.2%); la combinación es Adecuada (71.2%) e inadecuada (28.8%); la consistencia es Adecuada (88.5%) e Inadecuada (11.5%); y, la cantidad y frecuencia es proporcional en un 50%. Luego de realizar el contraste de hipótesis, se llegó a concluir que existe relación entre la efectividad de las sesiones demostrativas de preparación de alimentos en el nivel de hemoglobina” (8)

Lazo-Palao (2020) en Lima, en su estudio “Sesiones demostrativas de preparación de alimentos para prevención de anemia en madres de infantes de 6 a 36 meses” en un estudio preexperimental, de enfoque cuantitativo para evaluar si las sesiones demostrativas “de preparación de alimentos logra que las madres adopten practicas saludables en alimentación para prevenir que sus hijos padezcan de anemia; empleó dos instrumentos: el documento técnico de sesiones demostrativas de preparación de alimentos para la población materno infantil (MINSA) y un cuestionario de preguntas para medir el nivel de conocimientos teóricos y prácticos de las madres” Entre los reportes hallados refiere que, “el nivel de conocimientos antes de la sesión demostrativa de preparación de alimentos, del 100% (40) madres, el 12.5% (5) tenían un nivel alto, el 75% (30) tenía un nivel mediano y el 12.5% (5) tenía un nivel bajo; luego de la sesión demostrativa de preparación de alimentos se obtuvo que el 55% (22) tenían un conocimiento alto y el 45% (18) tenía un conocimiento mediano” Concluyendo el estudio que, la efectividad de las sesiones demostrativas en los conocimientos y prácticas de preparación de alimentos fue significativo, confirmado mediante la prueba estadística T de Student para muestras emparejadas, $p = .000$ ” (9)

2.2. Bases teóricas – científicas

2.2.1. Programa educativo de enfermería

2.2.1.1. Definición

“Conjunto de actividades a realizar en lugares y tiempos y recursos determinados previamente para el logro de objetivos y metas, el programa seleccionado debe ser la mejor alternativa de solución previo estudio y diagnóstico de la situación problemática” (15)

2.2.1.2. Educación en enfermería

El profesional enfermero “como parte de su rol profesional realiza educación en diferentes niveles de la atención y prevención en salud; es así que los escenarios habituales donde la enfermera(o) educa al paciente, familia y comunidad está dado en ambiente hospitalario, ambulatorio y comunitario” (3). “En este contexto, la intervención educativa está dirigida a la promoción, prevención, protección, recuperación y rehabilitación de la salud según corresponda” (3).

2.2.1.3. Programas educativos

“Un programa educativo contiene un conjunto de actividades planeadas y recursos organizados de acuerdo a las necesidades” (13)

2.2.1.4. Elementos

- **Objetivos.** “Deben ser claros, medibles y alcanzables. Además, ser específicas para cada programa educativo y estar relacionados con los resultados que se esperan” (13)
- **Contenido.** “Debe ser relevante, actualizado y relacionado con los objetivos de aprendizaje. Organizado lógicamente y estructurado para facilitar la comprensión” (13)

- **Metodología.** “Debe ser seleccionado de manera que se adapten a los objetivos de aprendizaje y al contenido. Deben ser interactivas y utilizar técnicas que fomenten la participación y el aprendizaje activo” (13).
- **Evaluación.** “Debe estar diseñada de tal manera que, fuera de la metodología, permita medir el progreso de los beneficiarios y el éxito del programa educativo” (13)

2.2.1.5. Tipos

“Existen diversos tipos de programas educativos de acuerdo a los objetivos y las necesidades de los grupos específicos de estudiantes”:

- **Programas educativos formales.** “Es el tipo de programa más común y sigue un plan de estudios estandarizado que conduce a un título académico o certificación formal” (13).
- **Programas educativos no formales.** Este tipo de programa puede ser **autodirigido** o estar orientado a la comunidad y puede proporcionar habilidades tanto prácticas como técnicas” (13).
- **Programas educativos en línea.** “Este es una opción cada vez más popular que permite a los estudiantes aprender a su propio ritmo y desde cualquier lugar, puede ser tanto formal como no formal y su peso es el mismo que el de los programas presenciales” (13).
- **Programas de capacitación laboral y de educación continua.** “Este tipo de programas son importantes para el desarrollo de habilidades laborales y el aprendizaje a lo largo de toda la vida, puede ser impartido o contratado por las organizaciones, o por las personas individualmente” (13).

2.2.1.6. Pasos

“Es importante que los programas educativos sean efectivos. Para el diseño adecuado de un programa educativo, es necesario seguir una serie de pasos en los que se tenga en cuenta, como mencionamos anteriormente, los objetivos, el público objetivo, etc.” (13)

- **Identificación de los objetivos de aprendizaje.** “Los objetivos deben ser específicos, claros y medibles. El currículo contiene lo que los estudiantes deben saber y ser capaces de hacer finalizando el programa. Estos objetivos deben estar alineados con la misión y visión de la universidad y deben ser relevantes para las necesidades de un mercado laboral exigente como lo es el actual” (13).
- **Selección del contenido y metodología.** “Luego de identificar los objetivos de aprendizaje, se debe seleccionar el contenido en específico del programa según la temática general, área de estudios y objetivos del mismo, este debe estar actualizado al contexto del momento y debe ser útil al futuro. La metodología debe ser variada y adaptarse a las necesidades de los estudiantes, hay programas que se ajustan a ser dictados en línea y otros que necesitan de actividades prácticas, sea cual sea, es necesario que el programa sea siempre interactivo y se realicen distintos tipos de dinámicas y actividades dentro de él” (13).
- **Evaluación del aprendizaje.** “Es importante que durante y al final del programa educativo se puedan evaluar los conocimientos y habilidades adquiridas por los estudiantes durante el proceso y así asegurar la efectividad del programa. Para ello es necesario definir cómo será el proceso evaluativo y cuáles son los puntos a evaluar del currículo y de qué forma se tomarán las evaluaciones” (13).

- **Implementación y mejora continua.** “Después de tener listo el diseño del programa educativo avanzamos al paso más importante, la puesta en marcha del mismo; es decir, su salida al mercado. Cabe añadir que, dependiendo del programa y el contexto, este puede tener modificaciones, aunque ya se haya implementado, siempre será necesario adaptarse a algún cambio o simplemente seguir mejorando en el camino. No queremos decir que se implemente sin la debida preparación y pruebas previas, sino que siempre pueden surgir mejoras” (13)

2.2.1.7. Limitaciones

- “Frente a este escenario, es un desafío para el equipo de salud superar la barrera lingüística y cultural, para entregar un cuidado integral dada las necesidades de esta población, la que está expuesta a problemas de salud física y mental diferentes a la población” (5). “Es así que, el rol educativo de enfermería es prioritario para abordar los problemas de esta población para lo cual se hace necesario una adaptación lingüística y contextual de las intervenciones educativas que apuntan principalmente a la promoción, prevención y recuperación de la salud. Sin embargo, existe el riesgo de que menos enfermeras(os) estén dispuestos a atender a una comunidad con diversidad cultural, si éstos no son preparados para realizar la adaptación lingüística correspondiente” (6) En ese sentido todas las limitaciones fueron superadas favorablemente con el apoyo de la Institución educativa, así también de los padres de familia.

2.2.2. Prácticas de alimentación saludable

2.2.2.1. Importancia

La importancia que reside en las prácticas de alimentación saludable se enmarca en “Promover el uso de los alimentos nutritivos de la localidad; Conocer las ventajas de una alimentación balanceada y variada; Aprender a hacer diferentes preparaciones nutritivas con alimentos locales; Conocer la importancia de prevenir los riesgos de la desnutrición y anemia; Adoptar buenas prácticas de higiene y manipulación de alimentos” (12)

Por tanto, “Una alimentación saludable no sólo brinda beneficios estéticos, sino, que reduce el riesgo de sufrir enfermedades” (16).

2.2.2.2. Alimentación adecuada y suficiente

“En correspondencia con las tradiciones culturales de la población, para brindar información a la población sobre opciones de alimentos y alternativas de preparaciones y combinaciones saludables, y así puedan mantener un estado de salud óptimo y saludable” (16).

“Nuestra cocina aprovecha la diversidad de alimentos naturales que tenemos a disposición, provenientes de todo el territorio nacional”. “Nuestro país cuenta con una gran diversidad alimentaria que tiene como base los alimentos en su estado natural producidos en los diferentes pisos ecológicos del país, práctica que proviene desde épocas prehispánicas, la cual se enriqueció con alimentos traídos de otras regiones del mundo” (16).

2.2.2.3. Alimentación como proceso social y cultural

“La acción de comer se presenta como un hecho ‘biológico’ y natural. El hecho que necesitemos comer, y que, para ello, hoy y en el pasado, los humanos tratemos de procurarnos alimentos según nuestras

necesidades y preferencias, parece algo evidente que no merece reflexión. Sin embargo, hoy entendemos la alimentación como un proceso que va más allá de la ingesta de nutrientes, pues se trata de un fenómeno complejo y multidimensional” (16).

2.2.2.4. Factores en la elección alimentaria

Son múltiples los “factores que repercuten en las elecciones alimentarias, entre los que cabe destacar los biológicos, tales como el hambre, el apetito y el gusto; los económicos, tales como el costo, los ingresos y la accesibilidad a los diferentes tipos de alimentos; los sociales, tales como la cultura, la religión, la familia, los estilos de vida; los que se derivan del tipo y grado de conocimientos y/o habilidades relativas a los alimentos en general y a la cocina en particular; los psicológicos, circunstancias como el carácter o el estrés; y las actitudes, creencias, valores y conocimientos en general” (16).

2.2.2.5. Alimentación natural, mínimamente procesada

Resulta muy importante y muy “necesario, destacar la importancia del consumo de alimentos en su estado natural, y que estos sean la base de una alimentación saludable en la población, en un contexto de nuestra diversidad alimentaria y la cultura culinaria” (16).

2.2.2.6. Mensajes para una buena alimentación

Es muy importante generar conciencia nutricional en toda la población; es así, “para brindar a la población información que contribuya a la adopción de nuevas prácticas de alimentación saludable y a la mejora de su estado nutricional, se proponen doce mensajes, que toman en cuenta: 1) elegir alimentos naturales como la base de la alimentación; 2) evitar alimentos procesados y ultra procesados para prevenir enfermedades; y 3) practicar un estilo de vida saludable” (16).

Eje temático 1. “Prefiere y elige alimentos naturales como la base de tu alimentación y evita los alimentos ultra procesados. promueven la elección y consumo de alimentos naturales como: frutas, vegetales, menestras, carnes, leche y cereales que son ricos en fibra, hierro y diversos minerales y nutrientes. Asimismo, se recomienda consumir con moderación los alimentos procesados como quesos, pan, mermeladas o jamones, entre otros, por cuanto contienen cantidades elevadas de sal o azúcar”. Asimismo, en este eje “se sugiere evitar alimentos ultra procesados como bebidas gaseosas, jugos de frutas azucarados envasados, yogures azucarados y con colorantes, papas fritas envasadas, entre otros” (16).

Eje temático 2. “Prepara comidas y platos con alimentos naturales, y recurre a la rica y variada tradición culinaria del Perú”. Este “conjunto de mensajes que promueven la comida casera y preparaciones culinarias tradicionales, que se adaptan perfectamente a una cocina que al mismo tiempo es saludable y sabrosa” (16).

Eje temático 3. “Practica un estilo de vida saludable”. Este “conjunto de mensajes que describen prácticas como beber agua, hacer ejercicio cotidianamente, evitar permanecer largas horas sentado y mantener una actitud crítica a la publicidad de comidas y bebidas ultra procesadas” (16).

2.3. Definición de términos básicos

- a. **Alimentación.** “Proceso voluntario a través del cual las personas se proporcionan sustancias aptas para el consumo, las modifica partiéndolas, cocinándolas, introduciéndolas en la boca, masticándolas y deglutiéndolas” (10).
- b. **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, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado” (10).

- c. **Nutrición.** “Es consecuencia de la alimentación, es decir de los alimentos que componen la dieta y de su proporción” (12).
- d. **Preescolar.** “Ciclo de estudio obligatorio en algunos países, para todos los niños y niñas, comprendida desde los 3 a 5 años de edad; se considera el primer nivel educativo fuera del ámbito familiar ya que propicia la integración de los niños y niñas a la educación básica” (16)
- e. **Sesiones demostrativas.** “Actividad educativa donde los participantes aprenden a combinar los alimentos locales en forma adecuada, según las necesidades nutricionales de la niña y niño, a través de una participación activa y un trabajo grupal, haciendo uso del aprender haciendo” (15)

2.4. Formulación de hipótesis

2.4.1. Hipótesis General

La efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, Huariaca-Pasco 2023, es significativa.

2.4.2. Hipótesis Específicos

- Las prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, antes del programa educativo, son parciales.
- La efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de lavado de manos de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, es significativa.
- La efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de selección de alimentos de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, es significativa

- La efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de manipulación de alimentos de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, es significativa.
- La efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de preparación de alimentos de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, es significativa.
- Las prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, después, son completas.
- La percepción que tienen de la labor educativa de enfermería en las prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, es satisfactoria.

2.5. Identificación de variables

- **Variable 1.** Programa educativo de enfermería
- **Variable 2.** Prácticas de alimentación saludable

2.6. Definición operacional de variables e indicadores

2.6.1. Variable 1: Programa educativo de enfermería

Cuadro 1. Operacionalización de la variable Programa educativo de enfermería

“Círculo educativo en la que aprendemos dialogando y practicando respecto a un tema determinado, para lo cual debe realizarse las coordinaciones del caso y poseer todos los recursos para sus prácticas” (5)

Definición operacional

Variable evaluada en sus dimensiones planificación, organización, desarrollo o demostración, retroalimentación y evaluación del programa de prácticas de alimentación saludable para población

preescolar en madres de familia. Este instrumento valora esta variable mediante las alternativas: 1 nunca; 2 casi nunca, 3 a veces, 4 casi siempre y 5 siempre. Tiene como valores finales: satisfactoria, adecuada y poco adecuada.

Variable	Dimensión	Indicadores	Escala/ Medición	
Programa Educativo de Enfermería	Planificación	<ul style="list-style-type: none"> • Diagnóstico • Plan • Coordinación • Invitación 	ORDINAL	
	Organización	<ul style="list-style-type: none"> • Infraestructura • Equipo y material • Recurso humano 	Satisfactoria	
	Desarrollo		<ul style="list-style-type: none"> • Recepción • Motivación 	Poco
			<ul style="list-style-type: none"> • Proceso • Demostración 	satisfactoria
Retroalimentación y evaluación	<ul style="list-style-type: none"> • Redemostración • Evaluación • Retroalimentación 			

Definición conceptual

3.6.2. Variable 2: Prácticas de alimentación saludable

Cuadro 2. Operacionalización de la variable Prácticas de alimentación saludable

Definición conceptual

“Es aquel conjunto de prácticas que se incorpora y se ejecuta en el quehacer diario, estas sesiones de aprendizaje práctico se establecen para reforzar estilos de vida saludable en cuanto respecta a la alimentación y nutrición”.

Definición operacional

Variable evaluada en sus dimensiones lavado de manos, selección de alimentos, manipulación de alimentos, preparación de alimentos. A través de 25 ítems con alternativas que presenta como: 1 a veces; 2 regularmente, 3 siempre. Teniendo como valores finales: completa, parcial e insuficiente.

Variable	Dimensión	Indicadores	Escala/ Medición
Prácticas de alimentación saludable	Lavado de manos	<ul style="list-style-type: none"> • Humedecer • Manejo del grifo • Enjabonamiento • Frotación • Movimientos • Enjuague • Secado 	ORDINAL
	Selección de alimentos	<ul style="list-style-type: none"> • Accesibilidad • Inocuidad • Propiedades • Costo • Ventajas 	Completa
	Manipulación de alimentos	<ul style="list-style-type: none"> • Seguridad • Limpieza • Cocción • Conservación 	Parcial
	Preparación de alimentos	<ul style="list-style-type: none"> • Nutrientes • Equilibrada • Vistasas • Económicas 	Insuficiente

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo de investigación

El presente estudio, toma el tipo de investigación Aplicada, el mismo que, según Ander-Egg, sostiene que, “apunta a descubrir conocimientos que tengan una aplicación inmediata a la realidad” (6).

Asimismo, en la investigación que presentamos, hace uso de la investigación del tipo experimental, en la cual, “el investigador crea las condiciones para establecer la relación causa-efecto del fenómeno” (7).

Enfoque de la investigación

En la investigación se empleó el Enfoque cuantitativo; estos tipos de enfoque investigativo, son empleados “para recolectar datos y probar hipótesis basados en medición numérica y el análisis estadístico; así establecer patrones de comportamiento y probar teorías” (8).

3.2. Nivel de Investigación

Partiendo de las consideraciones de Supo (2020), nuestro estudio presenta el nivel de investigación Aplicativo; este “nivel plantea resolver problemas o intervenir en la historia natural de la enfermedad. Enmarca a la innovación técnica, artesanal e industrial como la científica” (9).

3.3. Método de investigación

Entre los métodos empleados en el presente estudio, se encuentran “el inductivo - deductivo y analítico – sintético” (10) a través de ellos, nos permitiremos analizar las particularidades de la investigación y, establecer las conclusiones (11).

3.4. Diseño de investigación

El diseño empleado es experimental, sub diseño Pre experimental el mismo, según Hernández et al. se trata de “aquella en la que el investigador trata de aproximarse a una investigación experimental pero no tiene los medios de control suficientes que permitan la validez interna” (7).

El diseño se presenta de la siguiente manera:

GRUPO	Secuencia de registro		
Pre – Experimental (GE)	Y1	X	Y2
	Pre-Test		Post-Test

Donde:

GE: Grupo experimental (único-intacto)

Y1 Pre test

X Aplicación de las sesiones

Y2 Post test

3.5. Población y muestra

3.5.1. Población

Teniendo presente que población es “la totalidad de elementos o individuos que tienen ciertas características similares y sobre las cuales se desea hacer inferencia” (12); la población en nuestro estudio, la conforman por las madres de familia de pre escolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, en un total de 135.

3.5.2. Muestra

“Es una parte de la población, cuya característica es la representatividad extraída a través de técnicas de selección, cuando no es posible medir cada una de las entidades de población” (10); teniendo presente esta definición, la muestra en estudio la constituyen 42 madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, seleccionados dentro del período agosto a octubre de 2023 de manera probabilística.

El tipo de muestreo empleado, es la técnica probabilística; el mismo que se elige cuando “la población es muy grande y cada entidad de la población es susceptible o tener las mismas probabilidades de ser seleccionadas en la muestra de estudio y cada una de ellas, conforma cada uno de los elementos de la población con las mismas características” (8).

La técnica de muestreo empleado en el estudio es, no probabilística del tipo censal; el mismo que se toma “cuando se investiga a toda la población de estudio, en donde la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de las características de la investigación”; esto, según lo detalla Hernández et al. (8).

El estudio también consideró algunos criterios de selección de la muestra, entre ellos tenemos:

Criterios de inclusión

- Madres de familia de preescolares matriculados en la Institución educativa en el período 2023
- Madres de familia de preescolares con asistencia regular a la Institución educativa
- Madres de familia de preescolares, quienes dieron consentimiento informado

- Madres de familia de preescolares sin impedimento para realizar el programa educativo

Criterios de exclusión

- Madres de familia de preescolares con retiro de sus matrículas en la Institución educativa en el período 2023
- Madres de familia de preescolares sin asistencia regular a la Institución educativa
- Madres de familia de preescolares, quienes no dieron consentimiento informado
- Madres de familia de preescolares con cierto impedimento para realizar el programa educativo.

3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.6.1. Técnicas de recolección de datos.

La técnica empleada fue la encuesta. Esta técnica consiste en el conjunto de “Procedimientos en el cual se aplica un instrumento de recolección de datos, conteniendo un conjunto de reactivos o cuestiones, cuyo objetivo es recabar información factual en una muestra determinada” (11). De igual manera, se aplicó la observación no participante.

3.6.2 Instrumento de recolección de datos

El instrumento empleado fue el cuestionario. El cual forma parte de “una modalidad de encuesta que se realiza de forma escrita mediante un instrumento, ésta debe ser llenado por el encuestado, sin intervención del encuestador” (13). Asimismo, se empleó la lista de chequeo, para evaluar las prácticas desplegadas por las madres durante las para prácticas de alimentación saludable.

Por una parte, se tiene el cuestionario para medir la variable programa educativo de enfermería (anexo 01) el mismo que se empleó para valorar la

planificación, organización, desarrollo o demostración, retroalimentación y evaluación del programa de prácticas de alimentación saludable para población preescolar en madres de familia. Este instrumento valora esta variable mediante las alternativas: 1 nunca; 2 casi nunca, 3 a veces, 4 casi siempre y 5 siempre. Tiene como valores finales: satisfactoria, adecuada y poco adecuada.

Cuadro 3. Baremo: Programa educativo de enfermería

Ítem	Total
Satisfactoria	60 – 80
Adecuada	38 – 59
Poco satisfactoria	16 – 37

Por otra parte, se tiene la lista de chequeo para medir la variable práctica de alimentación saludable (anexo 02) el mismo que se empleó para valorar las prácticas en las dimensiones lavado de manos, selección de alimentos, manipulación de alimentos, preparación de alimentos. Este instrumento consta de ítems, teniendo alternativas que presenta el instrumento para su evaluación, son: 1 a veces; 2 regularmente, 3 siempre. Tiene como valores finales: completa, parcial e insuficiente.

Cuadro 4. Baremo de prácticas de alimentación saludable

Ítem	Valor
Completa	63 – 75
Parcial	44 – 61
Insuficiente	25 – 43

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

- a. **Validez.** El estudio empleó la validez por medio de juicio de expertos; esto se concibe como, “el grado en que un instrumento de medición aparentemente mide la variable en cuestión, de acuerdo con voces

calificadas” (7); en este estudio, se obtuvo una concordancia significativa entre los evaluadores (suficiencia, claridad, coherencia y relevancia) ($p < 0,05$) (anexo 04).

- b. Confiabilidad.** Entendiéndose como confiabilidad de instrumento al “Grado en que un instrumento produce resultados consistentes y coherentes; y, luego de su aplicación repetida al mismo sujeto u objeto produce iguales resultados” (13). En este estudio, se empleó la confiabilidad mediante el alfa Cronbach, luego de sometidos a prueba piloto. Se obtuvo los siguientes resultados:

Cuadro 5. Confiabilidad del cuestionario Programa educativo de enfermería

Alfa Cronbach	N de elementos
,799	16

Cuadro 6. Confiabilidad de la lista de chequeo de prácticas de alimentación saludable

Alfa Cronbach	N de elementos
,823	25

3.8. Técnicas de procesamiento y análisis de datos

Revisión de la integridad de los instrumentos aplicados, así como de la información contenida en ellas.

Codificación de cada instrumento aplicado, en uso del derecho al anonimato y confidencialidad

Organización de toda la información recabada en base de datos

Presentación de resultados a través de tablas de frecuencia con su respectiva interpretación y gráfico estadístico

Presentación de resultados a través de tablas de contingencia, análisis e interpretación y su gráfico estadístico, el cual facilita la visualización de los resultados y su análisis respectivo.

Análisis de prueba de hipótesis y toma de decisión respectiva.

Cada procedimiento de esta etapa fue procesado con el Software estadístico SPSS v.27 de IBM.

3.9. Tratamiento estadístico

Por las particularidades de la investigación, el enfoque que opta, así como, el nivel de investigación y la naturaleza de las variables, los autores consideran trabajar a un nivel de significancia de 0,05 para el proceso del análisis estadístico, y para la determinación en la elección del estadístico respectivo para la prueba de hipótesis.

De la misma manera, los autores determinaron el empleo del paquete estadístico SPSS v27 y Microsoft Excel v2019 para el análisis, evaluación de indicadores y presentación de resultados mediante tablas de frecuencia, tablas de contingencia y los gráficos estadísticos que visualizan los reportes alcanzados.

El contraste de hipótesis en la presente investigación, fue apoyado en la prueba estadística no paramétrica Rangos de Wilcoxon; el cual, por las características propias del estadístico de prueba, valora la existencia de diferencias significativas entre las variables de estudio en muestra relacionada en dos momentos; ello, por la naturaleza y nivel de estudio aplicativo, se aplica el tipo de estudio pre experimental” (9)

3.10. Orientación ética, filosófica y epistémica

La investigación que presentamos, tomó atención y tuvo consideración los principios éticos, de confidencialidad y anonimato, autonomía, justicia, beneficencia y no maleficencia, basados en la normativa del investigador (14).

- Justicia. “Respeto a los derechos de la persona humana”.

- Autonomía y libertad. “Decisión libre de participación, consentimiento informado y libre decisión de retiro del estudio en cualquier momento de ella”.
- Beneficencia y no maleficencia. “Libre de riesgos y daños. Favorecimiento de ventajas y experiencias positivas en los participantes”.
- Confidencialidad. “Los datos e información son de uso exclusivo en la investigación y, por las personas autorizadas”(14).

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

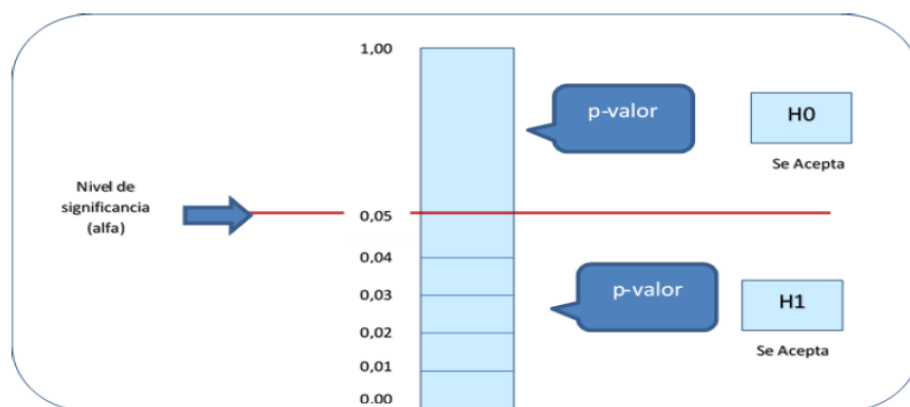
4.1. Descripción del trabajo de campo

El presente estudio, se llevó a cabo en la ciudad ecológica de Huariaca, distrito perteneciente a la provincia y departamento de Pasco, ubicado en la región central del Perú, región sierra; a 57 km de la capital de la provincia, y desde Lima, a 342 km, sobre los 2941 m.s.n.m.

4.2. Presentación, análisis e interpretación de los resultados

Los resultados son sometidos a prueba estadística, procesados mediante el SPSS v.27, y la interpretación se determina mediante el cuadro siguiente.

Cuadro 7. Interpretación de la correlación



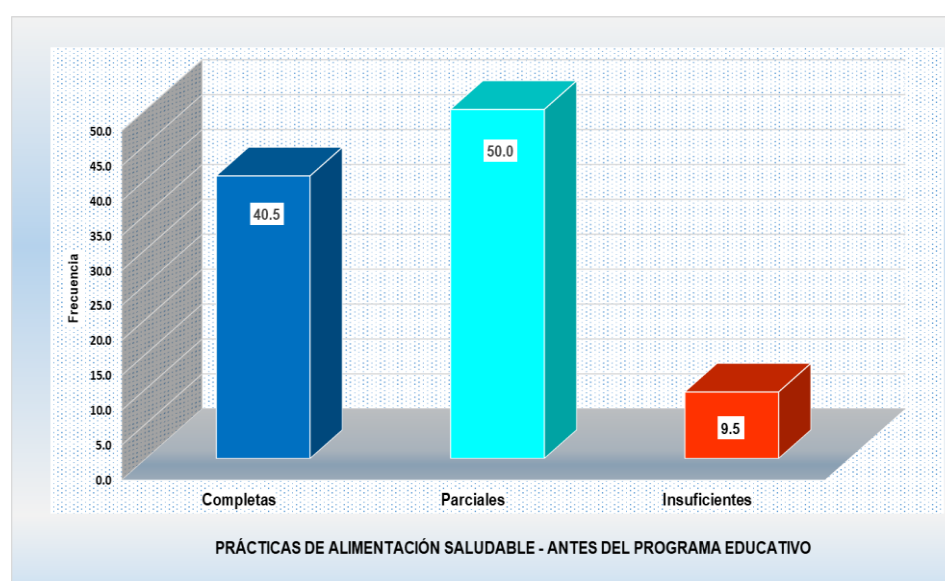
Fuente: Supo

Tabla 1. Prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, ANTES del programa educativo

Prácticas Alimentación Saludable (ANTES)	Frecuencias	
	Nº	%
Adecuadas	17	40.5
Parciales	21	50.0
Insuficientes	4	9.5
Total	42	100.0

Fuente: Cuestionario y lista de chequeo

Gráfico 1. Prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, ANTES del programa educativo



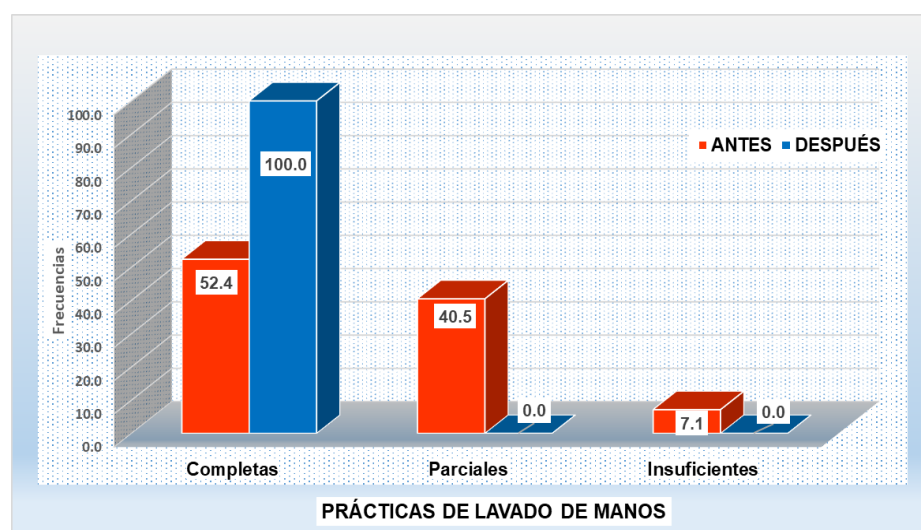
La tabla y gráfico 1, muestra las Prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, ANTES del programa educativo, en ellas, podemos observar que, ANTES del programa educativo de enfermería, las prácticas de alimentación saludable fueron parciales en un 50,0%; no obstante, en un 40,5% de ellas fueron completas; y, solo en un 9,5% de las madres, fueron insuficientes.

Tabla 2. Prácticas de lavado de manos en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, Huariaca-Pasco 2023 ANTES y DESPUÉS del programa educativo

Prácticas de lavado de manos	Frecuencias			
	Antes		Después	
	Nº	%º	Nº	%º
Adecuadas	22	52.4	42	100.0
Parciales	17	40.5	0	0.0
Insuficientes	3	7.1	0	0.0
Total	42	100.0	42	100.0

Fuente: Cuestionario y lista de chequeo

Gráfico 2. Prácticas de lavado de manos en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, Huariaca-Pasco 2023 ANTES y DESPUÉS del programa educativo



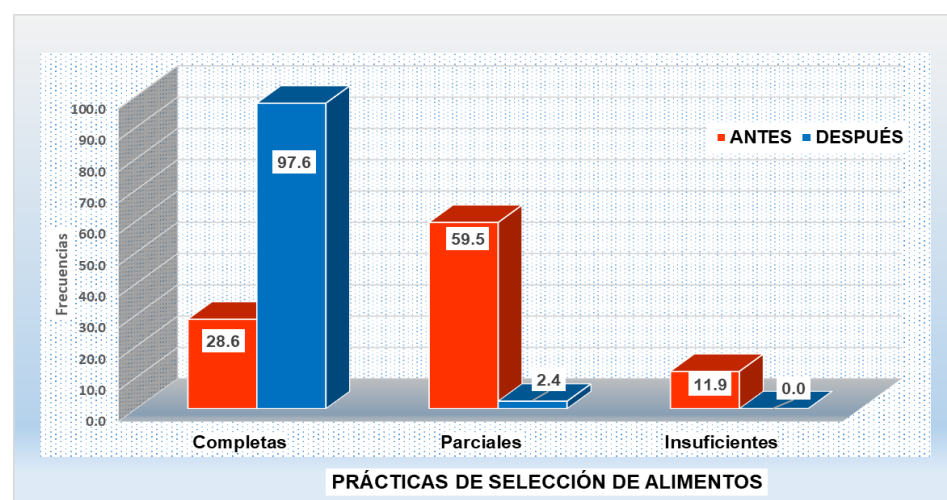
La tabla y gráfico 2, muestra Prácticas de lavado de manos en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, Huariaca-Pasco 2023 ANTES y DESPUÉS del programa educativo; en ellas, podemos observar que, antes del programa educativo, las prácticas de lavado de manos fueron de manera completa en cerca de una mitad de ellas (52,4%); es así, después del programa educativo, estas prácticas fueron completas en el 100% de las madres de familia asistentes al programa.

Tabla 3. Prácticas de selección de alimentos en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, Huariaca-Pasco 2023 ANTES y DESPUÉS del programa educativo

Prácticas de Selección de alimentos	Frecuencias			
	Antes		Después	
	Nº	%º	Nº	%º
Adecuadas	12	28.6	41	97.6
Parciales	25	59.5	1	2.4
Insuficientes	5	11.9	0	0.0
Total	42	100.0	42	100.0

Fuente: Cuestionario y lista de chequeo

Gráfico 3. Prácticas de selección de alimentos en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, Huariaca-Pasco 2023 ANTES y DESPUÉS del programa educativo



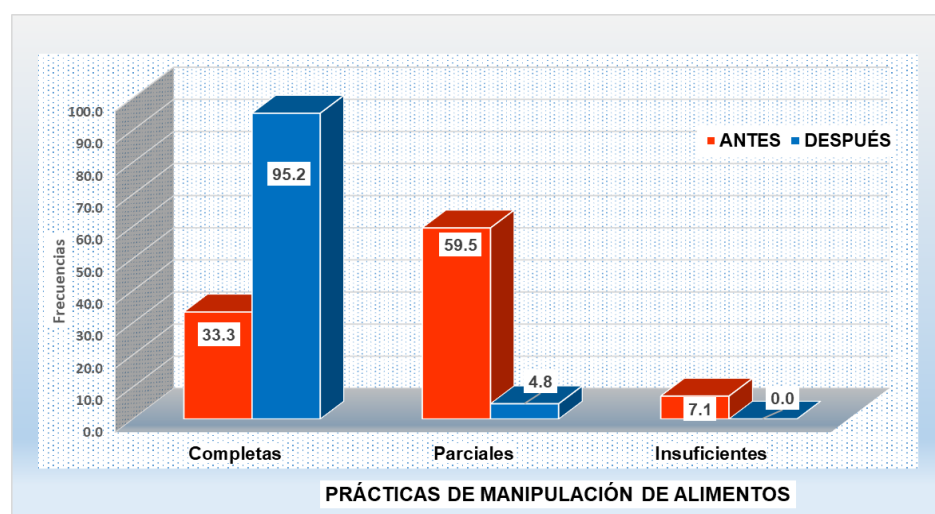
La tabla y gráfico 3, muestra las Prácticas de selección de alimentos en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, Huariaca-Pasco 2023 ANTES y DESPUÉS del programa educativo, en ellas, podemos observar que, antes del programa educativo, las prácticas de selección de alimentos fueron parciales en más de la mitad de ellas (59,5%); es así, después del programa educativo, estas prácticas fueron completas en el 97,6% de las madres de familia asistentes al programa.

Tabla 4. Prácticas de manipulación de alimentos en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, Huariaca-Pasco 2023 ANTES y DESPUÉS del programa educativo

Prácticas de manipulación de alimentos	Frecuencias			
	Antes		Después	
	Nº	%º	Nº	%º
Adecuadas	14	33.3	40	95.2
Parciales	25	59.5	2	4.8
Insuficientes	3	7.1	0	0.0
Total	42	100.0	42	100.0

Fuente: Cuestionario y lista de chequeo

Gráfico 4. Prácticas de manipulación de alimentos en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, Huariaca-Pasco 2023 ANTES y DESPUÉS del programa educativo



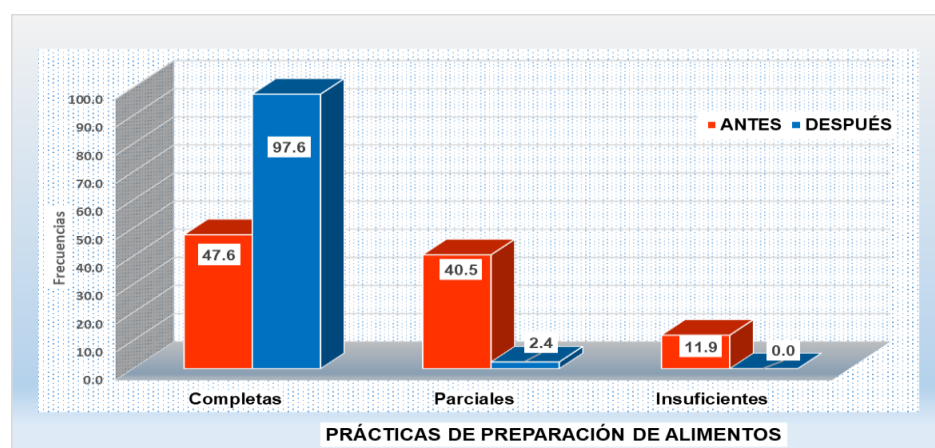
La tabla y gráfico 4, muestra las Prácticas de manipulación de alimentos en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, Huariaca-Pasco 2023 ANTES y DESPUÉS del programa educativo, antes del programa educativo, las prácticas de manipulación de alimentos fueron parciales en más de la mitad de ellas (59,5%); es así, después del programa educativo, estas prácticas fueron completas en el 95,2% de las madres de familia asistentes al programa.

Tabla 5. Prácticas de preparación de alimentos en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, Huariaca-Pasco 2023 ANTES y DESPUÉS del programa educativo

Prácticas de preparación de alimentos	Frecuencias			
	Antes		Después	
	Nº	%º	Nº	%º
Adecuadas	20	47.6	41	97.6
Parciales	17	40.5	1	2.4
Insuficientes	5	11.9	0	0.0
Total	42	100.0	42	100.0

Fuente: Cuestionario y lista de chequeo

Gráfico 5. Prácticas de preparación de alimentos en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, Huariaca-Pasco 2023 ANTES y DESPUÉS del programa educativo



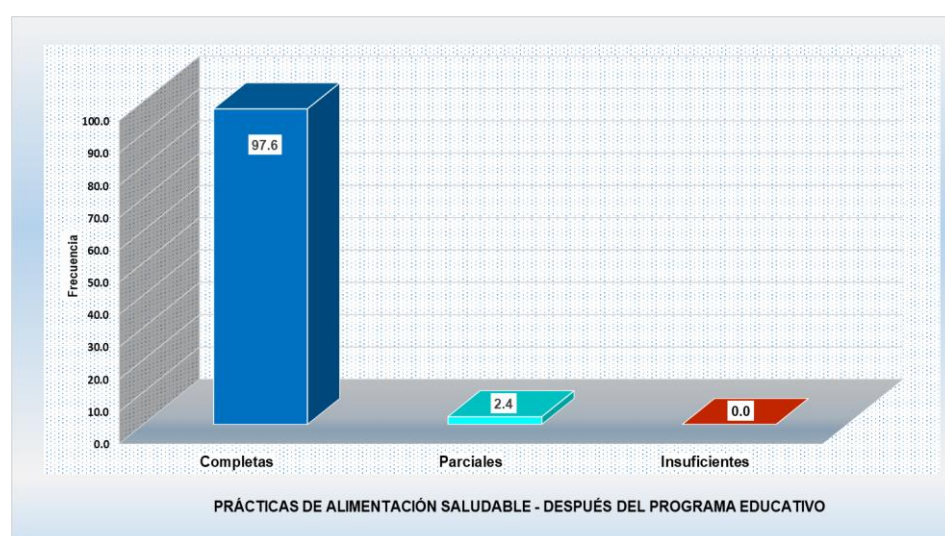
La tabla y gráfico 5, muestra las Prácticas de preparación de alimentos en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, Huariaca-Pasco 2023 ANTES y DESPUÉS del programa educativo, en ellas, podemos observar que, antes del programa educativo, las prácticas de preparación de alimentos fueron completas en cerca de la mitad de ellas (47,6%); es así, después del programa educativo, esta prácticas fueron completas en el 97,6%% de las madres de familia asistentes al programa.

Tabla 6. Prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, DESPUÉS del programa educativo

Prácticas Alimentación Saludable (DESPUÉS)	Frecuencias	
	Nº	%
Adecuadas	41	97.6
Moderadas	1	2.4
Insuficientes/Nulas	0	0.0
Total	42	100.0

Fuente: Cuestionario y lista de chequeo

Gráfico 6. Prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, DESPUÉS del programa educativo



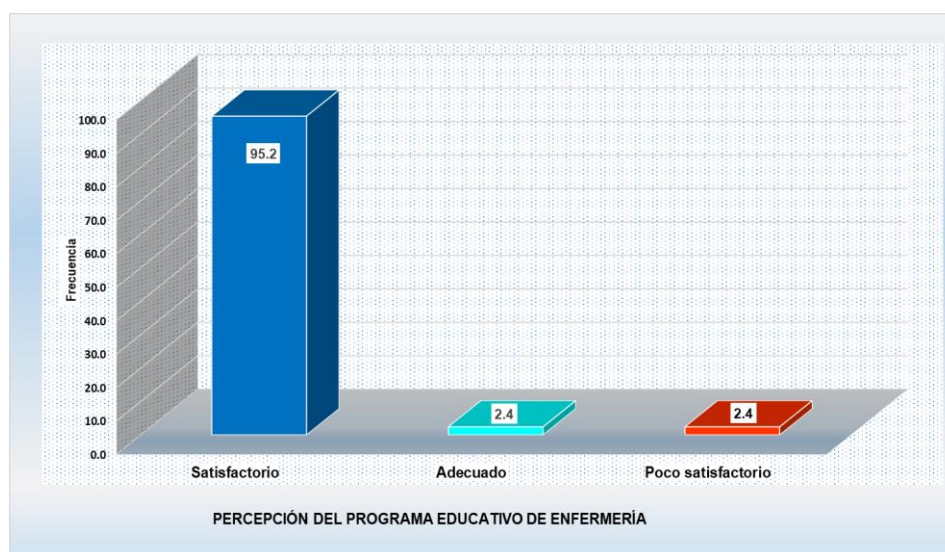
La tabla y gráfico 6, muestra las Prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, DESPUÉS del programa educativo, en ellas, podemos observar que, después del programa educativo, las prácticas de alimentación saludable mejoraron, mostrando las madres de familia en un 97,6% del total de ellas; prácticas de alimentación saludable; mientras que, un 2,4% de ellas, mostraron prácticas parciales de alimentación saludable al finalizar el programa.

Tabla 7. Percepción del programa educativo de enfermería en las prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, Huariaca-Pasco 2023

Sesiones demostrativas	Frecuencias	
	Nº	%
Satisfactoria	40	95.2
Adecuada	1	2.4
Poco satisfactoria	1	2.4
Total	42	100.0

Fuente: Cuestionario

Gráfico 7. Percepción del programa educativo de enfermería en las prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar.



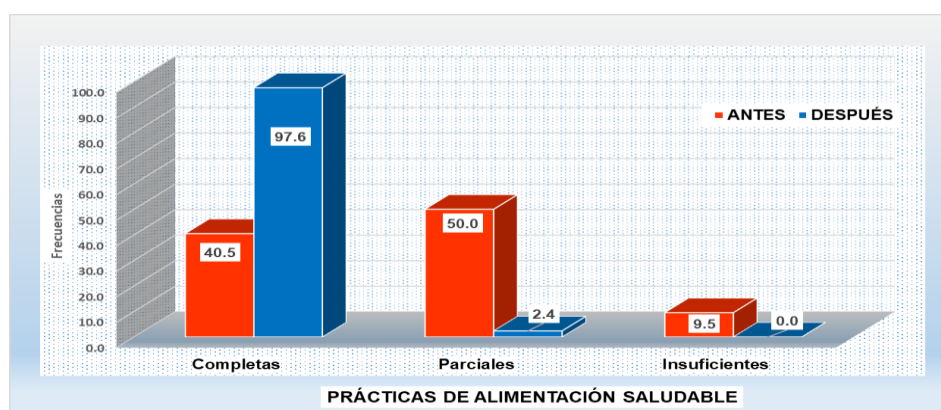
La tabla y gráfico 7, muestra la Percepción del programa educativo de enfermería en las prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, Huariaca-Pasco 2023, en ellas, podemos observar que, una gran proporción de las madres de familia asistentes al programa prácticas de alimentación saludable, en un 95,2% mostraron estar satisfechas con el programa educativo; mientras que un 4,8% mostró poca satisfacción con el desarrollo del programa educativo.

Tabla 8. Efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, Huariaca-Pasco 2023

Prácticas de alimentación saludable	Efectividad del Programa Educativo			
	Antes		Después	
	Nº	%º	Nº	%º
Completas	17	40.5	41	97.6
Parciales	21	50.0	1	2.4
Insuficientes	4	9.5	0	0.0
Total	42	100.0	42	100.0

Fuente: Cuestionario y lista de chequeo

Gráfico 8. Efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar



La tabla y gráfico 8, muestra la Efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, en ellas que podemos observar que, antes del programa educativo, las prácticas de alimentación saludable en las madres asistentes al programa educativo, fueron parciales en la mitad de ellas (50,0%); es así, después del programa educativo, esta prácticas fueron completas en el 97,6%% de las madres de familia asistentes al programa; mostrando mejores prácticas de alimentación saludable.

4.3. Prueba de hipótesis

Prueba de normalidad

a. Planteamiento de la Hipótesis

Ho: La distribución de datos del programa educativo de enfermería en las prácticas de alimentación saludable en madres de familia, no es diferente a la distribución normal.

Ha: La distribución de datos del programa educativo de enfermería en las prácticas de alimentación saludable en madres de familia, es diferente a la distribución normal.

b. Significancia

$\alpha = 0,05$

c. Estadístico de prueba:

Shapiro Will

Tabla 9. Prueba de normalidad de distribución de datos del programa educativo de enfermería en las prácticas de alimentación saludable en madres de familia

Prueba de normalidad						
	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro Will		
	Estadístico	gl.	Sig.	Estadístico	gl.	Sig.
Diferencia	.268	42	.026	,376	42	,004

a. Corrección de significancia de Lilliefors

Teniendo el valor de probabilidad de $p \text{ value} = 0,002$ siendo este resultado menor a 0.05 (nivel de significancia); nos confirma estadísticamente que los datos no siguen una distribución normal.

H0: No se acepta

H1: No se rechaza.

Por lo tanto, se opta por emplear la prueba estadística no paramétrica de Rangos de Wilcoxon, en el presente estudio.

Contrastación de hipótesis Específica 1

a. Planteamiento de la Hipótesis Específica 1

Ho: La efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de lavado de manos en madres de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, no es significativa.

Ha: La efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de lavado de manos en madres de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, es significativa.

b. Significancia.

$$\alpha = 0,05$$

c. Estadístico de prueba:

Wilcoxon

Tabla 10. Efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de lavado de manos en madres de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, Huariaca Pasco

		Rangos		
		N	Rango promedio	Suma de rangos
Prácticas de ejercicios de lavado de manos después del programa educativo - Prácticas de lavado de manos antes del programa educativo.	Rangos negativos	40 ^a	9.50	380.00
	Rangos positivos	2 ^b	1.00	3.00
	Empates	0 ^c		
	Total	42		

- a. Prácticas de Lavado de manos después del programa educativo < Prácticas de Lavado de manos antes del programa educativo.
 b. Prácticas de Lavado de manos después del programa educativo > Prácticas de Lavado de manos antes del programa educativo
 c. Prácticas de Lavado de manos después del programa educativo = Prácticas de Lavado de manos antes del programa educativo

Estadístico de prueba	
Prácticas de Lavado de manos después del programa educativo - Prácticas de Lavado de manos antes del programa educativo.	
Z	-3.965^b
Sig. (asintótica (bilateral))	.000
a. Prueba de rangos consigo de Wilcoxon	
b. Se basa en rangos positivos	

d. Valor de prueba

p-valor = 0,000

e. Decisión estadística

Teniendo el valor de probabilidad de p value = 0,000 siendo este resultado menor a 0.05 (nivel de significancia); nos confirma estadísticamente que, la efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de lavado de manos en madres de familia de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, fue significativa.

f. Conclusión

Con un nivel de confianza del 95% se decide:

- No aceptar Ho
- Quedarnos con Ha.

Contrastación de hipótesis Específica 2

a. Planteamiento de la Hipótesis Específica 2

Ho: La efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de selección de alimentos en madres de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, no es significativa

Ha: La efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de lavado de manos en madres de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, es significativa

b. Significancia.

$\alpha = 0,05$

c. Estadístico de prueba.

Wilcoxon

Tabla 11. Efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de selección de alimentos en madres de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar

		Rangos		
		N	Rango promedio	Suma de rangos
Prácticas de ejercicios de selección de alimentos después del programa educativo - Prácticas de selección de alimentos antes del programa educativo.	Rangos negativos	40 ^a	9.50	738.00
	Rangos positivos	2 ^b	1.00	3.00
	Empates	0 ^c		
	Total	42		

- a. Prácticas de selección de alimentos después del programa educativo < Prácticas de selección de alimentos antes del programa educativo.
 b. Prácticas de selección de alimentos después del programa educativo > Prácticas de selección de alimentos antes del programa educativo
 c. Prácticas de selección de alimentos después del programa educativo = Prácticas de selección de alimentos antes del programa educativo

Estadístico de prueba	
	Prácticas de selección de alimentos después del programa educativo - Prácticas de selección de alimentos antes del programa educativo.
Z	-3.965^b
Sig. (asintótica (bilateral))	.000
a.	Prueba de rangos consigo de Wilcoxon
b.	Se basa en rangos positivos

d. Valor de prueba

p-valor = 0,000

e. Decisión estadística

Teniendo el valor de probabilidad de p value = 0,000 siendo este resultado menor a 0.05 (nivel de significancia); nos confirma estadísticamente que, la efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de selección de alimentos en madres de familia de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, fue significativa.

f. Conclusión

Con un nivel de confianza del 95% se decide:

- No aceptar Ho
- Quedarnos con Ha.

Contrastación de hipótesis Específica 3

a. Planteamiento de la Hipótesis Específica 3

Ho: La efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de manipulación de alimentos en madres de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, no es significativa

Ha: La efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de manipulación de alimentos en madres de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, es significativa

b. Significancia

$$\alpha = 0,05$$

c. Estadístico de prueba

Wilcoxon

Tabla 12. Efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de manipulación de alimentos en madres de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar

		Rangos		
		N	Rango promedio	Suma de rangos
Prácticas de ejercicios de manipulación de alimentos después del programa educativo - Prácticas de manipulación de alimentos antes del programa educativo.	Rangos negativos	41 ^a	9.30	381.30
	Rangos positivos	1 ^b	1.00	1.00
	Empates	0 ^c		
	Total	42		

- Prácticas de manipulación de alimentos después del programa educativo < Prácticas de manipulación de alimentos antes del programa educativo.
- Prácticas de manipulación de alimentos después del programa educativo > Prácticas de manipulación de alimentos antes del programa educativo
- Prácticas de manipulación de alimentos después del programa educativo = Prácticas de manipulación de alimentos antes del programa educativo

Estadístico de prueba	
Prácticas de manipulación de alimentos después del programa educativo - Prácticas de manipulación de alimentos antes del programa educativo.	
Z	-3.983^b
Sig. (asintótica (bilateral))	.000

a. Prueba de rangos consigo de Wilcoxon
b. Se basa en rangos positivos

d. Valor de prueba

p-valor = 0,000

e. Decisión estadística

Teniendo el valor de probabilidad de p value = 0,000 siendo este resultado menor a 0.05 (nivel de significancia); nos confirma estadísticamente que, efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de manipulación de alimentos en madres de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar Huariaca Pasco, es significativa.

f. Conclusión

Con un nivel de confianza del 95% se decide:

- No aceptar Ho
- Quedarnos con Ha.

Contrastación de hipótesis Específica 4

a. Planteamiento de la Hipótesis Específica 4

Ho: La efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de preparación de alimentos en madres de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, no es significativa.

Ha: La efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de preparación de alimentos en madres de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, es significativa.

b. Significancia

$\alpha = 0,05$

c. Estadístico de prueba

Wilcoxon

Tabla 13. Efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de preparación de alimentos en madres de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar

		Rangos		
		N	Rango promedio	Suma de rangos
Prácticas de ejercicios de preparación de alimentos después del programa educativo - Prácticas de preparación de alimentos antes del programa educativo.	Rangos negativos	42 ^a	9.30	390.60
	Rangos positivos	0 ^b	1.00	1.00
	Empates	0 ^c		
	Total	42		

- a. Prácticas de preparación de alimentos después del programa educativo < Prácticas de preparación de alimentos antes del programa educativo.
 b. Prácticas de preparación de alimentos después del programa educativo > Prácticas de preparación de alimentos antes del programa educativo
 c. Prácticas de preparación de alimentos después del programa educativo = Prácticas de preparación de alimentos antes del programa educativo

Estadístico de prueba

Prácticas de preparación de alimentos después del programa educativo - Prácticas de preparación de alimentos antes del programa educativo.

Z **-3.991^b**
Sig. (asintótica (bilateral)) **.000**

- a. Prueba de rangos consigo de Wilcoxon
 b. Se basa en rangos positivos

d. Valor de prueba

p-valor = 0,000

e. Decisión estadística

Teniendo el valor de probabilidad de p value = 0,000 siendo este resultado menor a 0.05 (nivel de significancia); nos confirma estadísticamente que, la efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de preparación de alimentos en madres de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar Huariaca Pasco, es significativa.

f. Conclusión

Con un nivel de confianza del 95% se decide:

- No aceptar Ho
- Quedarnos con Ha

Contrastación de hipótesis General

a. Planteamiento de la Hipótesis General

Ho: La efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, Huariaca-Pasco 2023, no es significativa.

Ha: La efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, Huariaca-Pasco 2023, es significativa.

b. Significancia

$$\alpha = 0,05$$

c. Estadístico de prueba.

Wilcoxon

Tabla 14. Efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, Huariaca-Pasco 2023

		Rangos		
		N	Rango promedio	Suma de rangos
Prácticas de ejercicios de alimentación saludable después del programa educativo -	Rangos negativos	42 ^a	9.30	390.60
	Rangos positivos	0 ^b	1.00	1.00
Prácticas de alimentación saludable antes del programa educativo.	Empates	0 ^c		
	Total	42		

- Prácticas de alimentación saludable después del programa educativo < Prácticas de alimentación saludable antes del programa educativo.
- Prácticas de alimentación saludable después del programa educativo > Prácticas de alimentación saludable antes del programa educativo
- Prácticas de alimentación saludable después del programa educativo = Prácticas de alimentación saludable antes del programa educativo

Estadístico de prueba

Prácticas de alimentación saludable después del programa educativo - Prácticas de alimentación saludable antes del programa educativo.

Z	-3.991^b
Sig. (asintótica (bilateral))	.000
c. Prueba de rangos consigo de Wilcoxon	
d. Se basa en rangos positivos	

d. Valor de prueba estadística

p-valor = 0,000

e. Decisión estadística

Teniendo el valor de probabilidad de p value = 0,000 siendo este resultado menor a 0.05 (nivel de significancia); nos confirma estadísticamente que, la efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, Huariaca-Pasco 2023, es significativa.

f. Conclusión

Con un nivel de confianza del 95% se decide:

- No aceptar Ho
- Quedarnos con Ha.

4.4. Discusión de resultados

Nuestro estudio, toma como problema de investigación, ¿Cuál es la Efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, Huariaca-Pasco 2023?, para ello se formula como objetivo general, “Determinar la efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, Huariaca-Pasco 2023”.

“Todos los países del mundo están afectados por una o más formas de malnutrición. Combatir todas las formas de malnutrición es uno de los mayores problemas sanitarios a escala mundial” (4).

“Las mujeres, los lactantes, los niños y los adolescentes están particularmente expuestos a la malnutrición. La optimización de la nutrición al comienzo de la vida (en particular durante los 1000 días que transcurren entre la concepción y el segundo aniversario del niño) asegura el mejor arranque posible de la vida, con beneficios a largo plazo” (4).

“La pobreza multiplica el riesgo de sufrir malnutrición y sus consecuencias. Las personas pobres tienen una mayor probabilidad de sufrir distintas formas de malnutrición. Por su parte, la malnutrición aumenta los costos de la atención de salud, reduce la productividad y frena el crecimiento económico, lo que puede perpetuar el ciclo de pobreza y mala salud” (4).

Es así, que, teniendo presente como profesionales de la salud que, la alimentación saludable es un aspecto fundamental para el crecimiento y desarrollo adecuado de los niños en edad preescolar. La adquisición de hábitos alimentarios saludables desde temprana edad no solo contribuye a prevenir enfermedades crónicas, sino que también promueve un estilo de vida saludable a lo largo de toda la vida. En este sentido, las madres de familia juegan un papel crucial en la formación de los hábitos alimentarios de sus hijos.

En ese contexto, a nivel internacional, Barrera y Herrera (2019) en Boyacá, Colombia, en su investigación “Intervención educativa para modificación de conocimientos, actitudes y prácticas sobre nutrición” con la finalidad de “Evaluar el impacto de un programa educativo para modificar conocimientos, actitudes y prácticas sobre nutrición en madres de niños” entre sus resultados nos manifiesta que, “al inicio del proceso se encontró prevalencia para desnutrición crónica de 33.3%, desnutrición global 22.2%; como posibles factores asociados a la desnutrición se encuentra: edad de la madre de 21 a 25 años ($p=.025$); madre soltera ($p=.02$); bajo consumo de alimentos tipo verduras ($p=.029$), lácteos ($p=.001$), grasas ($p=.006$). El Programa favoreció de manera positiva y significativa cambios sobre conocimientos en nutrición ($p< .01$),

actitudes ($p=0.001$) y prácticas, con el aumento del consumo del grupo de proteínas ($p=0.014$). Concluyendo así de esta manera que, existe un “Impacto favorable expresado en modificaciones cuantitativas en los conocimientos, actitudes y prácticas que podría traducirse en algún grado de aceptación del programa por las madres participantes; la situación económica se apreció como un aspecto que influye negativamente en la implementación de nuevas y mejores prácticas alimentarias” (6); resultados que se asemejan con nuestro estudio.

Habiéndose desarrollado el programa educativo de enfermería, se presenta como una estrategia efectiva para promover prácticas de alimentación saludable en las madres de familia de preescolares. A través de la educación y el apoyo brindado por profesionales de enfermería, se busca proporcionar a las madres las herramientas necesarias para tomar decisiones informadas sobre la alimentación de sus hijos. Es así, entre nuestros resultados muestra que, Las prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, antes del programa educativo de enfermería, fueron parciales en un 50,0%; no obstante, en un 40,5% de ellas fueron completas; y, solo en un 9,5% fueron insuficientes. Pero, al finalizar el programa educativo de enfermería, las prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, después del programa educativo de enfermería, fueron completas en un 97,6%; no obstante, en un 2,4% de ellas fueron parciales, notándose un incremento en las prácticas adecuadas de manera significativa posterior al programa.

De manera evidente también, se muestran los resultados encontrados tras las diferencias entre el pre test y el post test en cada una de las dimensiones de las prácticas de alimentación saludable, donde se evidencia la efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de lavado de manos en

madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, fue significativa, pasando las prácticas completas de un 52,4% antes a un 100,0% después del programa educativo (p-valor < 0,000). De la misma manera, resulta evidente los resultados favorables respecto a la efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de selección de alimentos en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, fue significativa, pasando las prácticas completas de un 28,6% antes a un 97,6% después del programa educativo (p-valor < 0,000).

Por su parte, también se reporta resultados favorables respecto a la efectividad de la intervención educativa, por Sánchez, Reyes-Hernández, et al. (2018) en México, en su publicación “Conductas para Preparar Loncheras Mediante un Programa de Intervención Educativa Sobre Nutrición con Madres de Preescolares”. Con la finalidad de “modificar las conductas para preparar loncheras mediante un programa de intervención educativa sobre nutrición con madres de preescolares”. Entre sus resultados nos muestra que, “por cada intervención educativa aumenta 1.2 puntos en conocimientos adquiridos en la etapa de evaluación, y los conocimientos posteriores a las intervenciones educativas en la etapa de evaluación 117 prepararon loncheras saludables; concluyendo que, las intervenciones educativas sobre nutrición modifican las conductas alimenticias de las madres” (7). Conclusiones favorables luego de una intervención educativa.

En nuestro estudio, se pone en evidencia también los resultados favorables respecto a la efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de manipulación de alimentos en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, fue significativa, pasando las prácticas completas de un 33,3% antes a un 95,2% después del programa educativo (p-valor < 0,000). Seguidamente, se muestra también respecto a la efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas

de preparación de alimentos en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, fue significativa, pasando las prácticas completas de un 47,6% antes a un 97,6% después del programa educativo (p -valor $< 0,000$).

Al respecto, nos confirma sus resultados como los hallados en nuestra investigación, Carquin Vargas (2022), en su estudio desarrollado en Huacho-Perú, teniendo el propósito de “determinar el efecto de la intervención educativa, en los conocimientos y prácticas de alimentación saludable, en las madres de los preescolares”, nos reporta entre sus resultados que “la intervención educativa genera efectos significativos en los conocimientos y prácticas de alimentación saludable. Concluyendo que, “se logró mejorar nivel de conocimiento respecto, selección de los grupos de alimentos, la pirámide alimenticia nutricional y la preparación e higiene de los alimentos, en madres de preescolares, evidenciado estadísticamente con el estadístico Signo Rango de Wilcoxon, con nivel de significancia de 0.00” (4)

El estudio también, evalúa entre las madres de familia asistentes al programa educativo de enfermería sobre prácticas de alimentación saludable en el preescolar, la percepción sobre el programa educativo implementado, al mismo que respondieron que, La percepción que tienen las madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar sobre el programa educativo de enfermería en las prácticas de preparación de alimentos, es satisfactoria en un 95,2% de ellas; mientras que, para un 2,4% fueron adecuadas; y, para un 2,4% fueron poco satisfactorias.

Es indudable que, diversos estudios han demostrado los problemas en la salud en la población con deficiencias en la alimentación; es así, Castro y chirinos (2019) en Jauja-Perú, distrito de Tunanmarca, en su estudio “Prevalencia de anemia infantil y su asociación con factores socioeconómicos y productivos en una comunidad altoandina del Perú”. Entre los Resultados nos

muestra que “la prevalencia de anemia infantil fue 86%, distribuidos en 34,9% de anemia leve, 46,5% de anemia moderada y 4,7% de anemia severa. Las prevalencias de enfermedades diarreicas y respiratorias agudas fueron 16,7 y 25%”. El estudio concluye que, “La anemia infantil se asocia con algunas variables socioeconómicas y productivas. Asimismo, se evidenció prevalencia de anemia infantil, asociada inversamente con la educación materna, hogares adecuadamente constituidos, propietarios de la vivienda, mayor frecuencia de consumo de pescado, habas y crianza de animales domésticos” (7).

Ante estos problemas, en nuestro país, se han implementado programas de educativos para mejorar las prácticas de alimentación, sobre todo, para aquella población más vulnerable; es así, Huaycha Allca (2020) en Ayacucho en su estudio “Efectividad de las sesiones demostrativas en la preparación de alimentos y su repercusión en el nivel de hemoglobina de niños(as) menores de tres años – Red de Salud San Miguel. Ayacucho” nos evidencia entre sus resultados que, “La práctica adecuada de alimentación está en Proceso (46.2%) y Adecuado (38.5%); el ambiente es Adecuado (80.8%) e Inadecuado (19.2%); la disponibilidad de materiales es Inadecuada (48.1%) y adecuada (32.7%); la disponibilidad de alimentos es Adecuada (59.5%) e Incompletas (40.5%); el lavado de manos es Inadecuado (53.8%) y Adecuado (46.2%); la combinación es Adecuada (71.2%) e inadecuada (28.8%); la consistencia es Adecuada (88.5%) e Inadecuada (11.5%); y, la cantidad y frecuencia es proporcional en un 50%. Luego de realizar el contraste de hipótesis, se llegó a concluir que existe relación entre la efectividad de las sesiones demostrativas de preparación de alimentos en el nivel de hemoglobina” (10)

Habiéndonos planteado la hipótesis, Ha: La efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, Huariaca-Pasco 2023, es significativa. El reporte muestra a través de su tabal 8

la evaluación de la efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, en la cual se evidencia que las prácticas de las madres, pasaron de unas prácticas completas de una proporción del 40,5% antes a un 97,6% después del programa educativo (p -valor $< 0,000$) evidenciando una efectividad muy significativa del programa educativo.

Lazo-Palao (2020) en Lima, en su estudio “Sesiones demostrativas de preparación de alimentos para prevención de anemia en madres de infantes de 6 a 36 meses”; entre los reportes hallados refiere que, “el nivel de conocimientos antes de la sesión demostrativa de preparación de alimentos, del 100% (40) madres, el 12.5% (5) tenían un nivel alto, el 75% (30) tenía un nivel mediano y el 12.5% (5) tenía un nivel bajo; luego de la sesión demostrativa de preparación de alimentos se obtuvo que el 55% (22) tenían un conocimiento alto y el 45% (18) tenía un conocimiento mediano” Concluyendo el estudio que, la efectividad de las sesiones demostrativas en los conocimientos y prácticas de preparación de alimentos fue significativo, confirmado mediante la prueba estadística T de Student para muestras emparejadas, $p = .000$ ” (9)

Al finalizar nuestra investigación, con un nivel de significancia $\alpha < ,05$; y habiendo hallado el valor del estadístico rangos de Wilcoxon = 903y un valor $p = ,000$; los resultados reflejan la efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar.

Por lo tanto, al finalizar nuestra investigación, concluimos tomado la firme decisión de no aceptar la hipótesis nula (H_0) y nos quedamos con H_a .

CONCLUSIONES

Primera

Las prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, ANTES del programa educativo de enfermería, fueron parciales en un 50,0%; no obstante, en un 40,5% de ellas fueron completas; y, solo en un 9,5% fueron insuficientes.

Segunda

La efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de lavado de manos en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, fue significativa, pasando las prácticas completas de un 52,4% antes a un 100,0% después del programa educativo (p-valor < 0,000).

Tercera

La efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de selección de alimentos en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, fue significativa, pasando las prácticas completas de un 28,6% antes a un 97,6% después del programa educativo (p-valor < 0,000).

Cuarta

La efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de manipulación de alimentos en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, fue significativa, pasando las prácticas completas de un 33,3% antes a un 95,2% después del programa educativo (p-valor < 0,000).

Quinta

La efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de preparación de alimentos en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, fue significativa, pasando las prácticas completas de un 47,6% antes a un 97,6% después del programa educativo (p-valor < 0,000).

Sexta

Las prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, DESPUÉS del programa educativo de enfermería, fueron completas en un 97,6%; no obstante, en un 2,4% de ellas fueron parciales.

Séptima

La percepción que tienen las madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar sobre el programa educativo de enfermería en las prácticas de preparación de alimentos, es satisfactoria en un 95,2% de ellas; mientras que, para un 2,4% fueron adecuadas; y, para un 2,4% fueron poco satisfactorias.

Octava

La efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, fue significativa, pasando las prácticas completas de un 40,5% antes a un 97,6% después del programa educativo (p -valor $< 0,000$).

RECOMENDACIONES

Primera

Al MINSA y DIRESA, implementar y fortalecer programas de promoción de la alimentación saludable en las Instituciones educativas de manera sostenible, sobre todo en preescolares, para favorecer estilos de vida saludables.

Segunda

Al MINSA, DIRESA, instaurar estrategias de sensibilización a toda la población sobre los beneficios de una alimentación saludable en todo grupo poblacional.

Tercera

A la DIRESA y establecimientos de salud, fortalecer convenios de cooperación interinstitucional para la realización de campañas de promoción de la salud, así como seguimientos, visitas domiciliarias con el fin de cerrar brechas de acceso a la salud.

Cuarta

A las instituciones de salud, así como a las instituciones educativas, fomentar la alimentación saludable desde los primeros años de vida a fin de promocionar estilos de vida saludable.

Quinta

Al MINSA y DIRESA crear políticas que garanticen y aseguren el recurso necesario para la intervención y atención primaria en toda etapa de vida.

Sexta

A la DIRESA y establecimientos de salud fortalecer y favorecer en capacitación continua entre sus profesionales, en los internos de enfermería para efectivizar sus intervenciones entre la población preescolar.

Séptima

A la Universidad y entidades de investigación, continuar las investigaciones en torno al fortalecimiento de capacidades cognitivas y prácticas de estilos de vida saludable.

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

1. Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión. Reglamento general de grados académicos y títulos profesionales Pasco - Perú; 2022.
2. UNICEF. La desnutrición crónica es un problema que va más allá del hambre. [Online]; 2022. Acceso 21 de agosto de 2023. Disponible en: <https://www.unicef.org/ecuador/comunicados-prensa/>.
3. Organización Mundial de la Salud. Alimentación sana. [Online]; 2021. Acceso 20 de agosto de 2021. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>.
4. Organización Mundial de la Salud. Malnutrición. [Online]; 2023. Acceso 07 de noviembre de 2023. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition#:~:text=f%C3%ADsica%20m%C3%A1s%20reducida>.
5. Soto P, Masalan P, Barrios S. La educación en salud, un elemento central del cuidado de enfermería. Revista Médica Clínica Las Condes. 2018; 29(3): p. 288-200.
6. Barrera-Sánchez L, Herrera-Amaya G, Ospina-Díaz J. Intervención educativa para modificación de conocimientos, actitudes y prácticas sobre nutrición. Rev Cuid. 2019; 5(2): p. 851-8.
7. Sánchez-Chávez N, Reyes-Hernández D, Reyes-Gómez U, et al. Conductas para Preparar Loncheras Mediante un Programa de Intervención Educativa Sobre Nutrición con Madres de Preescolares. Bol Clin Hosp Infant Edo Son. 2018; 27(1): p. 30-34.
8. Carquin Vargas RD. intervención educativa, en los conocimientos y prácticas de alimentación saludable, en las madres de los preescolares de la Institución

Educativa Félix Baloy Cárdenas N° 21007 Huacho-Lima: Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión. Tesis de Licenciatura; 2022.

9. Castro J, Chirinos D. Prevalencia de anemia infantil y su asociación con factores socioeconómicos y productivos en una comunidad altoandina del Perú. Rev Esp Nutr Comunitaria. 2019; 25(3).
- 10 Huaycha Allcca W. Efectividad de las sesiones demostrativas en la preparación de alimentos y su repercusión en el nivel de hemoglobina de niños(as) menores de tres años – Red de Salud San Miguel. Ayacucho Ayacucho-Perú: Universidad Nacional del Callao. Tesis de Grado; 2020.
- 11 Lazo-Palao G. Sesiones demostrativas de preparación de alimentos para prevención de anemia en madres de infantes de 6 a 36 meses Lima-Perú: Universidad Nacional Federico Villarreal. Tesis de Grado; 2020.
- 12 Ministerio de Salud. Sesiones demostrativas de preparación de alimentos para población materno-infantil Lima-Perú: MINSA. Instituto Nacional de Salud; 2013.
- 13 Scala Learning. Diseño de un programa educativo. [Online]; 2022. Acceso 15 de setiembre de 2022. Disponible en: <https://scalalarning.com/disenio-de-un-programa-educativo/>.
- 14 Urzúa A, Vega A, Trujillo S, Muñoz R, Caqueo-Urizar A. Calidad de vida percibida en inmigrantes sudamericanos en el norte de Chile. Terapia psicológica. 2018; 33: p. 139-156.
- 15 Moore B, Clark M. El papel de la modificación lingüística en la educación de enfermería. Journal of Nursing Education. 2018; 55(6): p. 309-315.
- 16 Lázaro-Serrano M, Dominguez-Curi C. Guías alimentarias para la población peruana Lima-Perú: Ministerio de Salud; 2019.

- 17 Ministerio de Salud. Colombia. Alimentación saludable. [Online]; 2019. Acceso 13 de octubre de 2022. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx>.
- 18 Ministerio de Salud. Norma Técnica de Salud para el control de crecimiento y desarrollo de la niña y niño menor de 5 años Lima-Perú: MINSA. Dirección General de Salud de las Personas; 2016.
- 19 Ministerio de Salud. Norma técnica de sesiones demostrativas Lima-Perú: Dirección General de Salud de las Personas; 2018.
- 20 Ander-Egg E. Aprender a investigar: Nociones básicas para una investigación Argentina: Brujas; 2011.
- 21 Hernández-Sampieri R, Mendoza Torres. Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. 1st ed. México: McGraw Hill.; 2018.
- 22 Hernández Sampieri R., Fernández-Collado C, Baptista Lucio P. Metodología de la Investigación. 5th ed. México: McGraw Hill-Interamericana editores S.A.; 2014.
- 23 Supo Condori JA, Zacarías Ventura HR. Metodología de la Investigación Científica. Tercera Edición ed. Arequipa - Perú: Bioestadístico EEDU EIRL; 2020.
- 24 Tamayo y Tamayo, Mario. El Proceso de Investigación Científica México; 2004.
- 25 Sánchez Carlessi H, Reyes Romero C, Mejía Sáenz K. Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística: Mycological Research; 2018.
- 26 Bernal C. Metodología de la investigación. tercera ed. Colombia: Pearson Educación; 2010.
- 27 Arias F. Mitos y errores en la elaboración de Tesis y Proyectos de investigación. Tercera ed ed. Caracas-Venezuela: Editorial Episteme; 2006.

28 UNDAC. Reglamento del investigador Pasco-Perú: Instituto Central de Investigación; 2022.

ANEXOS



ANEXO 01

CUESTIONARIO

Programa educativo de enfermería en las prácticas de alimentación saludable

INSTRUCCIONES: Estimada Sra. Madre de familia de la I.E. Mariano Melgar - 35003

El presente cuestionario forma parte de un estudio orientado a identificar la percepción sobre el Programa educativo de enfermería en las prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares, por lo que, a continuación, se le presenta un conjunto de enunciados para que usted primeramente lo lea detenidamente y luego marque con un aspa (x) dentro de los casilleros según crea conveniente; por favor sírvase considerar la siguiente valoración en el marcado de los casilleros.

CÓDIGO:

1. ASPECTOS GENERALES

2. Edad:

- a. 18 – 30 años ()
- b. 31 – 40 años ()
- c. Mayores de 40 años ()

3. Estado civil:

- a. Soltera ()
- b. Conviviente ()
- c. Casada ()

4. Instrucción:

- a. Primaria ()
- b. Secundaria ()
- c. Superior técnica ()
- d. Superior universitaria ()

5. Religión:

- a. Católica ()
- b. Evangélica ()
- c. Otra ()

6. Ocupación:

- a) Ama de casa ()
- b) Empleada(o) estable ()
- c) Independiente ()

7. Ingreso económico:

- a) Menor a 1050 soles ()
- b) 1050 - 2500 soles ()
- c) Mayor a 2500 soles ()

N		CN	AV	CS	S	
Nunca		Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre	
1		2	3	4	5	
Nº	ITEM	N	CN	AV	CS	S
1	¿Para el programa educativo en enfermería el personal realizó coordinaciones de esta problemática con la Institución educativa?	1	2	3	4	5
2	¿Para el programa educativo en enfermería el personal realizó coordinaciones de esta problemática con las madres de familia?	1	2	3	4	5
3	¿Para el programa educativo en enfermería el personal presentó un plan a la Institución educativa y le hicieron conocer a Usted?	1	2	3	4	5
4	¿Para el programa educativo en enfermería el personal le invitó a Usted con anticipación para este evento?	1	2	3	4	5
5	¿Para el desarrollo del programa educativo en enfermería el personal preparó el ambiente para cada sesión educativa?	1	2	3	4	5
6	¿Para el desarrollo del programa educativo en enfermería el personal preparó todos los materiales a utilizar y no le faltó nada para cada sesión educativa?	1	2	3	4	5
7	¿Los equipos empleados dentro del programa educativo, fueron los adecuados para facilitar los aprendizajes?	1	2	3	4	5
8	¿Durante el programa educativo, el personal de salud pudo enseñar adecuadamente en cada sesión?	1	2	3	4	5
9	¿Los ambientes donde se desarrolló el programa educativo estuvo adecuados para cada sesión implementada?	1	2	3	4	5
10	¿Para dar inicio al programa educativo, Usted fue recibida con amabilidad?	1	2	3	4	5
11	¿Durante el programa educativo, el personal de enfermería, realizó motivaciones y las sesiones estuvieron muy amenas?	1	2	3	4	5
12	¿Usted pudo seguir la secuencia de las sesiones educativas del programa y pudo aprender cada tema presentado?	1	2	3	4	5
13	¿El personal de enfermería realizó cada práctica paso a paso con técnicas que pudieron entender y ponerlo en práctica?	1	2	3	4	5
14	¿Durante el programa educativo, tuvo la oportunidad de preguntar y ser respondido de manera adecuada y entendible?	1	2	3	4	5
15	¿Durante el programa educativo, tuvo la oportunidad de demostrar lo que aprendió?	1	2	3	4	5
16	¿Durante el programa educativo, le evaluaron de manera adecuada lo que Usted aprendió?	1	2	3	4	5

Gracias por su participación



ANEXO 02

Prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares

INSTRUCCIONES:

La presente lista de chequeo forma parte de un estudio para identificar las prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares (práctica de lavado de manos, selección, manipulación y preparación de alimentos)

I. INFORMACIÓN GENERAL

Establecimiento de Salud : _____		Fecha : __/__/____
Red: _____		Hora de inicio: _____
Microrred: _____		Hora de término: _____
DISA/DIRESA: _____		
Lugar de la sesión: _____		
Nombre de supervisores:		
1. _____		
2. _____		
3. _____		
Nombre de facilitadores:		Profesión:
1. _____		_____
2. _____		_____
3. _____		_____
Nº. de ASISTENTES:		
Padres, madres y/o cuidadoras con niños de 6 a 36 meses <input type="checkbox"/>	Gestantes <input type="checkbox"/>	Otros <input type="checkbox"/>
		Total de asistentes: <input type="checkbox"/>

OBSERVACIONES :

Circule la calificación

Calificación de asistencia	
De 11 a 15 asistentes=	15 puntos
De 6 a 10 asistentes=	10 puntos
Mayor a 15 menor o 6 asistentes=	0 puntos

II. MATERIALES

II.1. MATERIALES PARA SESIONES DEMOSTRATIVAS

Materiales	Cantidad ideal	Cantidad mínima indispensable	Cantidad observada	Materiales	Cantidad ideal	Cantidad mínima indispensable	Cantidad observada
Platos grandes tendidos	4	4		Mandiles	18	18	
Platos medianos tendidos	12	12		Gorros	18	18	
Cuoharas	12	6		Tina o batea mediana	1	1	
Tenedores	12	3		Jabón	1	1	
Cuchillo mesa	3	3		Jabonera	1	0	
Cuchillo cocina	1	1		Esobilla de uñas	1	0	
Vasos de plástico	6	3		Secador para vajilla	3	2	
Jarras	3	1		Toalla de manos	2	0	
Colador	1	0		Bolsa de basura	2	1	
Tabla de picar	1	0		Bolsa porta materiales	1	0	
Bidón de plástico con caño	1	1		Portacubiertos	1	0	
Envases con tapa	10	10					

Circule la calificación

II.2. Calificación para materiales de sesiones demostrativas	
Completo=	10 puntos
Cantidad mínima indispensable=	5 puntos
Incompleto=	0 puntos

II.3. MATERIALES EDUCATIVOS

Materiales	Cantidad ideal	Cantidad observada
Carteles mensajes importantes	5	
Preparaciones modelo	4	
Tarjetas con recetas de preparaciones modelo	4	
Carteles para preparación de alimentos por grupo	1	
Carteles de motivación	2	

Circule la calificación

II.4. Calificación para materiales educativos	
Completo=	10 puntos
Incompleto=	5 puntos
No tiene materiales=	0 puntos

OBSERVACIONES



**UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRION
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



ANEXO 03

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo:, identificado con DNI:, y domicilio en:, en pleno uso de mis facultades, doy consentimiento para participar en la ejecución de la investigación y responder instrumento de recolección de datos, con el único fin de apoyar el desarrollo y ejecución del proyecto de investigación titulado: “Efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, Huariaca-Pasco 2023”, sabiendo que la investigación tiene fines académicos y que no pondrá en riesgo mi integridad ni la de mis menores hijos.

Huariaca, ... de de 2023

Firma del encuestado / participante

Firma del Investigador



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



ANEXO 04

VALIDACIÓN DEL PROGRAMA EDUCATIVO DE ENFERMERÍA EN LAS PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

I. DATOS INFORMATIVOS:

Apellidos y nombres del Informante	Grado Académico/Título	Cargo o Institución donde labora	Instrumento de Evaluación	Autor (a) del Instrumento
				Elías Enrique GUTIERREZ CHÁVEZ Carmen Rosa ROJAS PAREDES
Título de la tesis: "Efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, Huariaca-Pasco 2023"				

II. 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.					
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y tecnología.					
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					
5. SUFICIENCIA	Comprende a los aspectos de cantidad y calidad.					
6. INTENCIONALIDAD	Está adecuado para valorar aspectos del sistema de evaluación y el desarrollo de capacidades cognitivas.					
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico científicos de la tecnología educativa.					
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.					
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación.					
10. OPORTUNIDAD	El instrumento ha sido aplicado en el momento oportuno y más adecuado					

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: %

Huariaca, de 2023			
Lugar y Fecha	Nº DNI	Firma del experto	Nº Celular



ANEXO 05

MATRIZ DE CONSISTENCIA



Efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, Huariaca-Pasco 2023

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	MÉTODOS
<p>Problema general</p> <p>¿Cuál es la efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, Huariaca-Pasco 2023?</p>	<p>Objetivo General</p> <p>Determinar la efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, Huariaca-Pasco 2023</p>	<p>Hipótesis General</p> <p>La efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, Huariaca-Pasco 2023, es significativa</p>	<p>V1:</p> <p>Programa educativo de enfermería</p>	<p>A. Planificación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diagnóstico • Plan • Coordinación • Invitación <p>B. Organización</p> <ul style="list-style-type: none"> • Infraestructura • Equipo y material • Recurso humano <p>C. Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recepción • Motivación • Proceso • Demostración <p>D. Retroalimentación y evaluación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Redemonstración • Evaluación • Retroalimentación 	<p>ENFOQUE: Cuantitativo</p> <p>TIPO: Aplicada</p> <p>MÉTODO: Hipotético deductivo</p> <p>DISEÑO: Experimental -prospectivo de corte Longitudinal Sub diseño: Pre experimental</p> <p>GE(I): Y1 ----- X ----- Y2</p> <p>Población La población para el presente estudio está constituida por madres de familia de pre escolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, en un total de 135.</p> <p>Muestra: En la investigación que se presenta, la muestra está conformada por 42 madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, seleccionados dentro del</p>
<p>Problemas Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo son las prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar ANTES del programa educativo? • ¿Cuál es la efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de lavado de manos en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar? • ¿Cuál es la efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de selección 	<p>Objetivos Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evaluar las prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar ANTES del programa educativo • Determinar la efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de lavado de manos en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar • Determinar la efectividad del programa educativo de 	<p>Hipótesis Específicas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Las prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, ANTES del programa educativo, son parciales • La efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de lavado de manos de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, es significativa. • La efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de selección de alimentos de la Institución 			

<p>de alimentos en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar?</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es la efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de manipulación de alimentos en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar? • ¿Cuál es la efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de preparación de alimentos en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar? • ¿Cómo son las prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar DESPUÉS del programa educativo? • ¿Cuál es la percepción que tienen del programa educativo de enfermería en las prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar? 	<p>enfermería en las prácticas de selección de alimentos en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Determinar la efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de manipulación de alimentos en madres de familia de preescolares de la I.E. 35003 Mariano Melgar • Determinar la efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de preparación de alimentos en madres de familia de preescolares de la I.E 35003 Mariano Melgar • Evaluar las prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares de la I.E. 35003 Mariano Melgar DESPUÉS del programa educativo • Evaluar la percepción que tienen del programa educativo de enfermería en las prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar 	<p>Educativa 35003 Mariano Melgar, es significativa</p> <ul style="list-style-type: none"> • La efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de manipulación de alimentos de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, es significativa. • La efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de preparación de alimentos de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, es significativa. • Las prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar DESPUÉS, son completas. • La percepción que tienen de la labor educativa de enfermería en las prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, es satisfactoria 	<p>V2:</p> <p>Prácticas de alimentación saludable</p>	<p>A. Lavado de manos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Humedecer • Manejo del grifo • Enjabonamiento • Frotación • Movimientos • Enjuague • Secado <p>B. Selección de alimentos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Accesibilidad • Inocuidad • Propiedades • Costo • Ventajas <p>C. Manipulación de alimentos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seguridad • Limpieza • Cocción • conservación <p>D. Preparación de alimentos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nutrientes • Equilibrada • Vistasas • Económicas 	<p>período agosto a octubre de 2023 de manera probabilística</p> <p>CRITERIOS DE SELECCIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Madres de familia de preescolares matriculados en la Institución educativa en el período 2023 • Madres de familia de preescolares con asistencia regular a la Institución educativa • Madres de familia de preescolares, quienes dieron consentimiento informado • Madres de familia de preescolares sin impedimento para realizar el programa educativo <p>Técnicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Encuesta • Observación <p>Instrumentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario • Lista de chequeo <p>Tratamiento y Análisis de datos: Estadística descriptiva y Estadística inferencial para probar la hipótesis de estudio a través de rangos de Wilcoxon</p>
---	--	---	---	---	--



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



ANEXO 06

SESIÓN EDUCATIVA

TEMA: “Efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, Huariaca-Pasco 2023”.

DIRIGIDO: Madres de Familia de preescolares de 3 a 5 años.

FECHA: 15 de julio al 15 de diciembre.

TIEMPO DE DURACIÓN: 30 minutos por cada sesión.

PONENTES:

- Bach. GUTIERREZ CHÁVEZ, Elias Enrique
- Bach. ROJAS PAREDES, Carmen Rosa

LUGAR: I.E. 35003 Mariano Melgar.

OBJETIVOS:

- **GENERAL:**

Determinar la efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, Huariaca-Pasco 2023.

- **ESPECIFICO:**

- Evaluar las prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, ANTES del programa educativo.
- Determinar la efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de lavado de manos en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar.
- Determinar la efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de selección de alimentos en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar.
- Determinar la efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de manipulación de alimentos en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar.

- Determinar la efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de preparación de alimentos en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar.
- Las prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, DESPUÉS del programa educativo.
- Evaluar la percepción que tienen de la labor educativa de enfermería en las prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar.

ORGANIZACIÓN DE LA SESIÓN DEMOSTRATIVA

Antes de la sesión demostrativa:

- 1- Revisión del contenido de la guía
- 2- Coordinación con el personal de salud, líderes y autoridades locales
- 3- Búsqueda del local y mobiliario
- 4- Elaboración y distribución de las invitaciones
- 5- Obtención de los alimentos para la Sesión Demostrativa
- 6- Revisión del set de Sesión Demostrativa
- 7- Selección y preparación del material educativo de apoyo
- 8- Planificación de la Sesión Demostrativa
- 9- Arreglo del local. (títulos para cada sesión)

Durante la Sesión Demostrativa:

- 1- Registro y bienvenida de los participantes (Coloca a cada participante el solapín o tarjeta con su nombre escrito)
- 2- Presentación del taller
- 3- Presentación de los participantes
- 4- Los contenidos y mensajes
- 5- La práctica: lavado de manos
- 6- Verificación de aprendizajes
- 7- Nuestros compromisos

Después de la Sesión Demostrativa:

- 1- Despedida
- 2- Evaluación del desarrollo.

ACTIVIDADES	OBJETIVOS	TIEMPO	TECNICAS	RECURSOS	
				MATERIALES	HUMANOS
1. Lavado e higiene de manos: <ul style="list-style-type: none"> • Humedecer • Manejo del grifo • Enjabonamiento • Frotación • Movimientos • Enjuague • Secado 	<ul style="list-style-type: none"> – Definir el tema sobre el lavado de manos. – Identificar los momentos del lavado de manos. – Enseñar correctamente los pasos del lavado de manos. – Explicar los beneficios y las consecuencias del lavado de manos. 	30 min.	Expositivo Demostrativo Participativo	<ul style="list-style-type: none"> • Rotafolio. • Jabón líquido • Papel toalla descartable. • Balde con caño. • Lavatorio mediano. • Tacho de desechos. • Agua. • Infografía. • Premios sorpresa. • Cuestionario. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Int. de Enfer. Gutierrez Chávez, Elias Enrique ✓ Int. de Enfer. Rojas Paredes, Carmen Rosa
2. Selección de alimentos: <ul style="list-style-type: none"> • Accesibilidad • Inocuidad • Propiedades • Costo • Ventajas 	<ul style="list-style-type: none"> – Definir el tema de alimentos saludables. – Conocer los beneficios de los alimentos saludables. – Conocer las alteraciones nutricionales. – Evaluar los conocimientos sobre alimentación saludable a las madres de familia. 	30 min.	Expositivo Participativo	<ul style="list-style-type: none"> • Laptop. • Multimedia. • Diapositivas. • Trípticos. • Infografía. • Premios sorpresas. • Cuestionario. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Int. de Enfer. Gutierrez Chávez, Elias Enrique ✓ Int. de Enfer. Rojas Paredes, Carmen Rosa
3. Manipulación de alimentos: <ul style="list-style-type: none"> • Seguridad • Limpieza • Cocción • Conservación 	<ul style="list-style-type: none"> – Reconocer los alimentos según su clasificación. – Explicar la escala nutricional según la pirámide alimenticia. – Conocer la frecuencia de la alimentación saludable. – Evaluar los conocimientos sobre clasificación y frecuencia de los alimentos. 	30 min.	Expositivo Participativo	<ul style="list-style-type: none"> • Laptop. • Multimedia. • Diapositivas. • Trípticos. • Infografía. • Premios sorpresas. • Cuestionario. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Int. de Enfer. Gutierrez Chávez, Elias Enrique ✓ Int. de Enfer. Rojas Paredes, Carmen Rosa
4. Preparación de los alimentos: <ul style="list-style-type: none"> • Nutrientes • Equilibrada • Vistasas • Económicas 	<ul style="list-style-type: none"> – Seleccionar alimentos según el plato modelo. – Observar el lavado de los alimentos. – Verificar la preparación de los alimentos. – Evaluar la preparación de los alimentos según el plato modelo. 	30 min.	Expositivo Demostrativo Participativo	<ul style="list-style-type: none"> • Platos modelo. • Utensilios de cocina: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Platos. ✓ Cubiertos. ✓ Cuchillo. ✓ Tabla de picar. ✓ Tazones. ✓ Vasos. • Canastas para productos. • Alimentos variados: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Crudos. ✓ Cocidos. • Lavatorio mediano. • Kit de aseo. • Valde con caño. • Agua. • Mesa. • Mantel. • Mandil. • Tacho para desechos. • Premios sorpresa. • Cuestionario. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Int. de Enfer. Gutierrez Chávez, Elias Enrique ✓ Int. de Enfer. Rojas Paredes, Carmen Rosa

PROGRAMA EDUCATIVO N°1

DE LAVADO DE MANOS

I. DATOS INFORMATIVOS:

- Título: “Con las manos limpias, siempre sanos”.
- Grupo dirigido: Madres de preescolares de la I. E. N° 35003 Mariano Melgar.
- Lugar: “I. E. N° 35003 Mariano Melgar”.
- Responsable:
 - Bach. GUTIERREZ CHÁVEZ, Elias Enrique
 - Bach. ROJAS PAREDES, Carmen Rosa

II. FINALIDAD:

Contribuir y promover los estilos de vida saludable en preescolares y sus familias, considerando la práctica de lavado de manos como un comportamiento de cuidado y auto cuidado de la salud y un medio para la prevención de enfermedades transmisibles.

III. OBJETIVOS:

- Definir el tema sobre el lavado de manos.
- Identificar los momentos del lavado de manos.
- Enseñar correctamente los pasos del lavado de manos.
- Explicar los beneficios y las consecuencias del lavado de manos.

IV. METODOLOGÍA:

- Expositiva
- Participativa
- Demostrativa

V. LOGRO DE APRENDIZAJE:

Al término del programa educativo, los participantes comprenderán la importancia de su participación en las sesiones educativas del lavado de manos, reconociendo la definición, momentos de lavado de manos, pasos importancia y consecuencias de enfermedades infectocontagiosas.

VI. MATERIALES:

- Rotafolio.
- Jabón líquido
- Papel toalla descartable.
- Balde con caño.
- Lavatorio mediano.
- Tacho de desechos.
- Agua.
- Kit de lavado de manos (jabón y papel toalla descartables)

VII. DESARROLLO DE LAS SESIONES EDUCATIVA:

SESION DEMOSTRATIVA N°01

LAVADO DE MANOS

CONTENIDO DEL PROGRAMA	ACTIVIDADES	TÉCNICA Y MÉTODOS	DURACIÓN
Presentación	Los investigadores realizan el saludo correspondiente, se da inicio con el título que corresponde al segundo programa educativo y los temas que se desarrollaran. Para el inicio del programa las madres de familia anotan su asistencia en el registro establecido por los investigadores.	Participativo	1 min
Motivación	<ul style="list-style-type: none"> • Se realiza una dinámica con un juego motivador. “La papa se quema”. • Se iniciará con preguntas con relación al tema, asimismo se incentivan con premios de un kit de lavado de manos a las participantes. 	Cuestionario con preguntas al aire Participativo	5 min
Aplicación de los instrumentos (Pre-test)	Los investigadores aplican el cuestionario de Pre-test.	Cuestionario y guía de observación	5 min
Desarrollo del tema	<p>1. Definición del lavado de manos social. El lavado de manos es una medida profiláctica y muy efectiva para evitar la propagación de las bacterias y no contraer enfermedades, que se puede realizar con facilidad, sencilla de manejarla e indispensable para la vida.</p> <p>2. Momentos del lavado de manos. La cantidad y tipo de gérmenes que se encuentran en nuestras manos no es la misma cuando no están expuestas a situaciones de mayor riesgo, que cuando sí lo están. Por eso, es recomendable el lavado de manos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Después de usar el baño para la micción y/o defecación. • Después de manipular animales. • Después de la limpieza del hogar. • Después de tocar objetos o superficies contaminadas (Ej. residuos sólidos, dinero, pasamano de las unidades de servicio de transporte, etc.) • Cuando las manos están visiblemente sucias. • Antes y después de cambiar los pañales a las niñas y los niños. • Antes y después de atender familiares enfermos en casa. • Antes de comer. • Antes de manipular los alimentos y cocinar. 	Expositivo Demostrativo Participativo	10 min

	<p>3. Importancia y consecuencias. El lavado de manos es la mejor acción de prevención, la clave para controlar enfermedades y evita la transmisión de las bacterias que se produce de dos formas, por contacto directo (contacto con la persona infectada o con los desechos orgánicos) e indirecto (contacto con los objetos contaminados). Cabe aclarar, que las manos actúan como huésped para los microorganismos que son responsables de las enfermedades infectocontagiosas.</p> <p>Es considerado como un hábito saludable y sencillo de realizar, que previene de enfermedades como diarreicas, respiratorias, conjuntivitis, parásitos intestinales, entre otras, que requiere de unos segundos para efectuar esta práctica logrando detener la propagación de las bacterias que habitan en las manos. Es importante que la población aprenda a lavarse las manos por los motivos expuestos, por consiguiente, la enseñanza a la comunidad sobre el lavado de manos es esencial porque permite fomentar y mantener la salud individual y colectiva.</p> <p>Consecuencias de no lavarse las manos La mala praxis del lavado de manos trae consigo consecuencias, como la aparición de las siguientes enfermedades:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Infecciones de la piel. - Infecciones de la vista, como la conjuntivitis. - Parásitos intestinales, es una enfermedad originada por protozoos y helmintos, siendo los niños la población afectada. - Enfermedades diarreicas agudas, son deposiciones líquidas provocadas por bacterias, virus o parásitos, se desencadena por consumir alimentos contaminados y no lavarse las manos al preparar los alimentos. - Infecciones respiratorias agudas, son infecciones a nivel del tracto respiratorio altas y bajas, causado por un virus que se transmite por vía aérea. 		
<p>Práctica de lavado de manos en la población</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Los investigadores realizan programa demostrativo de lavado de manos. • Los participantes participan en la sesión demostrativa y ponen en práctica su aprendizaje expuesto por los investigadores. <p>Pasos de lavado de manos: 4. Pasos:</p>	<p>Participativo</p>	<p>10 min</p>

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Las manos y muñecas deben permanecer libres durante el lavado de manos, por tal motivo, se debe retirar los accesorios de las manos (pulseras, reloj, anillo, entre otros) y doblar la prenda, si es muy larga. 2. Abrir el caño, humedecer las manos y muñecas con abundante agua, luego cerrar el caño. 3. Frotar las palmas de las manos con jabón hasta crear espuma, luego frotar ambas palmas, palma con dorso entrelazando los dedos, después frotar los dedos de una mano con la otra mano, en forma de gancho, posteriormente con una mano sujetar el pulgar, frotarlo con movimientos hacia afuera, a continuación, unir las yemas de los dedos y frotar las palmas de ambas manos en forma circular, realizar este paso en un tiempo de 20 segundos. Cabe enfatizar, que las uñas es el lugar donde se concentran los microorganismos. 4. Abrir el caño, realizar el enjuague de las manos con agua a chorro porque permite el arrastre de las bacterias a través de la espuma. 5. Realizar el secado de las manos, desde el área más limpia a lo menos limpio. 6. Cerrar el caño con el material utilizado para el secado de las manos. 7. Descartar el papel sea el caso, o colgar la toalla de tela o la tela limpia para que se ventile, porque la humedad permite la propagación de las bacterias. 		
Aplicación de los instrumentos (Pos-test)	Los investigadores aplican el cuestionario de Pos-test y la guía de observación.	Cuestionario	5 min
Conclusiones	Se lograron cumplir los objetivos planteados, se ha logrado brindar conocimientos sobre el correcto lavado de manos, teniendo una buena respuesta por parte de las madres de preescolares. Actividades como esta contribuyen a que la familia, afiance más su conocimiento acerca del cuidado que debemos tener en la higiene de las manos y hábitos que se deben de adoptar para mejorar los estilos de vida saludable.	Expositivo	3 min
Despedida	Palabras de despedida y acuerdos sobre la fecha de la próxima sesión educativa.	Expositivo Participativo	1 min

PROGRAMA EDUCATIVO N°2

SELECCIÓN DE ALIMENTOS

I. DATOS INFORMATIVOS:

- Título: "La alimentación es la base de una vida saludable"
- Grupo dirigido: Madres de preescolares de la I. E. N° 35003 Mariano Melgar.
- Lugar: "I. E. N° 35003 Mariano Melgar".
- Responsable:
 - Bach. GUTIERREZ CHÁVEZ, Elias Enrique
 - Bach. ROJAS PAREDES, Carmen Rosa

II. FINALIDAD:

Educar y brindar a las madres conocimientos sobre la alimentación saludable, sus beneficios y alteraciones nutricionales más comunes, priorizando el correcto aporte nutricional, el estado óptimo de salud y el fortalecimiento del sistema inmunológico en los niños menores de 5 años.

III. OBJETIVOS:

- Definir el tema de alimentos saludables.
- Conocer los beneficios de los alimentos saludables.
- Conocer las alteraciones nutricionales.
- Evaluar los conocimientos sobre alimentación saludable a las madres de familia.

IV. METODOLOGÍA:

- Expositivo
- Participativo

V. LOGRO DE APRENDIZAJE:

Al término de la sesión, los participantes comprenderán la importancia de su participación en las sesiones educativas de identificación y presentación de las clases de alimentos saludables, reconociendo la definición de alimentos saludables, sus beneficios y alteraciones nutricionales.

VI. MATERIALES

- Laptop.
- Multimedia.
- Diapositivas.
- Trípticos.
- Infografía.
- Premios sorpresas.
- Cuestionario

VII. DESARROLLO DE LAS SESIONES EDUCATIVA

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°02

SELECCIÓN DE ALIMENTOS

CONTENIDO DEL PROGRAMA	ACTIVIDADES	TÉCNICA Y MÉTODOS	DURACIÓN
Presentación o saludo	Los investigadores realizan el saludo correspondiente, se da inicio con el título que corresponde al segundo programa educativo y los temas que se desarrollaran. Para el inicio del programa las madres de familia anotan su asistencia en el registro establecido por los investigadores.	Participativo	1 min
Motivación	<ul style="list-style-type: none"> • Se realiza una dinámica con un juego llamado. “Identificando mi comida”. • Se iniciará colocando figuras de alimentos, lo cual la madre de familia debe de identificar qué tipo de alimento es y si responde correctamente, la madre será premiada. 	Dinámica sobre conocimientos	5 min
Aplicación de los instrumentos (Pre-test)	Los investigadores aplican el cuestionario Pre-test.	Cuestionario	5 min
Desarrollo del tema	<ul style="list-style-type: none"> • Definición: El MINSA describe que la alimentación saludable es una “alimentación variada, preferentemente en estado natural o con procesamiento mínimo”, que contribuye a la satisfacción de las necesidades de energía y de nutrientes esenciales del organismo. Presentando una dieta “completa, equilibrada, suficiente, adecuada, diversificada e inocua”, se impide el surgimiento de patologías afiliadas con un consumo escaso o desmesurado de comidas. Los nutrientes esenciales son proteínas, carbohidratos, lípidos, vitaminas, minerales y agua. • Beneficios: Los alimentos añaden nutrientes esenciales que se utiliza en efectuar todas las funciones del organismo. La población infantil que recibe una alimentación equilibrada y surtida, logran: <ul style="list-style-type: none"> - Mantener un crecimiento y desarrollo óptimo que les permita crecer sanos y fuertes. - Tener un aporte apropiado de energía, permitiendo el crecimiento y desarrollo físico e intelectual. 	Expositivo Participativo	20 min

	<ul style="list-style-type: none"> - Estar inmunológicamente más fuertes frente a las patologías infectocontagiosas. ✓ Aporte nutricional: <ul style="list-style-type: none"> - Alimentos energéticos: Son ricos en hidratos de carbono y/o grasas cuya función primordial es abastecer energía para realizar distintas funciones, en este grupo encontramos a los cereales, tubérculos, grasas y aceites, legumbres secas, frutos secos. - Alimentos plásticos o formadores: En ellos se encuentra el calcio, pero destacan en mayor relevancia las proteínas; su función esencial es la cimentación de estructuras corporales, conservación y reparación de tejidos, y unirse a los sistemas enzimáticos y hormonales; en este grupo encontramos a las carnes rojas, pescados, huevos, lácteos. - Alimentos reguladores: Se hallan en vitaminas, minerales y oligoelementos, su trabajo dentro del organismo es actuar como catalizadores en el metabolismo de las proteínas, las grasas y los hidratos de carbono, en este grupo encontramos las verduras, frutas, legumbres frescas. ✓ Fortalecimiento inmunológico: <p>Las vitaminas, minerales y los elementos trazan, ejercen un papel importante como cofactores de muchas vías metabólicas y se consideran esenciales para la integridad y el perfecto funcionamiento del sistema inmunológico. Algunos micronutrientes como la vitamina A, ácido fólico, vitamina B6, vitamina B12, vitamina C, vitamina E, hierro, zinc, cobre y selenio, son necesarios para un funcionamiento adecuado del sistema inmunitario y son fundamentales para una correcta protección frente a las infecciones. La función de las células del sistema inmunitario está fuertemente influenciada por el equilibrio entre las sustancias antioxidante y prooxidantes, de forma que una alta proporción de agentes antioxidantes ejercen un papel fundamental en la protección de las células inmunológicas frente al estrés oxidativo, su ingesta favorece en la intervención de los mecanismos de defensa, para el correcto funcionamiento del sistema inmunitario.</p> ✓ Necesidades: <ol style="list-style-type: none"> 1. Necesidades de proteínas: Una alimentación balanceada debe proporcionar de las proteínas “entre un 11 a 15% de la energía total consumida diariamente”, lo que equivale de 2 a 3 raciones al día. El 65 - 70% del consumo proteico debería tener un elevado valor biológico, obtenidos de productos de origen animal ya que 		
--	--	--	--

	<p>son más completas a diferencia de las de origen vegetal que requieren la agregación de algún alimento.</p> <p>2. Necesidades de grasas: Los lípidos brindan el sostén para trasportar vitaminas liposolubles (A, D, E, K) y proporciona ácidos grasos esenciales para el organismo. “El consumo total de grasa no debe exceder el 30-35% de la ingesta de energía consumida diariamente”. Su consumo va de 3 a 5 raciones pequeñas al día. El consumo de colesterol debe ser menor de 300mg/día y la ingesta de grasas trans debe ser lo más baja posible. Los alimentos que aportan grasas son:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grasa Animal: grasa de cerdo, grasa de vaca, nata de la leche, manteca, etc. - Grasa Vegetal: aceites, margarina o manteca vegetal. <p>3. Necesidades de carbohidratos y fibra: Los carbohidratos contribuyen con el 50-60% de la energía total consumida al día, lo que equivale de 4 a 6 raciones, y se debe limitar al 10% de hidratos de azúcar simples (azúcares y mieles) de la energía consumida diaria. Derivan en su mayoría de los vegetales. La fibra dietética es importante para el tránsito intestinal, la regulación de glucosa en sangre, y la disminución de lípidos en la sangre. “El consumo adecuado de fibra a partir de 2 años sería proporcionado a la edad, más 5 a 10 gramos por día (máximo 30 gramos)”, lo que equivale a 5 raciones entre frutas y verduras.</p> <p>4. Necesidades de vitaminas y minerales: Las vitaminas y los minerales no dan un aporte calórico al organismo, sin embargo, su consumo en cantidades suficientes asegura una alimentación variada. Se pueden clasificar según su solubilidad en agua y/o lípidos en hidrosolubles o liposolubles respectivamente.</p> <p>✓ Vitaminas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Las vitaminas y los minerales no dan un aporte calórico al organismo, sin embargo, su consumo en cantidades suficientes asegura una alimentación variada. Se pueden clasificar según su solubilidad en agua y/o lípidos en hidrosolubles o liposolubles respectivamente. - Las vitaminas liposolubles son la A (retinolftalina), D (calciferol), E (tocoferol) y K (antihemorrágica), se ingieren a través de alimentos que contienen lípidos. Son absorbidos en intestino delgado y consiguen almacenarse en el organismo 		
--	--	--	--

en mayor o menor grado (no son eliminados en la orina). Debido a la extensión de almacenamiento, su consumo no amerita ser diario.

- Las vitaminas hidrosolubles son necesarias para muchas reacciones químicas del metabolismo, en este grupo se incluye el complejo B distribuidas en las vitaminas B1 (tiamina), B2 (riboflavina), B3 (niacina o ácido nicotínico), B5 (ácido pantoténico), B6 (piridoxina), B7/B8 (biotina), B9 (ácido fólico), B12 (cobalamina); además de la vitamina C (ácido ascórbico). La mayoría no se quedan almacenados en el cuerpo, con la distinción de la vitamina B12 que se conserva en el hígado. El exceso de estas vitaminas es eliminado por la orina, por ello su consumo tendría que ser diario porque depende de la dieta y no de su almacenamiento.

✓ **Minerales:**

- Los minerales tienen importantes funciones e integran a la estructura de distintos tejidos. En los niños preescolares se toma con mayor relevancia:
 - o La ingesta diaria de Calcio, en promedio de 500mg/día, lo que equivale de 2 a 4 raciones al día. Se encuentra en alimentos como: Leche y derivados, yema de huevo, sardina, legumbres secas, verduras de hojas verde oscuras.
 - o La baja ingesta de Hierro es causante de la anemia ferropénica, por ello se recomienda en niños en etapa preescolar una ingesta diaria de 11mg/día. Se encuentra en alimentos como: Carnes rojas, vísceras hígado, legumbres secas, verduras de hojas verde oscuras.
 - o El Yodo asegura una adecuada actividad tiroidea, su pobre ingesta produce alteración mental y glandular. Se encuentra en alimentos como la sal yodada, sardina y atún.
 - o El Zinc es esencial en el sistema de defensas. Se encuentra en alimentos como: Carne vacuna, hígado, pescados, pollo, leche, queso, legumbres secas, germen de trigo, cereales de grano entero.

5. Necesidad de agua:

Una importante valoración se debe dar al consumo del agua, agregándolo a los hábitos saludables. Ya que repone los líquidos perdidos a través del agua misma o la adquirida de alimentos. Su requerimiento de consumo diario es de 1,5 a 1,8 litros de agua.

	<ul style="list-style-type: none"> • Alteraciones nutricionales: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Desnutrición: La desnutrición es la ingesta de pocos alimentos, esto reduce la talla según su edad, esto se ocasiona por falta de carbohidratos, vitaminas, proteínas, minerales y falta de una buena atención. ✓ Anemia: ✓ Sobrepeso: El sobrepeso es la condición premórbida de la obesidad, se dispone el aumento de peso corporal. ✓ Obesidad: La obesidad es una enfermedad grave, ya que está por encima del peso normal para su edad y estatura. Esta enfermedad se identifica por la acumulación anormal de grasa en el cuerpo esto perjudica la vida del niño. <p>Evaluación.</p>		
Conclusiones	Se lograron cumplir los objetivos planteados, se ha logrado brindar conocimientos sobre la selección de alimentos, teniendo una buena respuesta por parte de las madres de preescolares. Actividades como esta contribuyen a que la familia, afiance más su conocimiento acerca de la alimentación saludable y hábitos que se deben de adoptar para mejorar los estilos de vida saludable.	Expositivo	5 min
Aplicación de los instrumentos (Pos-test)	Los investigadores aplican el cuestionario de Pos-test.	Cuestionario	3 min
Despedida	Palabras de despedida y acuerdos sobre la fecha de la próxima sesión educativa.	Expositivo	1 min

PROGRAMA EDUCATIVO N°3

MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

I. DATOS INFORMATIVOS:

- Título: “Desayuna como un rey, almuerza como un príncipe y cena como un mendigo”.
- Grupo dirigido: Madres de preescolares de la I. E. N° 35003 Mariano Melgar.
- Lugar: “I. E. N° 35003 Mariano Melgar”.
- Responsable:
 - Bach. GUTIERREZ CHÁVEZ, Elias Enrique
 - Bach. ROJAS PAREDES, Carmen Rosa

II. FINALIDAD:

Educar y brindar a las madres de niños preescolares conocimientos sobre la clasificación y frecuencia de los alimentos, según su origen y sus nutrientes teniendo como guía la pirámide nutricional, priorizando la frecuencia correcta en los niños menores de 5 años.

III. OBJETIVOS:

- Reconocer los alimentos según su clasificación.
- Explicar la escala nutricional según la pirámide alimenticia.
- Conocer la frecuencia de la alimentación saludable.
- Evaluar los conocimientos sobre clasificación y frecuencia de los alimentos.

IV. METODOLOGÍA:

- Expositivo
- Participativo

V. LOGRO DE APRENDIZAJE:

Al término de la sesión, los participantes comprenderán la importancia de su participación en las sesiones educativas de clasificación y frecuencia de los alimentos, reconociendo la clasificación de alimentos, la escala nutricional y la frecuencia de alimentación saludable.

VI. MATERIALES:

- Laptop.
- Multimedia.
- Diapositivas.
- Trípticos.
- Infografía.
- Premios sorpresas.
- Cuestionario.

VII. DESARROLLO DE LAS SESIONES EDUCATIVA:

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°03
MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

CONTENIDO DEL PROGRAMA	ACTIVIDADES	TÉCNICA Y MÉTODOS	DURACIÓN
Presentación o saludo	Los investigadores realizan el saludo correspondiente, se da inicio con el título que corresponde al segundo programa educativo y los temas que se desarrollaran. Para el inicio del programa las madres de familia anotan su asistencia en el registro establecido por los investigadores.	Participativo	1 min
Motivación	<ul style="list-style-type: none"> • Se realiza una dinámica con un juego llamado. “pirámide de conocimientos”. • Se iniciará colocando la pirámide nutricional, con 3 madres por turno, las cuales tendrán que escoger imágenes de alimentos variados según el grupo y/o tipo al que pertenecen, luego tendrán que colocar los alimentos escogidos en la pirámide, dichos alimentos se encontrarán en canastas de compras. • Las participantes responderán las preguntas mediante conocimientos propios. • Las participantes tendrán un tiempo limitado para colocar las imágenes en la zona correcta de la pirámide. • Si alguna participante responde correctamente en el tiempo establecido, recibirá un premio. 	Dinámica sobre conocimientos	5 min
Aplicación de los instrumentos (Pre-test)	Los investigadores aplican el cuestionario Pre-test.	Cuestionario	5 min
Desarrollo del tema	<ul style="list-style-type: none"> • Clasificación: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Según su origen: <ul style="list-style-type: none"> □ Origen animal: Los alimentos de origen animal son fuente de proteínas de alto VB, ácidos grasos poliinsaturados omega-3 (AGP n-3) (pescados), minerales con alta biodisponibilidad (hierro, calcio y cinc) y vitaminas D, K, A y del grupo B, que ayudan al metabolismo de las proteínas y en el mantenimiento del sistema nervioso. Carecen de fibra. Los alimentos más consumidos de origen animal son la carne, el pescado, los huevos y los lácteos. □ Origen vegetal: Los alimentos de origen vegetal aportan en general agua (verduras y frutas), HC complejos (cereales y legumbres), ácidos grasos monoinsaturados (AGM) y poliinsaturados (AGP) (aceites), FD, micronutrientes (vitaminas C, E y K, 	Expositivo Participativo	20 min

	<p>folatos, carotenos, magnesio y potasio) y otras sustancias bioactivas (fitoquímicos). Carecen de colesterol, retinol y vitaminas D y B12. Incluye las verduras y hortalizas, tanto si se consumen crudas como cocidas. Forman parte de este grupo alimentos como las espinacas, coles, acelgas, el brócoli, la calabaza, el pimiento, el tomate, la zanahoria, las berenjenas, el pepino, la cebolla, la coliflor, el apio, la remolacha, etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Origen Mineral: El agua y la sal son alimentos de origen mineral. Basándose en la función nutritiva principal que desempeñan en el organismo se diferencian en energéticos, constructores y protectores. ✓ Según sus nutrientes (grupos): <ul style="list-style-type: none"> • Grupo I: leche y derivados, son alimentos constructores o plásticos que facilitan la reparación celular. En ellos predominan las proteínas. • Grupo II: carnes, pescados y huevos, son alimentos constructores o plásticos que facilitan la reparación celular. En ellos predominan las proteínas. • Grupo III: las legumbres, frutas secas y papas, son alimentos energéticos que proveen el cuerpo energía, constructores o plásticos que facilitan la reparación de células. En ellos predominan los glúcidos, pero también poseen cantidades importantes de proteínas, vitaminas y minerales. • Grupo IV: las hortalizas, son alimentos reguladores. En ellos predominan las vitaminas y minerales. • Grupo V: las frutas, son alimentos reguladores. En ellos predominan las vitaminas y minerales. • Grupo VI: los cereales, son alimentos energéticos esto proveen al cuerpo energía para realizar actividad física. En ellos predominan las vitaminas y minerales. • Grupo VII: manteca y aceites, son alimentos energéticos esto proveen al cuerpo energía para realizar actividades físicas. Ellos predominan los lípidos. • Escala nutricional: <p>Es la representación gráfica de las raciones recomendadas de consumo de cada grupo de alimentos en un determinado periodo de tiempo. Es la mejor guía cualitativa y en ella queda claro que la alimentación son los cereales, tubérculos, hortalizas, frutas, legumbres, leche, derivados. Como fuente de proteínas se recomiendan los procedentes del pescado, carnes blancas y huevos, las carnes rojas deben de estar presentes solo en frecuencia semanal o quincenal.</p> 		
--	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Frecuencia de la alimentación saludable: (explicar con un plato grande pegando imágenes de comidas según horario) <ul style="list-style-type: none"> ✓ Desayuno: es la primera alimentación del día que nos proporcionan la energía necesaria vital para todo el día. La ingesta de alimentos adecuados para regular el peso y tener un rendimiento físico y mental. Por ejemplo, en un desayuno incluye: lácteos, tostada, cereal y frutas. ✓ Media mañana (lonchera saludable): es una merienda. Por ejemplo: frutas o yogurt. ✓ Almuerzo: la segunda alimentación importante, esto consta de carbohidratos, fibras, proteínas y minerales. por ejemplo: arroz con carne o pescado, verduras y al final un postre como frutas o yogurt. ✓ Merienda: se recomienda un batido, galletas o frutas. ✓ Cena: la última comida del día, debe ser algo ligero, es parecido al almuerzo. Se recomienda pescado o pollo. Si tiene hambre pueden tomar un vaso de leche. <p>Evaluación.</p>		
Conclusiones	Se lograron cumplir los objetivos planteados, se ha logrado brindar conocimientos sobre la manipulación de alimentos, teniendo una buena respuesta por parte de las madres de preescolares. Actividades como esta contribuyen a que la familia, afiance más su conocimiento acerca de la alimentación saludable y hábitos que se deben de adoptar para mejorar los estilos de vida saludable.	Expositivo	3 min
Aplicación de los instrumentos (Pos-test)	Los investigadores aplican el cuestionario de Pos-test.	Cuestionario	5 min
Despedida	Palabras de despedida y acuerdos sobre la fecha de la próxima y última sesión educativa.	Expositivo	1 min

PROGRAMA EDUCATIVO N°04

PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS

I. DATOS INFORMATIVOS:

- Título: "Que la comida sea tu medicina".
- Grupo dirigido: Madres de preescolares de la I. E. N° 35003 Mariano Melgar.
- Lugar: "I. E. N° 35003 Mariano Melgar".
- Responsable:
 - Bach. GUTIERREZ CHÁVEZ, Elias Enrique
 - Bach. ROJAS PAREDES, Carmen Rosa

II. FINALIDAD:

Contribuir y promover la práctica de preparación de alimentos o platillos saludables en madres de niños preescolares, considerando la selección de alimentos que se prepararán según la frecuencia requerida, el lavado de alimentos que será considerado como un comportamiento de cuidado hacia el preescolar y familia y la preparación adecuada considerando la cantidad correcta de proteínas, vitaminas, minerales, carbohidratos y grasas.

III. OBJETIVOS:

- Seleccionar alimentos según el plato modelo.
- Observar el lavado de los alimentos.
- Verificar la preparación de los alimentos.
- Evaluar la preparación de los alimentos según el plato modelo.

IV. METODOLOGÍA:

- Expositivo
- Demostrativo
- Participativo

V. LOGRO DE APRENDIZAJE:

Al término del programa educativo, los participantes comprenderán la importancia de su participación en la sesión educativa "Preparación de alimentos", reconociendo la selección de alimentos, lavado y/o limpieza correcta y su adecuada preparación.

VI. MATERIALES

- Platos modelo.
- Utensilios de cocina:
 - ✓ Platos.
 - ✓ Cubiertos.
 - ✓ Cuchillo.
 - ✓ Tabla de picar.
 - ✓ Tazones.
 - ✓ Vasos.
- Canastas para productos.

- Alimentos variados:
 - ✓ Crudos.
 - ✓ Cocidos.
- Lavatorio mediano.
- Kit de aseo.
- Valde con caño.
- Agua.
- Mesa.
- Mantel.
- Mandil.
- Tacho para desechos.
- Cuestionario.
- Premios sorpresa.

VII. DESARROLLO DE LAS SESIONES EDUCATIVA

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°04**PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS**

CONTENIDO DEL PROGRAMA	ACTIVIDADES	TÉCNICA Y MÉTODOS	DURACIÓN
Presentación o saludo	Los investigadores realizan el saludo correspondiente, se da inicio con el título que corresponde al segundo programa educativo y los temas que se desarrollaran. Para el inicio del programa las madres de familia anotan su asistencia en el registro establecido por los investigadores.	Participativo	1 min
Motivación	<ul style="list-style-type: none">• Se realiza una dinámica con un juego llamado. "Preparando mi platillo".• Se iniciará colocando 3 platos grandes elaborados de cartulina, con 3 madres por turno, las cuales tendrán que escoger imágenes de alimentos variados según el grupo y/o tipo al que pertenecen, luego tendrán que armar o preparar alimentos según la frecuencia, familia y valor nutricional indicado, dichos alimentos se encontrarán en canastas de compras.• Las participantes responderán las preguntas mediante conocimientos propios.• Las participantes tendrán un tiempo limitado para colocar las imágenes en la zona correcta de la pirámide.• Si alguna participante responde correctamente en el tiempo establecido, recibirá un premio.	Dinámica sobre conocimientos	5 min
Aplicación de los instrumentos (Pre-test)	Los investigadores aplican el cuestionario Pre-test y la guía de observación.	Cuestionario y guía de observación.	5 min
Desarrollo del tema	<ul style="list-style-type: none">○ Preparación de los alimentos:<ul style="list-style-type: none">□ Selección: La disponibilidad de alimentos y su costo, el sabor y la apariencia de los alimentos, los gustos personales, la conveniencia y el conocimiento sobre los alimentos y los requerimientos nutricionales del cuerpo. Para mantener un buen balance y variedad, debemos saber nuestras necesidades de nutrientes y cuáles alimentos los proporcionan y tenerlo en mente al momento de seleccionar nuestros alimentos. Con una selección cuidadosa es posible obtener todos los nutrientes necesarios, disfrutar	Expositivo Demostrativo Participativo	20 min

	<p>de variados alimentos y mantener un peso corporal saludable y saber cuidar el bolsillo.</p> <ul style="list-style-type: none">□ Lavado de los alimentos: la OMS comparte 10 reglas de oro para la desinfección de los alimentos, los cuales son:<ol style="list-style-type: none">1. Elegir alimentos tratados con fines higiénicos: Al hacer las compras hay que tener en cuenta que los alimentos no sólo se tratan para que se conserven mejor, sino también para que resulten más seguros desde el punto de vista sanitario, algunos de los que se comen crudos, como las lechugas, deben lavarse cuidadosamente.2. Cocinar bien los alimentos: No hay que olvidar que la temperatura aplicada debe llegar al menos a 70° C en toda la masa de éste. Si el pollo asado se encuentra todavía crudo junto al hueso, habrá que meterlo de nuevo en el horno hasta que esté bien hecho. Los alimentos congelados (carne, pescado y pollo) deben descongelarse completamente antes de cocinarlos.3. Consumir inmediatamente los alimentos cocinados: Cuando los alimentos cocinados se enfrían a la temperatura ambiente, los microbios empiezan a proliferar. Cuanto más se espera, mayor es el riesgo; para no correr peligros inútiles, conviene comer los alimentos inmediatamente después de cocinados.4. Guardar cuidadosamente los alimentos cocinados: Si se quiere tener en reserva alimentos cocinados, o simplemente, guardar las sobras, hay que prever su almacenamiento en condiciones de calor (cerca o por encima de 60° C) o de frío (cerca o por debajo de 10° C). Esta regla es vital si se pretende guardar comida durante más de cuatro o cinco horas.5. Recalentar bien los alimentos cocinados: Esta regla es la mejor medida de protección contra los microbios que puedan haber proliferado durante el almacenamiento. También en este caso, un buen recalentamiento implica que todas las partes del alimento alcancen al menos una temperatura de 70° C.6. Evitar el contacto entre alimentos crudos y cocinados: Un alimento bien cocinado puede contaminarse si tiene el más mínimo contacto con alimentos crudos. Esta contaminación cruzada puede ser directa, como sucede cuando la carne cruda de pollo entra en contacto con alimentos cocinados.7. Lavarse las manos: Hay que lavarse bien las manos antes de empezar a preparar los alimentos y después de cualquier interrupción (en particular si se		
--	--	--	--

hace para cambiar al niño de pañal o para ir al baño). Si se ha estado preparando ciertos alimentos crudos, tales como pescado, carne o pollo, habrá que lavarse de nuevo antes de manipular otros productos alimenticios. No hay que olvidar que ciertos animales de compañía, estos albergan a menudo agentes patógenos peligrosos que pueden pasar a las manos de las personas y de éstas a los alimentos.

8. Mantener limpia las superficies de la cocina: Como los alimentos se contaminan fácilmente, conviene mantener perfectamente limpias todas las superficies utilizadas para prepararlos. No hay que olvidar que cualquier desperdicio, migaja o mancha puede ser un reservorio de gérmenes.

9. Mantener los alimentos fuera del alcance de animales: Los animales suelen transportar microorganismos patógenos que originan enfermedades alimentarias. La mejor medida de protección es guardar los alimentos en recipientes bien cerrados.

10. Utilizar agua pura: El agua pura es tan importante para preparar los alimentos como para beber. Si el suministro hidráulico no inspira confianza, conviene hervir el agua antes de añadirla a los alimentos o de transformarla en hielo para refrescar las bebidas. Importa sobre todo tener cuidado con el agua utilizada para preparar la comida de los lactantes.

Preparación:

Los alimentos básicos son normalmente ricos en carbohidratos, como arroz, fideos, panes y otros preparados en base a trigo, mijo, centeno, cebada, quínoa y avena, yuca, maíz o papas; estos alimentos son ricos en almidón y en sus formas integrales (no refinadas) también contienen vitaminas del complejo B, fibra y pequeñas cantidades de proteína. El tipo de alimento básico, rico en carbohidratos, debe variar lo más posible. Los otros alimentos consumidos en la comida deben ser variados y en cantidades apropiadas, que cubran nuestras necesidades de energía y de nutrientes, estos deben incluir generosas cantidades de frutas y verduras, buenas cantidades de leguminosas, cantidades más pequeñas de carne, aves de corral, huevos o pescado y leche y productos lácteos, como queso y yogurt. Estos alimentos pueden ser preparados en forma de guisos, sopas, salsas, condimentos o aderezos, o ser agregados como una porción individual que acompaña al alimento principal de

la comida. A mayor variedad de alimentos servidos con el alimento básico, mayor es la probabilidad de cubrir todos los nutrientes requeridos con la preparación o comida.

- ✓ **Comer la mayor cantidad posible de frutas y verduras todos los días:** Las frutas y verduras son una importante fuente de fibra dietética y de vitaminas y minerales esenciales, incluyendo folato, magnesio, potasio, vitaminas A, C, y K. La incorporación de una amplia variedad de frutas y verduras de diferentes colores y tipos es esencial para proporcionar las diversas vitaminas y minerales necesarios en la alimentación, la mayoría de las verduras son bajas en calorías y grasa.
- ✓ **Comer legumbres regularmente:** Las legumbres como frijoles secos, arvejas y lentejas, son buena fuente de proteínas y otros nutrientes importantes, como hierro, zinc, potasio, folato y fibra dietética.
- ✓ **Consumir leche y productos lácteos regularmente:** Leche, quesos, yogurt y otros productos lácteos proporcionan proteínas, grasas y muchos otros nutrientes importantes, especialmente calcio y potasio. Las personas que deban reducir su ingesta de grasas y calorías pueden seleccionar productos lácteos bajos en grasas, dado que éstos no alteran su contenido de proteínas y calcio.
- ✓ **Comer carne, aves de corral, huevos y pescados regularmente:** Aunque sea en pequeñas cantidades. Estos alimentos proporcionan proteínas, grasas y otros importantes nutrientes, como hierro, vitaminas del complejo B y zinc. Las carnes magras o carnes a las cuales se les ha sacado la grasa, tienen menos calorías, pero no varían en su aporte de proteínas y otros nutrientes. Algunos pescados grasos, como salmón, caballa, arenque, trucha, sardinas, pez espada y atún, contienen ácidos grasos esenciales que reducen el riesgo de enfermedades al corazón y tienen otros beneficios para la salud.
- ✓ **Seleccionar cuidadosamente los tipos de grasas y aceites en la alimentación y usar pocas cantidades:** Las grasas y aceites tienen alto aporte energético y son importantes para absorber las vitaminas A, D, E y K. El aceite de palma roja es rico en vitamina A. Las grasas pueden ser una importante fuente de energía alimentaria para personas con una ingesta de energía insuficiente.

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Limitar el consumo de azúcar, productos azucarados y bebidas gaseosas: Estos alimentos proporcionan energía, pero son muy pobres en nutrientes; además, usualmente tienen un alto contenido de grasa. Por ello deben ser consumidos sólo cuando las necesidades de nutrientes ya hayan sido cubiertas y sin sobrepasar las necesidades diarias de calorías, para mantener un peso corporal saludable. ✓ Tomar gran cantidad de agua todos los días: El agua es más importante para la vida que cualquier otro nutriente y el cuerpo cada día requiere más agua que cualquier otro nutriente, porque las reservas de agua deben ser repuestas diariamente. <p>Evaluación.</p>		
Conclusiones	Se lograron cumplir los objetivos planteados, se ha logrado brindar conocimientos sobre la preparación de alimentos, teniendo una buena respuesta por parte de las madres de preescolares. Actividades como esta contribuyen a que la familia, afiance más su conocimiento acerca de la alimentación saludable y hábitos que se deben de adoptar para mejorar los estilos de vida saludable.	Participativo	3 min
Aplicación de los instrumentos (Pos-test).	Los investigadores aplican el cuestionario de Pos-test y la guía de observación.	Cuestionario	5 min
Despedida.	Palabras de despedida y agradecimiento por su participación en todas las sesiones.	Expositivo	1 min