

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



T E S I S

Efectividad de las sesiones demostrativas en la preparación de loncheras saludables en niños de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Asuncion, Huayllay – Pasco 2024

Para optar el título profesional de:

Licenciada en Enfermería

Autores:

Bach. Andrea Jhanet ALIAGA ATACHAGUA

Bach. Anggie Mabel SIERRA RAMIREZ

Asesor:

Mg. Glenn Clemente ROSAS USURIAGA

Cerro de Pasco - Perú – 2026

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



T E S I S

Efectividad de las sesiones demostrativas en la preparación de loncheras saludables en niños de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Asuncion, Huayllay – Pasco 2024

Sustentada y aprobada ante los miembros del jurado:

Dr. Isaías Fausto MEDINA ESPINOZA
PRESIDENTE

Dr. Javier SOLIS CONDOR
MIEMBRO

Mg. Flor Marlene SACHUN GARCIA
MIEMBRO



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

INFORME DE ORIGINALIDAD N° 037-026

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:

Andrea Jhanet ALIAGA ATACHAGUA
Anggie Mabel SIERRA RAMIREZ

Escuela de Formación Profesional
ENFERMERÍA

Tesis

“Efectividad de las sesiones demostrativas en la preparación de loncheras saludables en niños de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Asuncion, Huayllay – Pasco 2024”

Asesor:

Mg. Glenn Clemente ROSAS USURIAGA

Índice de Similitud: 27%

Calificativo
APROBADO

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

Cerro de Pasco, 30 de junio del 2026



Firmado digitalmente por TUMIALAN
HILARIO, Raquel Flor de María FAU
20154605046 soft
Motivo: Soy el autor del documento
Fecha: 30.06.2026 23:46:19 -05:00

Dra. Raquel Flor de María TUMIALAN HILARIO
Directora de la Unidad de Investigación
Facultad de Ciencias de la Salud

DEDICATORIA

A Dios, por brindarme fuerza, sabiduría y resiliencia en este camino, pilares necesarios para poder lograr cada objetivo.

A mi mamá Maribel, por su esfuerzo, sacrificio, amor incondicional y perseverancia, gracias por ser mi fortaleza y mi inspiración para seguir adelante.

A mi papá Alverto, mi eterno guía y protector, con profundo amor, gratitud y eterna admiración, por siempre confiar en mí, esto es por ti y para ti.

Andrea J. Aliaga A.

Dedico esta tesis, en primer lugar, a Dios, por darme la fortaleza, la sabiduría y la oportunidad de alcanzar una de las metas más importantes de mi vida.

A mi padre, Marco Sierra, quien hoy me acompaña desde el cielo. Aunque su partida dejó un vacío imposible de llenar, su amor, sus enseñanzas y los recuerdos que guardo en mi corazón han sido la fuerza que me impulsó a seguir adelante. Cada esfuerzo, cada desvelo y cada logro durante este camino llevan su nombre, porque gran parte de quien soy se lo debo a él. Este triunfo también es suyo.

A mi querida madre, Gladys, por ser mi ejemplo de fortaleza, sacrificio y amor incondicional. Gracias por acompañarme en cada etapa de mi vida, por creer en mí cuando más lo necesitaba y por enseñarme a nunca rendirme ante las dificultades. Tu apoyo ha sido fundamental para llegar hasta aquí.

A mis hermanas, Brigitte y Amiel, por su cariño, comprensión y compañía constante. Gracias por estar presentes en los momentos más importantes y por ser parte de mi motivación para seguir creciendo y alcanzar mis sueños.

Finalmente, me dedico este logro a mí misma, por la perseverancia, el esfuerzo y la valentía de continuar aun en los momentos más difíciles, demostrando que con fe, dedicación y amor es posible convertir los sueños en realidad.

Anggie M. Sierra R.

AGRADECIMIENTO

Eternamente a Dios, por concedernos sabiduría, salud y fortaleza, por permitir que cada obstáculo sea un aprendizaje de vida que nos ayude a crecer personal, espiritual y profesionalmente.

A nuestro asesor, Glenn Rosas U., por su apoyo y paciencia durante este proceso, reconocemos y agradecemos su compromiso, parte fundamental para la culminación exitosa de esta etapa.

A todas las personas que nos apoyaron, a las que nunca dejaron de creer en nosotras, gracias.

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo, determinar la efectividad de las sesiones demostrativas sobre preparación de loncheras saludables en las madres de niños de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Asunción, Huayllay – Pasco 2024. Estudio de tipo cuantitativo, longitudinal- prospectivo con un, método deductivo – inductivo de diseño de un solo grupo con pretest y postest. Con una población que equivale a 50 madres, con una muestra que considera toda población, la técnica fue la encuesta y el instrumento el cuestionario. Los resultados del análisis de Wilcoxon para la variable preparación de loncheras saludables, donde se obtuvo un valor de $Z = -5,667b$ y un nivel de significancia de $p = 0.000$. Al ser este valor menor a 0.05 ($p < 0.05$), se rechaza la hipótesis nula, evidenciando que la elaboración de loncheras saludables mejoro después de las sesiones demostrativas.

Se concluye que las sesiones demostrativas fueron efectivas para la preparación de las loncheras saludables en las madres de la institución educativa nuestra señora de la Asunción, evidenciando una significancia estadística menor a 0.05.

Palabras clave: Saludable, inocuidad, sesiones demostrativas.

ABSTRACT

The objective of this study was to determine the effectiveness of demonstration sessions on preparing healthy lunchboxes for the mothers of children at the Nuestra Señora de la Asunción Educational Institution, Huayllay – Pasco 2024. Quantitative, longitudinal-prospective study with a deductive-inductive method, single-group design with pretest and posttest. With a population equivalent to 50 mothers, with a sample that considers the entire population, the technique was the survey and the instrument was the questionnaire. The results of the Wilcoxon analysis for the variable preparation of healthy lunchboxes, where a Z value of -5.667b and a significance level of $p = 0.000$ were obtained. Since this value is less than 0.05 ($p < 0.05$), the null hypothesis is rejected, indicating that the preparation of healthy lunchboxes improved after the demonstration sessions. It is concluded that the demonstration sessions were effective for the preparation of healthy lunchboxes for the mothers of the educational institution Nuestra Señora de la Asunción, showing a statistical significance of less than 0.05.

Keywords: Healthy, safety, demonstration sessions.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la obesidad infantil se ha convertido en uno de los principales desafíos de salud pública. La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que hay 42 millones de niños con sobrepeso en todo el mundo. El ritmo de vida acelerado que llevamos influye negativamente en la alimentación y el estado nutricional de nuestros hijos, por lo que es fundamental cuidar su nutrición desde las primeras etapas de la vida para prevenir futuras complicaciones de salud. (Organización Mundial de la Salud, 2016)

La lonchera es un conjunto de alimentos y forma parte de uno de los 5 momentos de nuestros tiempos de alimentación (desayuno, lonchera, almuerzo, media tarde y cena). Esta debe contribuir en el porcentaje del requerimiento energético total (RET) entre el 10 a 15% durante todo el día, y no debe reemplazar el desayuno o almuerzo, así lo señala el Instituto Nacional de Salud (INS) (10).

Durante una visita a la Institución Educativa Nuestra Señora de la Asunción, Huayllay para recopilar información sobre la preparación de loncheras para niños en edad preescolar, se observó que la mayoría de estas no cumplen con los criterios de una lonchera saludable. Predominaban alimentos poco nutritivos, como dulces, bebidas azucaradas y galletas. Las conversaciones con algunas madres de familia sobre el valor nutricional de los alimentos y la preparación de loncheras, se evidenció un desconocimiento general o ideas equivocadas. Algunos padres mencionaron que prefieren alimentos enlatados por ser más prácticos, higiénicos y de mayor duración. Otros indicaron que no disponen de tiempo para preparar comida en casa y que no incluyen frutas en la lonchera porque, al ser donadas, consideran innecesario agregarlas, además de que sus hijos prefieren jugos industrializados o gaseosas.

Ante la situación descrita, surge el interés por desarrollar la presente investigación orientada a mejorar el nivel de conocimientos sobre lonchera saludable, a través de una intervención educativa, por lo que se plantea la siguiente interrogante: ¿Cuál es la efectividad de las sesiones demostrativas en la preparación de loncheras saludables en niños de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Asunción, Huayllay – Pasco 2024?

Por ende, la metodología empleada en la investigación es de enfoque cuantitativo, el tipo de investigación es cuantitativo, de diseño preexperimental, de corte longitudinal, el método aplicado en el estudio fue el método inductivo – deductivo. Para la recolección de datos se utilizó la técnica de entrevista virtual; los instrumentos empleados fueron, el cuestionario, así como una lista de cotejo para supervisar las sesiones demostrativas.

La población del estudio fueron las madres de niños de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Asunción, Huayllay – Pasco, que equivale a 50 madres. Para efectos del presente estudio, no será necesario calcular muestra, ya que toda la población será objeto de estudio, es decir, las 50 madres de niños de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Asunción, Huayllay – Pasco, siempre y cuando cumplan con los criterios de inclusión.

El presente estudio está estructurado en 4 capítulos.

Capítulo I: Que considera el problema de investigación donde se realizó la identificación y planteamiento del problema, delimitación de la investigación, formulación del problema y objetivos, tanto general como específicos; también se tiene la justificación de la investigación y las limitaciones de la investigación.

Capítulo II: El Marco teórico, que tiene en cuenta los antecedentes de estudio, bases teóricas–científicas, definición de términos, formulación de hipótesis e identificación de variables.

Capítulo III: Donde se detallan la metodología y técnicas de investigación, compuesta por el tipo de investigación, método de investigación, diseño de investigación, población y muestra, técnicas e instrumentos de recolección de datos, técnicas de procesamiento y análisis de datos, tratamiento estadístico y orientación ética.

Capítulo IV: Los resultados y discusión, donde se consideran la descripción del trabajo de campo, presentación, análisis e interpretación de resultados, prueba de hipótesis y discusión de resultados.

Finalmente, se tienen en consideración las conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos.

INDICE

Página.

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

RESUMEN

ABSTRACT

INTRODUCCIÓN

INDICE

INIDCE DE TABLAS

ÍNDICE DE GRÁFICOS

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1.	Identificación y determinación de 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 de estudio.....	8
2.2.	Bases teóricas – científicas	14
2.3.	Definición de términos básicos	23
2.4.	Formulación de hipótesis	24
2.4.1.	Hipótesis general.....	24
2.4.2.	Hipótesis específicas	24
2.5.	Identificación de variables	24
2.6.	Definición operacional de variables e indicadores	25

CAPITULO III

METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN

3.1.	Tipo de investigación.....	28
3.2.	Nivel de investigación.....	28
3.3.	Métodos de investigación.....	29
3.4.	Diseño de investigación.....	29
3.5.	Población y muestra.....	30
3.6.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	30
3.7.	Técnicas de procesamiento y análisis de datos.....	31
3.8.	Tratamiento estadístico.....	31
3.9.	Orientación ética filosófica y epistémica	31

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1.	Descripción del trabajo de campo.....	33
4.2.	Presentación, análisis e interpretación de resultados.....	33
4.3.	Prueba de hipótesis.....	42
4.4.	Discusión de resultados.....	46

CONCLUSIONES

RECOMENDACIONES

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BIBLIOGRAFÍAS

ANEXOS

INDICE DE TABLAS

	Página.
Tabla 1 Ejecución de las sesiones demostrativas de la elaboración de loncheras saludables a madres de niños de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Asunción, Huayllay – Pasco.....	33
Tabla 2 niveles de preparación de loncheras saludables antes y después en madres de niños de la institución educativa nuestra señora de la asunción, huayllay – pasco	34
Tabla 3 Niveles de conocimiento de loncheras saludables antes y después en madres de niños de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Asunción, Huayllay – Pasco	36
Tabla 4 Niveles de prácticas de preparación de loncheras saludables antes y después en madres de niños de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Asunción, Huayllay – Pasco	37
Tabla 5 Niveles de calidad nutrcional de loncheras saludables antes y después en madres de niños de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Asunción, Huayllay – Pasco	39
Tabla 6 Niveles de calidad nutrcional de loncheras saludables antes y después en madres de niños de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Asunción, Huayllay – Pasco	40

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Página.

Gráfico 1 Ejecución de las sesiones demostrativas de la elaboración de loncheras saludables a madres de niños de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Asunción, Huayllay – Pasco.....	34
Gráfico 2 niveles de preparación de loncheras saludables antes y después en madres de niños de la institución educativa nuestra señora de la asunción, huayllay – pasco	35
Gráfico 3 Niveles de conocimiento de loncheras saludables antes y después en madres de niños de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Asunción, Huayllay – Pasco	37
Gráfico 4 Niveles de prácticas de preparación de loncheras saludables antes y después en madres de niños de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Asunción, Huayllay – Pasco	38
Gráfico 5 Niveles de calidad nutrcional de loncheras saludables antes y después en madres de niños de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Asunción, Huayllay – Pasco	40
Gráfico 6 Niveles de calidad nutrcional de loncheras saludables antes y después en madres de niños de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Asunción, Huayllay – Pasco	41

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Identificación y determinación de problema

Al comenzar el año escolar, muchos padres y madres enfrentan la dificultad de preparar diariamente una lonchera nutritiva, equilibrada y lo suficientemente atractiva para que sus hijos realmente la consuman. En ocasiones, optan por darles dinero para que compren algo en la tienda del colegio, pero esta práctica puede fomentar el consumo de golosinas y bebidas azucaradas, exponiéndolos a alimentos poco saludables, e incluso a productos que podrían estar contaminados o en mal estado. (Ministerio de Salud , 2018)

Es fundamental destacar que la comida chatarra contiene pocos nutrientes y, en cambio, un alto contenido de calorías, grasas y sodio. Su consumo excesivo se asocia con diversas enfermedades crónicas no transmisibles, como problemas cardíacos, hipertensión, diabetes y ciertos tipos de cáncer. Estas afecciones, que antes eran comunes en personas mayores de 60 o 70 años, ahora se están manifestando en jóvenes e incluso en niños. Por ello, es especialmente importante tener cuidado al preparar las loncheras de los niños en edad preescolar, procurando que incluyan alimentos saludables, con una buena cantidad de frutas y/o vegetales. Sin embargo, debido a la falta de tiempo en las mañanas, muchas veces se opta por

llenar sus loncheras con galletas, dulces, jugos procesados o bebidas gaseosas. (Ministerio de Salud , 2018)

La lonchera no debe sustituir al desayuno ni al almuerzo, por lo que su contenido debe ser moderado en cantidad. Es esencial que incluya tres tipos de alimentos: los energéticos, que proporcionan calorías y energía necesarias para jugar y aprender (como el pan, las galletas y los cereales integrales); los formadores, ricos en proteínas que favorecen el crecimiento y desarrollo (como los productos lácteos, huevos y carnes); y los protectores, que aportan vitaminas y minerales esenciales para el buen funcionamiento y defensa del organismo (como las frutas y verduras). (Ministerio de Salud , 2018)

En la actualidad, la obesidad infantil se ha convertido en uno de los principales desafíos de salud pública. La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que hay 42 millones de niños con sobrepeso en todo el mundo. El ritmo de vida acelerado que llevamos influye negativamente en la alimentación y el estado nutricional de nuestros hijos, por lo que es fundamental cuidar su nutrición desde las primeras etapas de la vida para prevenir futuras complicaciones de salud. (Organización Mundial de la Salud, 2016)

Diversas investigaciones señalan que muchas madres tienden a priorizar ciertos alimentos influenciadas por estrategias de marketing y publicidad, en lugar de optar por aquellos con alto valor nutricional, muchas veces debido al desconocimiento sobre su importancia. Ante esta situación, el Ministerio de Educación, a través de la Dirección de Educación Comunitaria y Ambiental, con el respaldo del Congreso de la República, el equipo técnico del Ministerio de Salud y organizaciones como la OPS/OMS y la FAO, organizó el Primer Concurso Nacional Escolar de Quioscos y Loncheras Escolares. El objetivo fue analizar cómo preparan los padres las loncheras que envían a la escuela, encontrándose un alto contenido de comida chatarra, lo que motivó el desarrollo de campañas informativas. (Ministerio de Educación del Perú, 2013)

Durante una visita a la Institución Educativa Nuestra Señora de la Asunción, Huayllay para recopilar información sobre la preparación de loncheras para niños en edad preescolar, se observó que la mayoría de estas no cumplen con los criterios de una lonchera saludable. Predominaban alimentos poco nutritivos, como dulces, bebidas azucaradas y galletas. Al conversar con algunos padres de familia sobre el valor nutricional de los alimentos y la preparación de loncheras, se evidenció un desconocimiento general o ideas equivocadas. Algunos padres mencionaron que prefieren alimentos enlatados por ser más prácticos, higiénicos y de mayor duración. Otros indicaron que no disponen de tiempo para preparar comida en casa y que no incluyen frutas en la lonchera porque, al ser donadas, consideran innecesario agregarlas, además de que sus hijos prefieren jugos industrializados o gaseosas.

Ante la situación descrita surge el interés por desarrollar la presente investigación orientada a mejorar el nivel de conocimientos sobre lonchera saludable, a través de una intervención educativa, por lo que se plantea la siguiente interrogante: ¿Cuál es la efectividad de las sesiones demostrativas en la preparación de loncheras saludables en niños de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Asunción, Huayllay – Pasco 2024?

1.2. Delimitación de la investigación

1.2.1. Delimitación Espacial

El presente trabajo de investigación se desarrolló en la Institución Educativa Nuestra Señora de la Asunción, Huayllay - Provincia y Región de Pasco.

1.2.2. Delimitación Temporal

El estudio de investigación se realizó entre los meses Enero – Junio 2025 (6 Meses).

1.2.3. Delimitación Social

La presente investigación tomó como estudio a Madres con Niños y Niñas de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Asunción, Huayllay.

1.2.4. Delimitación Conceptual

Los conceptos comprendidos en la presente investigación son: La efectividad de las sesiones demostrativas en la preparación de loncheras saludables en niños.

1.3. Formulación del problema

1.3.1. Problema general

¿Cuál es la efectividad de las sesiones demostrativas en la preparación de loncheras saludables en niños de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Asunción, Huayllay – Pasco 2024?

1.3.2. Problemas específicos

- ¿Cuál es el efecto de las sesiones demostrativas en el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en las madres de niños de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Asunción, Huayllay- Pasco, 2024?
- ¿Cómo influyen las sesiones demostrativas en las prácticas de preparación de loncheras saludables de las madres de niños de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Asunción, Huayllay- Pasco, 2024?
- ¿Qué efectos tienen las sesiones demostrativas en la calidad nutricional de las loncheras preparadas por las madres de niños de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Asunción, Huayllay - Pasco, 2024?
- ¿Cuál es el efecto de las sesiones demostrativas en las prácticas de higiene e inocuidad en las loncheras preparadas por las madres de niños de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Asunción, Huayllay - Pasco, 2024?

1.4. Formulación de objetivos

1.4.1. Objetivo general

Determinar la efectividad de las sesiones demostrativas sobre preparación de loncheras saludables en las madres de niños de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Asunción, Huayllay – Pasco 2024.

1.4.2. Objetivos específicos

- IDENTIFICAR el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en las madres de los niños de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Asunción - Huayllay antes de la ejecución de las sesiones demostrativas.
- EVALUAR las prácticas de preparación de loncheras saludables en las madres antes y después de la aplicación de las sesiones demostrativas en la Institución Educativa Nuestra Señora de la Asunción - Huayllay.
- ANALIZAR la calidad nutricional de las loncheras preparadas por las madres de los niños antes y después de la aplicación de las sesiones demostrativas en la Institución Educativa Nuestra Señora de la Asunción - Huayllay.
- EVALUAR las prácticas de higiene e inocuidad de la preparación de loncheras saludables antes y después de la aplicación de las sesiones demostrativas en la Institución Educativa Nuestra Señora de la Asunción - Huayllay.

1.5. Justificación de la investigación

La alimentación es un factor clave que influye directamente en el estado de salud de las personas y representa el elemento externo más relevante para su desarrollo. Aunque una nutrición adecuada es esencial en todas las etapas de la vida, resulta especialmente crucial durante la infancia, ya que los déficits y desequilibrios nutricionales en esta fase pueden generar efectos perjudiciales. Estos incluyen retraso en el crecimiento, dificultades en el desarrollo psicomotor, menor capacidad de

aprendizaje, aparición de obesidad, mayor vulnerabilidad a infecciones y enfermedades, e incluso un aumento en el riesgo de mortalidad. Además, estos problemas pueden tener repercusiones a largo plazo, afectando la salud en la adultez y elevando la probabilidad de padecer enfermedades crónicas que son las principales causas de muerte, discapacidad y deterioro de la calidad de vida. (Meléndez, 2008)

En la actualidad, una alimentación inadecuada representa uno de los principales problemas que afectan a nuestra sociedad, especialmente a la población infantil. Un ejemplo de ello es la forma en que se preparan las loncheras en el nivel preescolar, ya que muchas veces no incluyen los alimentos esenciales para una buena nutrición. En esta etapa, los niños se encuentran en pleno crecimiento y desarrollo, por lo que es fundamental tener en cuenta sus necesidades nutricionales según su edad. En este contexto, la presente investigación adquiere importancia tanto a nivel social como académico y profesional.

El propósito de las intervenciones educativas dirigidas a los padres de niños en edad preescolar es que comprendan la relevancia de una adecuada preparación de la lonchera, valorando su contenido como parte esencial de la alimentación de sus hijos. Asimismo, se busca promover prácticas saludables que contribuyan al desarrollo físico y mental adecuado durante esta etapa crucial de la infancia.

Desde una perspectiva profesional, se busca reforzar el papel del profesional de enfermería en la promoción de la salud, especialmente en lo relacionado con el cuidado del niño en edad preescolar, asegurando su adecuado crecimiento y desarrollo intelectual, y promoviendo hábitos alimenticios saludables tanto para el niño como para su entorno familiar.

Desde el enfoque académico, se aspira a que los planes de estudio para la formación profesional otorguen mayor relevancia a los temas vinculados con la salud del preescolar.

1.6. Limitaciones de la investigación

Una de las principales dificultades enfrentadas estuvo vinculada a la disponibilidad horaria, ya que fue necesario ajustar los horarios para facilitar la participación de las madres de familia en todas las fases del proceso, incluyendo la respuesta al cuestionario inicial, la asistencia a cada una de las sesiones de la intervención educativa, y la respuesta al cuestionario final posterior a la intervención.

En lo que respecta a la viabilidad, el proyecto resultó factible de ejecutar.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de estudio

Internacionales

- a. **Sánchez N. (2010) Oaxaca / México** realizó una investigación, titulado “CONDUCTAS PARA PREPARAR LONCHERAS MEDIANTE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA SOBRE NUTRICIÓN CON MADRES DE PREESCOLARES DEL ESTADO DE OAXACA - MÉXICO.” cuyo **objetivo** fue, modificar las conductas para preparar loncheras mediante un programa de intervención educativa sobre nutrición con madres de niños en edad preescolar. La **metodología** empleada fue un estudio de tipo cuasi experimental, correlacional con intervención educativa longitudinal, de tipo cuantitativa. La **población y muestra** conformada por 119 madres de familia. La intervención educativa se realizó en la asistencia a los cursos y talleres programados por más de 1 curso (durante 6 semanas). Para la recolección de datos se utilizó el **instrumento** de la encuesta. Los resultados **son** el 96.6% de las madres de familia obtuvieron calificaciones aprobatorias (con lo que se comprueba el conocimiento) de ellas el 59.7% obtuvieron diez de calificación y 27.7% de 8 a 9 de calificación, logrando un cambio de conducta en la elección de alimentos en

sus loncheras, sin embargo, el hábito de comer alimentos no saludables trae como consecuencia el que los niños no coman lo que se les proporciona.⁽¹⁾

Nacionales

- a. **MORI CABRERA, Claudia; SALDAÑA CIENFUEGOS, Flor de María (2025)** **Pimentel / Perú**, realizaron una investigación, titulado “EFICACIA DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA DE ENFERMERÍA EN LA PRÁCTICA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN PADRES DE PREESCOLARES, 2024”, cuyo **objetivo** fue, comprender y determinar la eficacia de una intervención educativa de enfermería en la práctica de alimentación saludable en padres de preescolares, 2024; tomando como **metodología** un tipo aplicada, de diseño cuasiexperimental, longitudinal, prospectivo y analítico. La **población y muestra** estuvo constituida por 121 padres de preescolares de 3 a 6 años, y en la muestra se seleccionó a 30 padres. Para la recolección de datos se utilizó de **instrumento** el cuestionario propuesto por Labajos C Y Ramírez E para evaluar las prácticas alimentarias. Los **resultados** evidenciaron en el 80% padres de preescolares un nivel parcial en las prácticas de alimentación saludable antes de la intervención educativa, después de la intervención las prácticas alimentarias se establecieron en el 73,3% un nivel adecuado en las prácticas de alimentación saludable; y la intervención educativa de enfermería en padres de preescolares, se realizó en dos sesiones presenciales en el que se abordó sobre lonchera saludable y alimentación saludable, logrando mejorar las prácticas alimentarias en 24 padres de un total de 30 padres de preescolares, y sólo 6 padres no tuvieron una mejora con la intervención educativa de enfermería; cuyas **conclusiones** fueron que, se determinó la eficacia de la intervención educativa de enfermería en la práctica de alimentación saludable en padres de preescolares⁽²⁾.
- b. **ALMONACID MUÑOZ, ANAMELBA GLADYS (2025)** **Jauja / Perú**, realizó una investigación, titulado “EFECTO DEL PROGRAMA EDUCATIVO EN EL

CONOCIMIENTO Y ELABORACIÓN DE LONCHERA RICA Y NUTRITIVA EN MADRES DEL CENTRO EDUCATIVO MARCOS VELIZ SOTO 30494 - JAUJA 2023”, cuyo **objetivo** fue, determinar el efecto del programa educativo en el nivel de conocimiento y elaboración de la lonchera rica y nutritiva en madres del Centro Educativo Marcos Véliz Soto 30494 Jauja 2023.; tomando como **metodología** inductivo, deductivo y como diseño de investigación de tipo preexperimental, corte longitudinal La **población y muestra** estuvo constituida por 43 madres seleccionadas no probabilísticamente con criterios de inclusión y exclusión. Para la recolección de datos se utilizó como **instrumento** un cuestionario y una guía de observación. Los **resultados** en relación a nivel de conocimientos antes de la ejecución del programa educativo, muestran que, un nivel bajo con 14%, medio 70% y nivel alto con el 16%, y en relación a la elaboración de las loncheras, inadecuado con 79%, Parcialmente adecuado 21%, después de la ejecución del programa educativo sobre la elaboración de loncheras ricas y nutritivas, se logró obtener, en nivel de conocimiento, Bajo con 2%, Medio 19% y Alto 79%, y en relación a la elaboración, inadecuado con 16%, regular 44% y adecuado 40%. Se **concluyó** que existe efecto significativo por parte del programa ejecutado en el nivel de conocimiento y elaboración de loncheras ricas y nutritivas, mostrando una significancia de $p = 0.000$ mediante el proceso estadístico de la prueba de rangos con signo de Wilcoxon, donde se obtuvo un valor de $z = -5.239$ para el conocimiento y $z = -5.659$, demostrando el efecto positivo de la intervención.⁽³⁾

- c. **OLIVOS CHUQUI, LUCIA GERALDINE (2024) Tumbes / Perú**, en su investigación “IMPACTO DEL PROGRAMA EDUCATIVO NUTRICIONAL SOBRE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES CON NIÑOS DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN TUMBES 2024”. El **objetivo** de dicha investigación fue, determinar el impacto del programa educativo nutricional sobre la elaboración de loncheras saludables en madres con niños de una institución educativa en

Tumbes 2024. La **metodología** de investigación fue cuantitativa, descriptiva, longitudinal y de diseño cuasi experimental. La **población y muestra** estuvo constituida por 40 madres con niños en edad preescolar. Para la recolección de datos se utilizó de **instrumento** el cuestionario. Los **resultados** revelaron que la prueba de Wilcoxon logró una significancia de 0,000, de la misma manera, se evidenció que la preparación de las loncheras antes del programa tenía una calidad regular en el 52,5% de los casos, de acuerdo a sus dimensiones, se reportó que las participantes tenían conocimientos y prácticas regulares en un 62,5% y 45% aproximadamente. Finalizado el programa se observó una mejora significativa, dado que las loncheras poseían una calidad nutricional adecuada en el 97,5% de los casos, así mismo, los conocimientos y las prácticas fueron adecuadas en más del 90% de las participantes; cuyas **conclusiones** fueron que, existe un impacto del programa educativo nutricional sobre la elaboración de loncheras saludables en madres con niños de una institución educativa en Tumbes 2024.⁽⁴⁾.

d. ATKINS BORGHESI, TIARA ANTONELLA; AVENDAÑO VILA, DIANA (2023)

Callao / Perú, realizaron una investigación, titulado “EFECTO DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA SOBRE LONCHERAS SALUDABLES EN CUIDADORES DE PREESCOLARES DE UNA INSTITUCIÓN PÚBLICA, CALLAO 2023”. El **objetivo** de dicha investigación fue Determinar la eficacia de una intervención educativa sobre loncheras saludables en cuidadores de preescolares de una institución pública, Callao 2023. La **metodología** del estudio fue aplicativo, cuantitativo, cuasiexperimental y de corte transversal. La **población y muestra** estuvo constituida por 120 cuidadores, el muestreo no fue probabilístico por conveniencia. Para la recolección de datos se utilizó de **instrumento** el cuestionario. Los **resultados**: antes de la intervención de educación nutricional sobre loncheras saludables, el 77,5% de los entrevistados

tenía un nivel de conocimiento bajo, mientras que después de la intervención, el 67,5% de la población tenía un nivel de conocimiento alto. Se encontró una diferencia estadísticamente significativa antes y después de las sesiones educativas ($p=0,001$). Se **concluyó** que, la intervención educativa sobre loncheras saludables fue eficaz para mejorar el nivel de conocimiento de los cuidadores de niños de 3 a 5 años. ⁽⁵⁾.

- e. **MATOS MATO, LUCIA ELENA (2020) Huánuco / Perú**, en su investigación “EFECTIVIDAD DE LAS SESIONES DEMOSTRATIVAS DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS PARA POBLACIÓN INFANTIL CON LA METODOLOGÍA “LEARNING BY DOING” PARA MEJORAR LAS PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA 2020”, cuyo **objetivo** fue determinar la efectividad de las sesiones demostrativas de preparación de alimentos para población infantil con la metodología “LEARNING BY DOING” para mejorar las prácticas de alimentación complementaria 2019. La **metodología** de investigación fue un estudio de investigación básica con enfoque cuantitativo, con diseño pre- experimental con un solo grupo, longitudinal, analítico. La **población** estuvo constituida por 34 madres con niños de 6 a 11 meses. Para la recolección de datos se utilizó de **instrumento** el cuestionario. Los **resultados** En el grupo de madres con niños de 6 meses en el pre test el 12,5 % fueron practicas buenas,50,0 % fue regular y 37,55 % fue deficiente. En el grupo de madres con niños de 7 a 8 meses, el 41,7 % fue regular y 58,3 % fue deficiente, y por último en el grupo de madres de 9 a 11 meses el 28,6 % fue bueno, 57,1 % fue regular y 14,3 % fue deficiente. Al finalizar la intervención los resultados en el post test fueron: en las madres de 6 meses 62,5 %, fue bueno, 25,0 5 fue regular y 12,5 % fue deficiente, para el grupo de 7-8 meses 50,0 % fue bueno,41,7 % fue regular y 8,3% fue deficiente. Finalmente, en el grupo de 9 a 11 meses el 55,9 % fue bueno y el 44,1 % fue regular, se incrementó de manera importante las prácticas sobre alimentación

complementaria, siendo significativa estadísticamente, $p \leq 0,00$; cuyas **conclusiones** las prácticas sobre alimentación complementaria, fueron efectivas en las madres de 6 a 11 meses.⁽⁶⁾

Regionales o locales

- a. **GUTIERREZ CHÁVEZ, ELIAS ENRIQUE; ROJAS PAREDES, CARMEN ROSA (2023) Pasco / Perú**, realizó una 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”. El **objetivo** de dicha investigación fue determinar el Nivel de Apego de las Madres hacia su Recién Nacido en la Práctica de la Lactancia Materna en el Distrito de Tarma. La **metodología** de investigación fue de tipo cuantitativa, de diseño descriptivo correlacional; en una **población** de madres lactantes que acudieron a los servicios de salud del distrito de Tarma año 2014, con una **muestra** total 42 madres de familia de preescolares de una institución educativa pública, seleccionados de manera probabilísticas. Se aplicaron como **instrumentos** un cuestionario y una lista de chequeo. Los **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. Se obtuvo **conclusiones** las cuales afirman que, la 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).⁽⁷⁾.

2.2. Bases teóricas – científicas

2.2.1. El niño en edad preescolar

Esta etapa comprende desde los 3 a los 5 años de vida, el Fondo de las Naciones Unidas UNICEF: refiere que: “En dicha etapa presentan una evolución en diferentes aspectos, por ejemplo respecto al tema con el lenguaje presentan un incremento de su vocabulario, en cuanto a su desarrollo físico, el ritmo de su crecimiento se aminora de forma considerable, aumentan de peso de forma significativa de 2 a 2,5 kg de peso anualmente, incrementa su masa muscular y esquelética, permitiendo desarrollar habilidades motoras y motrices”.^(8, 9) Como resultado de estos cambios los requerimientos energéticos y de nutrientes se reducen lo que acarrea a la disminución de apetito, a la vez el sentido del gusto se desarrolla en la introducción de alimentos nuevos, con nueva textura, sabores y formas de preparación, por ende, en esta etapa se forman los hábitos en el consumo de alimentos los cuales son adquiridos de acuerdo con su entorno.

2.2.2. Lonchera saludable en el preescolar

La lonchera es un conjunto de alimentos y forma parte de uno de los 5 momentos de nuestros tiempos de alimentación (desayuno, lonchera, almuerzo, media tarde y cena), que requiere de forma diaria el preescolar para su óptimo desarrollo y crecimiento debido a los grupos de alimentos que la integran. Una lonchera debe contribuir en el porcentaje del requerimiento energético total (RET) entre el 10 al 15% durante todo el día, y no debe reemplazar el desayuno o almuerzo,

así lo señala el Instituto Nacional de Salud (INS), además se encuentra conformada por alimentos naturales o elaborados, lo cual es esencial pues beneficiará al preescolar en mantener adecuadamente el desempeño físico, académico y además contribuirá al óptimo crecimiento.⁽¹⁰⁾

2.2.3. Composición de la lonchera saludable

Una lonchera balanceada, se encuentra integrada por los siguientes grupos de alimentos: energéticos, reguladores, constructores y debemos tomar en cuenta que una adecuada hidratación también forma parte de ellos, estos componentes brindarán energía, vitaminas y minerales los cuales son necesarios para el desarrollo del menor, presentando un valor nutricional beneficioso para su salud.⁽¹¹⁾

Alimentos energéticos

Este grupo de alimentos son los encargados de brindar energía para que el preescolar pueda mantenerse activo en la jornada escolar y realizar distintos tipos de actividades como: estudiar, saltar, correr, jugar, entre otros. En este grupo podemos encontrar a los carbohidratos y los lípidos, es importante considerar en la lonchera de los preescolares los carbohidratos complejos por el buen aporte de fibra, tales como: el pan integral, avena, camote, quinoa, etc. En cuanto a los lípidos, el cual tiene como función disolver las vitaminas liposolubles (A, D, E y K) y de esta manera pueden ser almacenadas en el organismo, se destaca el consumo de las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas, algunas fuentes son: palta, aceite de oliva, frutos secos, aceitunas, mantequilla de maní, etc.⁽¹¹⁾

Alimentos constructores

Son aquellos que tienen la función de estimular el crecimiento de la masa muscular y de los tejidos del organismo como los órganos y la masa ósea, además de favorecer la cicatrización, permite el crecimiento durante la etapa preescolar. Dentro de este componente hallamos a las proteínas tanto de origen vegetal (menestras,

leguminosas, cereales andinos, pseudo cereales, frutos secos) y las de origen animal (huevos, carnes, pescado, lácteos). Este grupo de alimento presentan un papel importante ya que se caracteriza por brindar vitaminas del complejo B y minerales en la alimentación del preescolar como el hierro y zinc, además de colaborar en distintos procesos corporales tales como, la transmisión de impulsos nerviosos, la contracción muscular, la activación de enzimas, entre otros. ⁽¹¹⁾

Alimentos reguladores

Dentro de los alimentos reguladores, podemos mencionar que una de sus características es poder brindar, minerales, vitaminas, fibra y agua, además de dar soporte para el adecuado soporte del organismo y otorgar protección enfrente de distintas enfermedades, podemos obtenerlas a través de la gran variedad de frutas (arándanos, piña, pera, mandarina, durazno, etc) y verduras (tomate, espinaca, vainitas, zanahoria, etc.), de preferencia se puede optar por frutas o verduras de estación las cuales son más accesibles. ⁽¹¹⁾

Hidratación

Considerando que el agua constituye uno de los componentes principales del organismo, lo cual es necesario para mantener un correcto estado de homeostasis, en el artículo de revisión de Arredondo y colaboradores, señalan que una ingesta escasa de hidratación en los preescolares podría afectar su nivel de atención, estado de ánimo, desempeño escolar y capacidad cognoscitiva, al igual que los preescolares que ingieren una cantidad excedente de azúcar en las bebidas industrializadas al día los cuales sobrepasan las recomendaciones diarias (< 25 gr de azúcar al día). Por lo que, se debe incluir en la lonchera agua natural o refrescos de frutas elaborados de forma casera con una mínima cantidad de azúcar, se puede optar por brindar: refresco de manzana, limonada, naranjada, cebada, emoliente, de tal forma que el menor presente un buen estado de hidratación y así reducir el consumo de bebidas

industrializadas las cuales presentan un alto contenido de azúcar para su dieta. ⁽¹²⁾

2.2.4. Características de la lonchera del preescolar

Dentro de las características para la elaboración adecuada de la lonchera saludable se toma en cuenta el proceso de preparación de la lonchera, el que se hace resaltar que este es un complemento y las porciones dependen de la edad, sexo, y cantidad de horas que el preescolar se encuentre en el colegio. Asimismo, las características básicas que debe mantener una lonchera saludable según el autor Lozano, S en el año 2010, son las siguientes:

Inocuidad

El término de inocuidad garantiza que el alimento a brindar en la lonchera del menor se encuentre libre de agentes patógenos y que al manipular los alimentos se cuente con buenas prácticas de higiene, entre ellas el correcto lavado de manos en tres tiempos específicos, antes, durante y después de cada manipulación. En ese mismo contexto, se debe evitar enviar alimentos que se fermenten o descompongan durante las horas de clases ya que estos son considerados como microorganismos perjudiciales, pudiendo ocasionar diarrea, náuseas, fiebre al preescolar. ⁽¹³⁾

Practicidad

Esta característica, hace referencia que la preparación de las loncheras debe ser sencilla, práctica, rápida y los envases a utilizarse deben ser herméticos y deben cumplir con una higiene adecuada todos los días que se le brinde la lonchera garantizando salubridad y conservando así en buen estado los alimentos enviados, además que los envases sean fáciles de manipular por los preescolares. ⁽¹³⁾

Diversidad

Nos hace mención que se le debe brindar variedad de alimentos cada día a los preescolares, y es uno de los métodos eficaces para fomentar la adecuada ingesta de alimentos saludables, teniendo en cuenta la presentación de ellos, ya que harán que los preescolares disfruten la lonchera y presenten interés por lo que ingieren, por

lo que es importante la variedad y creatividad en las presentaciones de las loncheras. Por tanto, la lonchera debe ser organizada, planificada y estructurada con la finalidad que presenten los componentes correctos los cuales se encuentran a nuestro alcance, que sean de nuestra localidad para lograr enviar una lonchera saludable.⁽¹⁴⁾

Lonchera

La lonchera del preescolar debe presentar los componentes mencionados anteriormente (energéticos, constructor y regulador), considerando una adecuada hidratación, los cuales deben estar presentes en cantidades balanceadas de acuerdo con ciertas características como actividad física, estado nutricional, sexo y edad, también considerando si presenta algún tipo de patología el menor. En ese mismo contexto, la energía aportada en la lonchera en la etapa de preescolar estipula un rango entre 200 a 250 kcal.⁽¹¹⁾

Seguridad alimentaria

Hace referencia al derecho de acceso a una alimentación suficiente, adecuada y balanceada; que cumpla con los estándares de cultura local de la persona, y sean sustancias que el organismo del individuo pueda aprovechar en su totalidad para evitar desarrollar algún tipo de malnutrición.⁽¹⁵⁾

Higiene

Hace referencia al grupo de medidas y actividades tomadas durante la producción, almacenamiento y distribución de alimentos aptos para el consumo humano. Dichas condiciones y medidas se realizan de modo preventivo para evitar que el alimento tenga contacto con sustancias que disminuyan su calidad y/o inocuidad.⁽¹⁶⁾

Contaminación alimentaria

Podemos definir a la contaminación alimentaria como la existencia de cualquier materia anormal en el producto alimenticio, ya séase orgánica, química o física, la cual compromete la calidad e inocuidad del alimento y deja ser apta para el

consumo humano.⁽¹⁷⁾

Enfermedades por transmisión alimentaria

Las enfermedades por transmisión alimentaria son aquellas patologías contraídas a partir de la ingestión de un producto alimentario posiblemente contaminado con un agente biológico, físico o incluso químico. Ponen en riesgo la salud del consumidor, pudiéndolo llevar hasta la muerte.⁽¹⁸⁾

2.2.5. Malnutrición

La malnutrición es un término que hace referencia al efecto de una mala alimentación, esta consecuencia puede ser desarrollada a partir de la deficiencia de nutrientes o por exceso de estos; en ambos casos genera consecuencias graves en la salud. En ese sentido, cabe mencionar que es un término amplio que engloba la desnutrición, sobrepeso, alimentaria y obesidad, así como las enfermedades no transmisibles ocasionadas por malos hábitos de alimentación.^(19,20)

2.2.6. Desnutrición

La desnutrición es un estado de salud el cual es causado a partir de la carencia prolongada de energía y nutrientes en el individuo. Generalmente tiene consecuencias graves sobre la salud, afectando la supervivencia, y el adecuado desarrollo y crecimiento de quien lo padece. Cabe resaltar que la infancia y la niñez tienden a ser un grupo etario más vulnerable para el desarrollo y padecimiento de la desnutrición. Si hablamos netamente de la desnutrición infantil, esta se puede evidenciar de tres formas, dentro de ellas podemos encontrar: la desnutrición crónica, desnutrición aguda o emaciación y desnutrición global o insuficiencia ponderal.⁽²⁰⁾

Desnutrición aguda

Se clasifica como la insuficiencia de peso para la talla, se relaciona a la disminución de peso rápida y grave en un periodo mínimo de tiempo causado por una alimentación insuficiente o por un reciente padecimiento de una enfermedad infecciosa. Es un tipo de malnutrición que requiere atención inmediata, debido a que

coloca en peligro la vida del individuo quien lo padece.^(19,21, 22)

Desnutrición crónica

Se relaciona el factor edad con el factor talla, se determina a un niño con desnutrición crónica cuando no cumple con los estándares de altura que le corresponde a la edad. Esto ocurre cuando el individuo no consume una cantidad adecuada de alimentos, padece de enfermedades infecciosas con recurrencia por falta de higiene alimentaria y/o ingesta de agua contaminada, también puede ser reconocida como una lamentable realidad de personas que no poseen recursos económicos suficientes. En caso de los niños recién nacidos, puede relacionarse a una malnutrición proveniente desde la madre. Por último, cabe mencionar que este retraso en el crecimiento es el pionero en generar retrasos en el desarrollo, físico, cognitivo, intelectual y del habla del menor quien lo padece.^(19,23)

Desnutrición global

Se traduce como peso para la edad. La deficiencia de peso es causada por una alimentación inadecuada, episodios de desnutrición anteriores, recurrencia de infecciones como resultado de una inadecuada higiene respecto a la preparación de alimentos y la ingesta de agua contaminada. Esta deficiencia de peso para la edad tiende a agravarse cuando hay una fuerte pérdida de masa muscular durante el padecimiento, pudiendo transformarse en desnutrición crónica fácilmente. La desnutrición global también afecta el desarrollo integral del niño y lo pone en peligro de muerte, cuando son casos que no se atienden de forma inmediata.⁽²⁴⁾

2.2.7. Anemia

La anemia es una patología la cual se puede evidenciar mediante el número de glóbulos rojos en el sistema, cuando estos valores se encuentran por debajo de los rangos normales (OMS). Por su parte, la anemia es una afección causada por deficiencia de micronutrientes, la cual puede generarse debido a una dieta inadecuada e insuficiente o por infecciones recurrentes. Esta deficiencia se puede manifestar en

cualquier etapa de vida, sin embargo, las gestantes, los niños y adolescentes suelen ser los grupos más vulnerables para la aparición de esta patología. Quien lo padece, suele notar cansancio excesivo, debilidad, déficit de atención, mientras que, en términos físicos, podemos evidenciarlo a través de la coloración de las escleras, el tono del cabello, entre otros.⁽²⁵⁾

2.2.8. Sobrepeso

Es una condición física, ya considerada como una patología, la cuál es ocasionada por una acumulación de células grasas excesiva. Que, a su vez es provocada por una alimentación inadecuada y el sedentarismo. Para identificar en la población a los menores de 5 años con sobrepeso, se hace uso de la Tabla de Valoración Nutricional Antropométrica del CENAN (2007), en la cual se utilizan el indicador P/T, en el que $\leq$ al peso correspondiente a 2DE (Desviación estándar) en el que se clasifica al niño con sobrepeso y en la población de 5 a 17 años, es cuando el Índice de Masa Corporal para la Edad (IMC) se encuentra mayor a una desviación, es decir por encima de la mediana establecida según la Tabla de Valoración Nutricional Antropométrica del CENAN (2015).^(26, 27)

2.2.9. Obesidad

La obesidad, al igual que el sobrepeso, es una patología causada por el cúmulo excesivo de adipocitos en el organismo. La obesidad también es diagnosticada mediante la Tabla de Valoración Nutricional Antropométrica del CENAN, cuando el niño o niña sobre pasan 3 DE se clasifica como un niño con obesidad. Por su parte, la obesidad tiende a ser una afección más grave que el sobrepeso y suele generar mayores complicaciones de salud, el menor que lo padece puede tener un alto riesgo de morbilidad y mortalidad durante la adultez (32,35). La obesidad en los preescolares podría ser causante de trastorno del metabolismo lipídico, resistencia a la insulina, enfermedades cardiovasculares, afecciones dermatológicas, problemas ortopédicos, alteraciones endocrinas, enfermedades

pulmonares, entre otras afecciones. Dentro de las consecuencias más comunes desarrolladas a largo plazo en consecuencia de la obesidad se encuentra la muerte prematura, cáncer y discapacidad, esta última debido a que la obesidad afecta gravemente la salud ósea, tendinosa y muscular.⁽²⁸⁾

2.2.10. Educación para la salud

El Ministerio de Salud en articulación con el Ministerio de Educación, viene impulsando políticas y creando alianzas en favor de la salud con el propósito de contribuir al desarrollo integral de la persona mediante el fortalecimiento de las condiciones que le permitan adoptar cada vez mejores decisiones en torno a su salud.

La Promoción de la Salud es un proceso que consiste en proporcionar a las personas, familias y comunidades los medios necesarios para mejorar su salud. Procura crear y fortalecer las condiciones que habiliten a la población adoptar cada vez mejores decisiones en torno a la salud. En este sentido la promoción de la salud implica emprender un proceso orientado a desarrollar habilidades y a generar mecanismos políticos, organizativos y administrativos que permitan a las personas y a sus comunidades tener un mayor control sobre su salud y mejorarla.⁽²⁹⁾

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Educación para la Salud comprende las oportunidades de aprendizaje creadas conscientemente que suponen una forma de comunicación destinada a mejorar la alfabetización sanitaria, incluida la mejora del conocimiento y el desarrollo de habilidades personales que conduzcan a la salud individual y de la comunidad. Siendo considerada como una herramienta para la promoción de la salud y prevención de la enfermedad y un eje fundamental de la atención integral en salud, el cual tiene como misión crear espacios y convertirse en instrumento imprescindible para el desarrollo de estilos de vida saludables incorporando conductas favorables a su salud.⁽³⁰⁾

Teorista Nola Pender y su “modelo de promoción de la salud”

La teorista de Enfermería Nola Pender y su “Modelo de Promoción de la Salud”

identifica en el individuo factores cognitivos-preceptuales que son modificados por las características situacionales, personales e interpersonales, lo cual da como resultado la participación en conductas favorecedoras de salud, cuando existe una pauta para la acción. El modelo de promoción de la salud sirve para identificar conceptos relevantes sobre las conductas de promoción de la salud y para integrar los hallazgos de investigación de tal manera que faciliten la generación de hipótesis comprobables.⁽³¹⁾

2.3. Definición de términos básicos

Efectividad

Es la respuesta manifestada por las madres, sobre la preparación de loncheras evidenciando el incremento de conocimientos y prácticas después de asistir a las intervenciones educativas.⁽³²⁾

Sesión demostrativa

Según Díaz (2012), la sesión demostrativa es una técnica donde se combinan la acción y la palabra. El que ejecuta la demostración, al mismo tiempo que explica, realiza la actividad que pretende enseñar; o sea, es un proceso simultáneo donde se hace y se dice al mismo tiempo. La técnica de la demostración es muy eficiente, pues es una técnica audiovisual, el público recibe las explicaciones y puede obtener una visión dinámica del asunto.⁽³³⁾

Lonchera saludable

Conjunto de alimentos que complementan las necesidades nutricionales del niño durante el día, reponen la energía gastada durante las actividades diarias, y mejoran su concentración durante el estudio, se evidencia en un envase, maletín o mochila, compuesta por alimentos nutritivos.⁽³⁴⁾

Preescolar

Etapas comprendidas desde los 3 a 5 años de vida.^(4, 16)

2.4. Formulación de hipótesis

2.4.1. Hipótesis general

La aplicación de sesiones demostrativas es efectiva para mejorar la preparación de loncheras saludables en las madres de niños de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Asunción Huayllay – Pasco, 2024.

2.4.2. Hipótesis específicas

- La aplicación de sesiones demostrativas INCREMENTA el nivel de conocimiento sobre de la preparación de loncheras saludables en las madres de niños de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Asunción Huayllay – Pasco, 2024.
- La aplicación de sesiones demostrativas MEJORA las prácticas adecuadas en la preparación de loncheras saludables en niños de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Asunción Huayllay – Pasco, 2024.
- La aplicación de sesiones demostrativas MEJORA la calidad nutricional de las loncheras preparadas por las madres de niños de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Asunción Huayllay – Pasco, 2024.
- La aplicación de sesiones demostrativas FORTALECEN las prácticas de higiene e inocuidad en la preparación de loncheras saludables en las madres de niños de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Asunción Huayllay – Pasco, 2024.

2.5. Identificación de variables

2.5.1. Variable independiente

Sesiones demostrativas.

2.5.2. Variable dependiente

Preparación de loncheras saludables.

2.6. Definición operacional de variables e indicadores

2.6.1. VARIABLE INDEPENDIENTE: Sesiones demostrativas.

- Definición Conceptual

Son actividades educativas en la que los participantes aprenden a combinar alimentos locales de forma adecuada según las necesidades nutricionales, a través de la participación y trabajo grupal, mediante la metodología “aprender haciendo”

- Definición Operacional

Para medir y/o evaluar la variable Sesiones educativas se tomará en cuenta el número de sesiones realizadas durante el periodo de ejecución, asistencia de los participantes (porcentaje de asistencia de padres de familia), tiempo de duración de las sesiones (en minutos), materiales utilizados en la sesión demostrativa y grado de participación.

2.6.2. VARIABLE DEPENDIENTE: Preparación de loncheras saludables en niños.

- Definición Conceptual

Es la preparación de aquella comida intermedia que incluye alimentos nutritivos, variados y adecuados a la edad del niño, con el objetivo de cubrir parte de sus requerimientos energéticos durante su jornada escolar y fomentar así buenos hábitos alimenticios.

- Definición Operacional

Para operacionalizar la variable Preparación de Loncheras Saludables, se efectuará la medición del número de días en que el niño lleva una lonchera saludable, la calidad nutricional de la lonchera (porción de fruta o verdura, porción de proteína, bebida saludables), la variedad de grupos alimenticios que incluye la lonchera (energéticos, formadores,

reguladores), las condiciones adecuadas de conservación y manipulación (higiene e inocuidad).

Matriz de Operacionalización de Variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores
Sesiones demostrativas	Son actividades educativas en la que los participantes aprenden a combinar alimentos locales de forma adecuada según las necesidades nutricionales, a través de la participación y trabajo grupal, mediante la metodología “aprender haciendo”	Para medir y/o evaluar la variable Sesiones educativas se tomará en cuenta el número de sesiones realizadas durante el periodo de ejecución, asistencia de los participantes (porcentaje de asistencia de padres de familia), tiempo de duración de las sesiones (en minutos), materiales utilizados en la sesión demostrativa y grado de participación.	Planificación de sesiones	Cumplimiento de la programación establecida
			Ejecución de sesiones	Cumplimiento de actividades planificadas
			Participación	Asistencia de madres; participación activa
			Metodología aplicada	Aplicación de la metodología “aprender haciendo”
Preparación de loncheras saludables	Es la preparación de aquella comida intermedia que incluye alimentos nutritivos, variados y adecuados a la edad del niño, con el objetivo de	Para operacionalizar la variable Preparación de Loncheras Saludables, se efectuará la medición del número de días en que el niño lleva una lonchera saludable, la calidad nutricional de la lonchera (porción de	Recursos	Uso adecuado de materiales y alimentos locales
			Conocimiento sobre loncheras saludables	Identifica alimentos saludables, reconoce grupos alimenticios
			Prácticas de preparación	Selección de alimentos, elaboración de loncheras balanceadas

cubrir parte de sus requerimientos energéticos durante su jornada escolar y fomentar así buenos hábitos alimenticios.	fruta o verdura, porción de proteína, bebida saludables), la variedad de grupos alimenticios que incluye la lonchera (energéticos, formadores, reguladores), las condiciones adecuadas de conservación y manipulación (higiene e inocuidad).	Calidad nutricional	Incluye energéticos, reguladores, constructores e hidratación
		Higiene e inocuidad	Lavado de manos, conservación, manipulación adecuada

CAPITULO III

METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo de investigación

La presente investigación es una investigación de tipo:

- Por los datos estadísticos: El estudio es de tipo cuantitativo ya que es susceptible de cuantificación, nivel aplicativo ya que busca mejorar los conocimientos sobre la preparación de lonchera que realizan las madres, método pre experimental, ya que nos va a permitir obtener información tal como se encuentra en la realidad y poder aplicar intervenciones en cuanto a los resultados encontrados, en un determinado tiempo y espacio.
- De acuerdo a su ubicación temporal:
 - Longitudinal: Porque estudia los fenómenos o hechos más de una vez, es decir su evolución.
 - Prospectivo: Porque la investigación tiene un margen de tiempo determinado.

3.2. Nivel de investigación

La presente investigación corresponde al nivel aplicativo, porque está orientada a intervenir sobre una situación problemática identificada en las madres de niños de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Asunción, Huayllay – Pasco, relacionada con la preparación de loncheras saludables. Para ello, se desarrollaron sesiones demostrativas con la finalidad de mejorar los conocimientos y las prácticas

de las madres respecto a la selección de alimentos saludables, la calidad nutricional de las loncheras y las medidas de higiene e inocuidad durante su preparación.

Asimismo, se evaluaron los resultados antes y después de la intervención educativa mediante la aplicación de un pretest y un posttest, lo que permitió comparar las variaciones observadas en la preparación de loncheras saludables. De esta manera, la investigación buscó determinar la efectividad de las sesiones demostrativas y aportar información útil para promover prácticas alimentaria saludables en los niños en edad preescolar.

En consecuencia, el nivel aplicativo se justifica porque el estudio no se limita a describir una problemática, sino que desarrolla una intervención educativa orientada a mejorar una situación concreta en la población participante.

3.3. Métodos de investigación

El Presente Estudio de Investigación será desarrollada a través del Método DEDUCTIVO - INDUCTIVO. En esta perspectiva, el método está conformado por dos procedimientos inversos. Sin embargo, La Inducción y la Deducción se complementan mutuamente, mediante la Inducción se pretende establecer generalizaciones a partir de lo común en varios casos, luego a partir de esta generalización se deduce varias conclusiones lógicas para el desarrollo de la Investigación.

3.4. Diseño de investigación

Diseño de un solo grupo con pretest y posttest.

Los pasos para la aplicación de este diseño son:

O1: aplicación de un pretest, para la medida de la variable dependiente

X: aplicación del tratamiento o variable independiente

O2: aplicación de un posttest para la medida de la variable dependiente.



3.5. Población y muestra

3.5.1. Población

Madres de niños de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Asunción, Huayllay – Pasco, que equivale a 50 madres.

3.5.2. Muestra

Para efectos del presente estudio, no será necesario calcular muestra pues toda la población será objeto de estudio, es decir las 50 madres de niños de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Asunción, Huayllay – Pasco, siempre y cuando cumplan con los criterios de inclusión.

Criterios de inclusión:

- Madres de alumnos preescolares matriculados en la Institución Educativa Inicial sujeta a estudio.
- Madres que sus niños oscilen entre las edades de 3 a 5 años.
- Madres que acepten participar de dicho estudio.

Criterios de exclusión

- Madres que en los días programados para las actividades educativas no asistan.

3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.6.1. Técnicas de recolección de datos

Haciendo referencia a Tamayo y Tamayo quien define como: “Técnica, a la parte operativa del diseño de investigación. De la misma manera hace referencia a los procedimientos, condiciones y lugar de la recolección de datos. En el estudio que presento, haremos uso de la Encuesta, para evaluar las variables Sesiones Educativas y Preparación de Loncheras Saludables en niños.

3.6.2. Instrumentos de recolección de datos

Cuestionario para Recoger Información

En el estudio se usa un Cuestionario (Ver Anexo N° 2), el cual será elaborado por el Investigador, para medir la variable, Preparación de Loncheras Saludables,

consta de (20 Ítems), con respuestas mediante una escala de Likert de 1 al 5. Asimismo, se elaboró una lista de cotejo sobre la ejecución de las Sesiones demostrativas.

3.7. Técnicas de procesamiento y análisis de datos

Para realizar el procesamiento y análisis de la información se realizaron los pasos siguientes:

- Verificación de cada uno de los instrumentos aplicados.
- Codificación instrumental.
- Codificación de los Ítems según las tablas en blanco.
- Tabulación.
- Se realizó el vaciado de datos en el SPSS v.21, así como también se utilizaron los paquetes estadísticos Stats y los programas Word y Excel.

3.8. Tratamiento estadístico

Una vez aplicado los instrumentos de recolección de datos se procedió a realizar lo siguiente:

- Para el análisis e interpretación de datos se utilizó la estadística inferencial.
- Se construyó las tablas en blanco.
- Se realizó la construcción de la base de datos en el SPSS v.21.
- Se utilizó el programa Excel para construir los gráficos.

3.9. Orientación ética filosófica y epistémica

Para garantizar que este estudio se adhiera a los cuatro principios de la ética de la investigación, seleccionaremos a los voluntarios de manera equitativa, no discriminatoria y respetuosa con todos los individuos. No se impondrá ningún riesgo a la integridad de los alumnos porque se empleará el principio de no maleficencia contra los estudiantes universitarios, y la información recopilada permanecerá privada; nadie más que el investigador tendrá acceso a los datos o a los hallazgos.

De manera similar, se mantendrá el ideal de beneficencia, ya que la seguridad

de los estudiantes universitarios nunca se verá comprometida. Por último, implementaremos el principio de autonomía, que establece que ningún estudiante será coaccionado para participar en el estudio. Se pedirá a los participantes que firmen electrónicamente un formulario de consentimiento informado antes de que puedan acceder y completar las encuestas.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Descripción del trabajo de campo

Una vez aprobado el trabajo de investigación se procedió a solicitar la ejecución de las sesiones demostrativas en la institución educativa, seguidamente se recibió la aprobación de la ejecución de las sesiones, en primer lugar se realizó el pretest y se empezó con el desarrollo de las sesiones que en este caso fueron 4 de acuerdo a las dimensiones de la preparación de loncheras saludables dirigido a 50 madres de niños de dicha institución, y habiendo culminado las sesiones se realizó el postest. Finalmente concluido la aplicación del proyecto se procedió a la elaboración de tablas y gráficos que se presentan a continuación.

4.2. Presentación, análisis e interpretación de resultados

Tabla 1 *Ejecución de las sesiones demostrativas de la elaboración de loncheras saludables a madres de niños de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Asunción, Huayllay – Pasco*

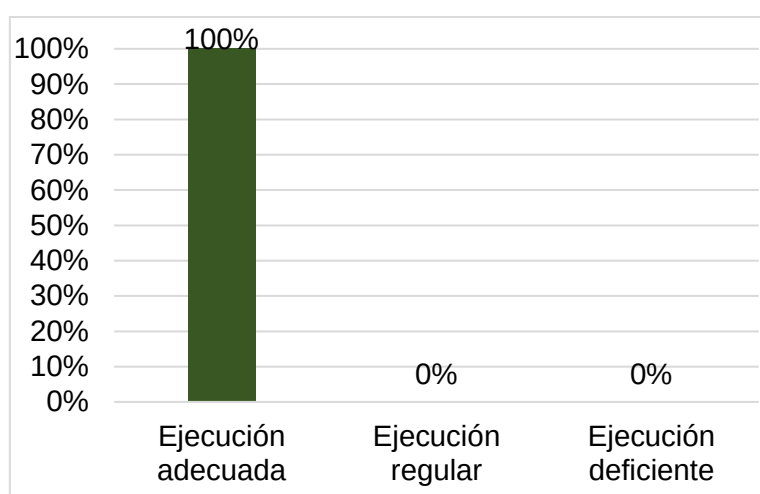
	F	%
Ejecución adecuada	4	100%
Ejecución regular	0	0%
Ejecución deficiente	0	0%
Total	4	100%

Fuente: Lista de cotejo de las sesiones

Interpretación:

En la tabla N° 01 se observa que el 100% de las sesiones demostrativa sobre la elaboración de loncheras saludables alcanzaron un nivel de ejecución adecuado. No se registraron sesiones con nivel regular ni deficiente. Estos evidencian que las sesiones fueron desarrolladas satisfactoriamente, cumpliendo con los criterios con la lista de cotejo.

Gráfico 1 Ejecución de las sesiones demostrativas de la elaboración de loncheras saludables a madres de niños de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Asunción, Huayllay – Pasco



Fuente: Lista de cotejo de las sesiones

Tabla 2 niveles de preparación de loncheras saludables antes y después en madres de niños de la institución educativa nuestra señora de la asunción, huayllay – pasco

Pretest- Preparación de Lonchera Saludable	Postest-Preparación de Lonchera Saludable						Total	
	Bajo		Medio		Alto			
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Bajo	0	0%	19	38%	1	2%	20	40%
Medio	0	0%	15	30%	13	26%	28	56%
Alto	0	0%	0	0%	2	4%	2	4%
Total	0	0%	34	68%	16	32%	50	100%

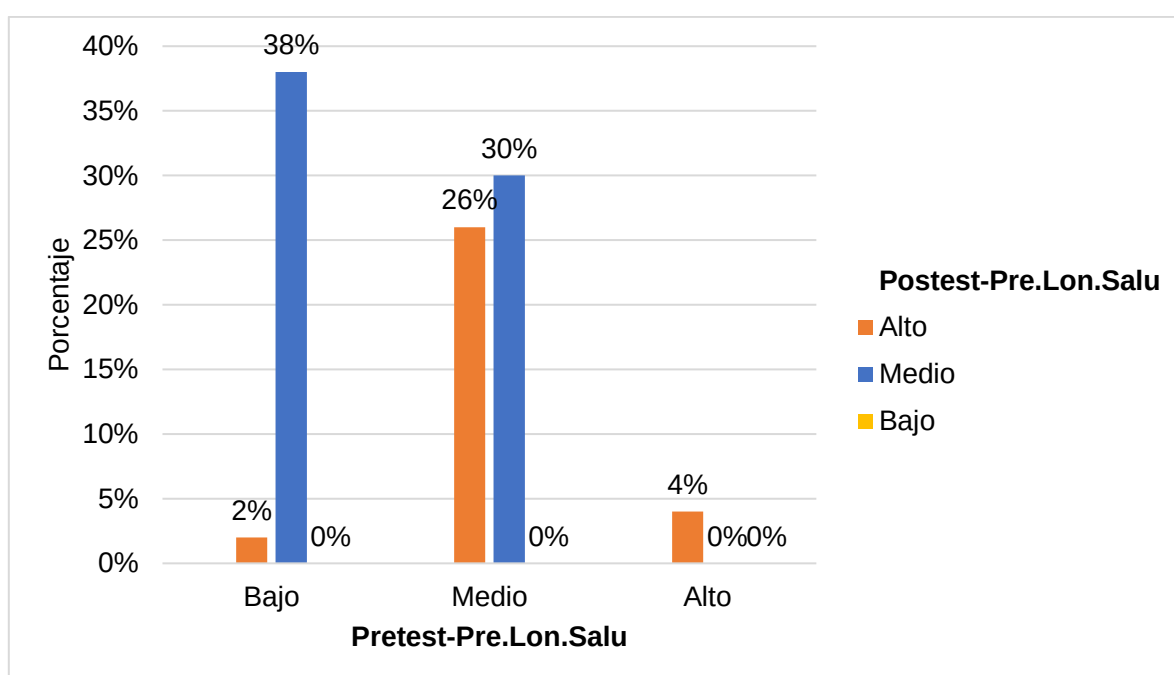
Fuente: Cuestionarios sobre Preparación de Loncheras Saludables en Niños

Interpretación:

En la tabla N° 02 se observa que el 40% (20) de las madres se encontraba en

el nivel bajo de preparación de loncheras saludables antes de la intervención y, en la prueba posterior, el 38% (19) avanzó al nivel medio y el 2% (1) alcanzó el nivel alto. Asimismo, el 56% (28) de las madres tenía un nivel moderado en la prueba previa y se determinó que después de la intervención, el 30% (15) estaba en el nivel moderado y el 26% (13) en el nivel alto en la prueba posterior. Asimismo, el 4% (2) de las madres que estaban en el nivel alto antes de la intervención continuaron en el nivel alto. En general, la prueba posterior mostró que no había madres en el nivel bajo, el 68% (34) de las madres en el nivel medio y el 32% (16) de las madres en el nivel alto. Esto muestra una buena mejora en la producción de loncheras saludables después de la aplicación de las sesiones de demostración.

Gráfico 2 niveles de preparación de loncheras saludables antes y después en madres de niños de la institución educativa nuestra señora de la asunción, huayllay – pasco



Fuente: Cuestionarios sobre Preparación de Loncheras Saludables en Niños

Tabla 3 Niveles de conocimiento de loncheras saludables antes y después en madres de niños de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Asunción, Huayllay – Pasco

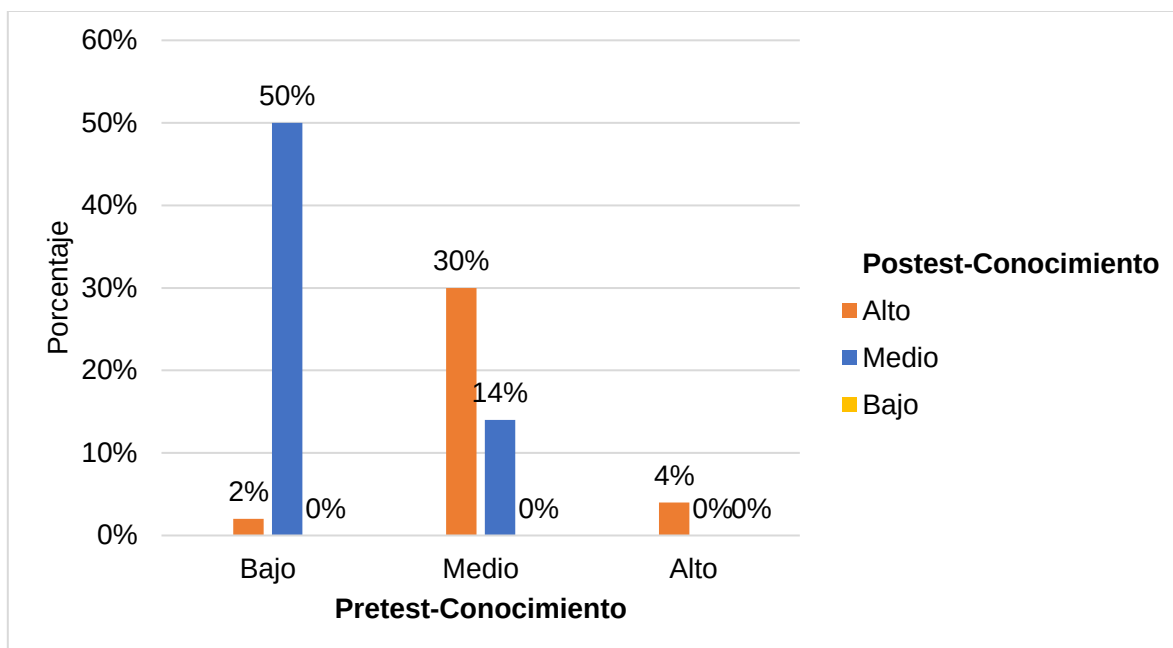
Pretest- Conocimiento	Postest-Conocimiento						Total	
	Bajo		Medio		Alto			
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Bajo	0	0%	25	50%	1	2%	26	52%
Medio	0	0%	7	14%	15	30%	22	44%
Alto	0	0%	0	0%	2	4%	2	4%
Total	0	0%	32	64%	18	36%	50	100%

Fuente: Cuestionarios sobre Preparación de Loncheras Saludables en Niños

Interpretación:

En la tabla N° 03 se observa que el 52% (26) de las madres tenían un bajo nivel de conocimiento antes de la prueba, el 50% (25) de ellas pasaron al nivel medio y el 2% (1) alcanzó el nivel alto en la prueba posterior. Asimismo, el 44% (22) de las madres tenía un nivel medio en la prueba previa, y los resultados mostraron que después de la intervención, el 14% (7) aún tenía un nivel medio y el 30% (15) tenía un nivel alto en la prueba posterior. De manera similar, el 4% (2) de las madres que inicialmente estaban en el nivel alto permanecieron en ese nivel después de la intervención. En la prueba posterior, en general, ninguna madre se registró en el nivel bajo, el 64% (32) alcanzó el nivel medio y el 36% (18) el nivel alto, lo que demuestra una buena mejora en el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables después del uso de las sesiones de demostración.

Gráfico 3 Niveles de conocimiento de loncheras saludables antes y después en madres de niños de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Asunción, Huayllay – Pasco



Fuente: Cuestionarios sobre Preparación de Loncheras Saludables en Niños

Tabla 4 Niveles de prácticas de preparación de loncheras saludables antes y después en madres de niños de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Asunción, Huayllay – Pasco

Pretest- Prácticas de preparación	Postest-Prácticas de preparación						Total	
	Bajo		Medio		Alto			
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Bajo	0	0%	25	50%	1	2%	26	52%
Medio	0	0%	7	14%	17	34%	24	48%
Alto	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Total	0	0%	32	64%	18	36%	50	100%

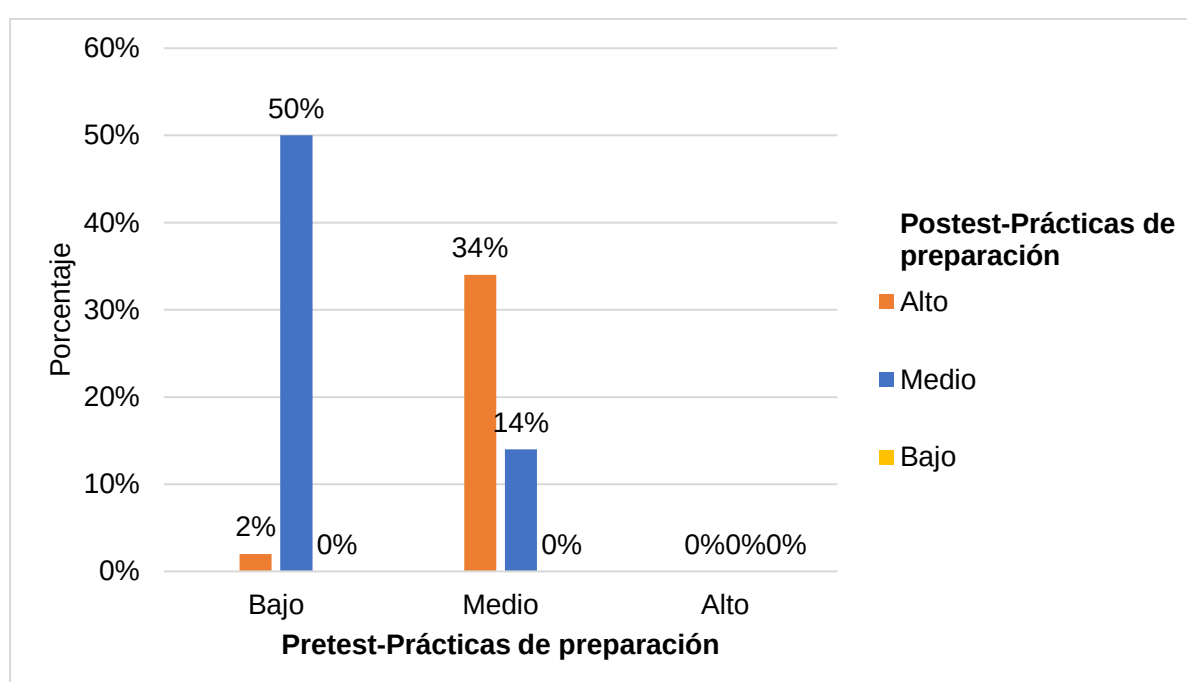
Fuente: Cuestionarios sobre Preparación de Loncheras Saludables en Niños

Interpretación:

En la tabla N° 04 se observa que, en el pretest, el 52% (26) de las madres se encontraba en el nivel bajo de prácticas preparatorias, de las cuales el 50% (25) pasó al nivel medio y el 2% (1) pasó al nivel alto en el posttest. De manera similar, el 48% (24) de las madres tenía un nivel medio en la prueba previa y se observó que después de la intervención, el 14% (7) permaneció en el nivel medio y el 34% (17) alcanzó el

nivel alto en la prueba posterior. Tenga en cuenta que no se observó a ninguna madre en el nivel alto en la prueba previa. En la prueba posterior, las madres se encontraban en el nivel bajo, mientras que el 64% (32) y el 36% (18) estaban en los niveles medio y alto, respectivamente, lo que sugiere una mejora considerable en las prácticas de preparación de loncheras saludables después del uso de las sesiones de demostración.

Gráfico 4 Niveles de prácticas de preparación de loncheras saludables antes y después en madres de niños de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Asunción, Huayllay – Pasco



Fuente: Cuestionarios sobre Preparación de Loncheras Saludables en Niños

Tabla 5 Niveles de calidad nutricional de loncheras saludables antes y después en madres de niños de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Asunción, Huayllay – Pasco

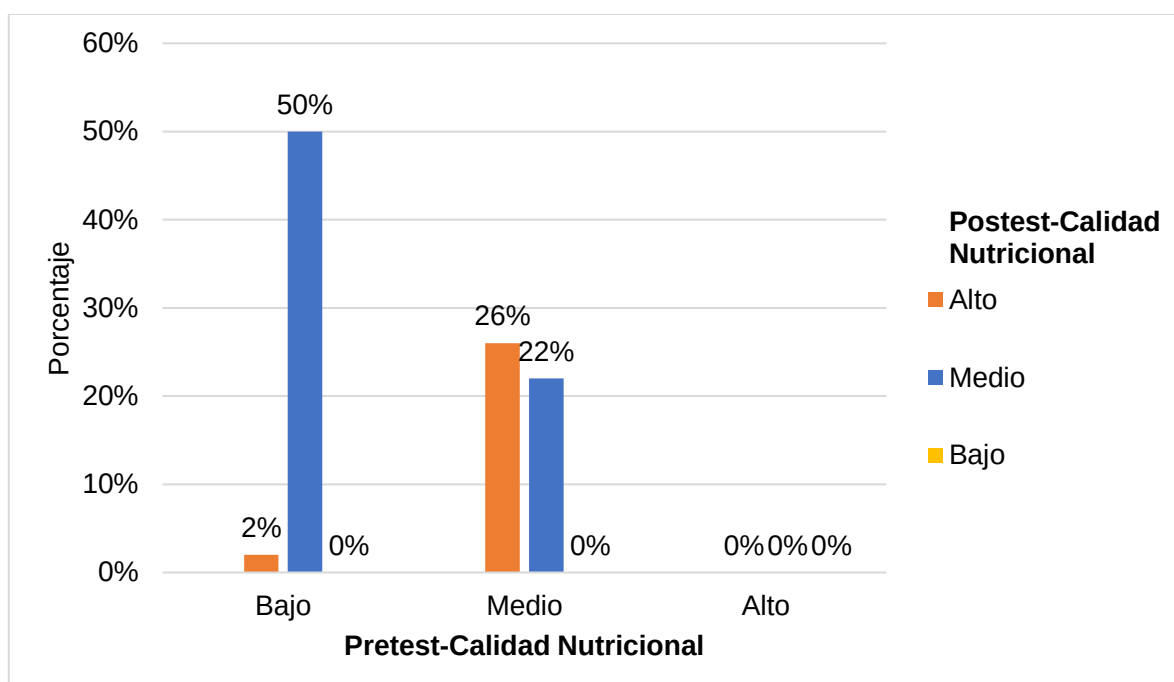
Pretest- Calidad Nutricional	Postest-Calidad Nutricional						Total	
	Bajo		Medio		Alto			
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Bajo	0	0%	25	50%	1	2%	26	52%
Medio	0	0%	11	22%	13	26%	24	48%
Alto	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Total	0	0%	36	72%	14	28%	50	100%

Fuente: Cuestionarios sobre Preparación de Loncheras Saludables en Niños

Interpretación:

En la tabla N° 05 se observa que en el pretest el 52% (26) de las madres se encuentran en el nivel bajo de calidad nutricional, el 50% (25) de las madres en el nivel medio y el 2% (1) de las madres en el nivel alto de calidad nutricional en el postest. En la prueba previa, el nivel fue medio para el 48% (24) de las madres, y en la prueba posterior, el nivel fue medio para el 22% (11) de las mujeres y alto para el 26% (13) de las madres después de la intervención. Cabe señalar que ninguna madre fue registrada en el nivel alto en la prueba previa. Generalmente, en la prueba posterior, ninguna madre se encontraba en el nivel bajo, mientras que el 72% (36) alcanzó el nivel medio y el 28% (14) alcanzó el nivel alto. Esto implica un cambio favorable en la calidad nutricional de las loncheras saludables después del uso de las sesiones de demostración.

Gráfico 5 Niveles de calidad nutricional de loncheras saludables antes y después en madres de niños de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Asunción, Huayllay – Pasco



Fuente: Cuestionarios sobre Preparación de Loncheras Saludables en Niños

Tabla 6 Niveles de calidad nutricional de loncheras saludables antes y después en madres de niños de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Asunción, Huayllay – Pasco

Pretest- Higiene e Inocuidad	Postest-Higiene e Inocuidad						Total	
	Bajo		Medio		Alto			
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Bajo	0	0%	27	54.0%	1	2.0%	28	56.0%
Medio	0	0%	9	18.0%	11	22.0%	20	40.0%
Alto	0	0%	0	0.0%	2	4.0%	2	4.0%
Total	0	0%	36	72.0%	14	28.0%	50	100.0%

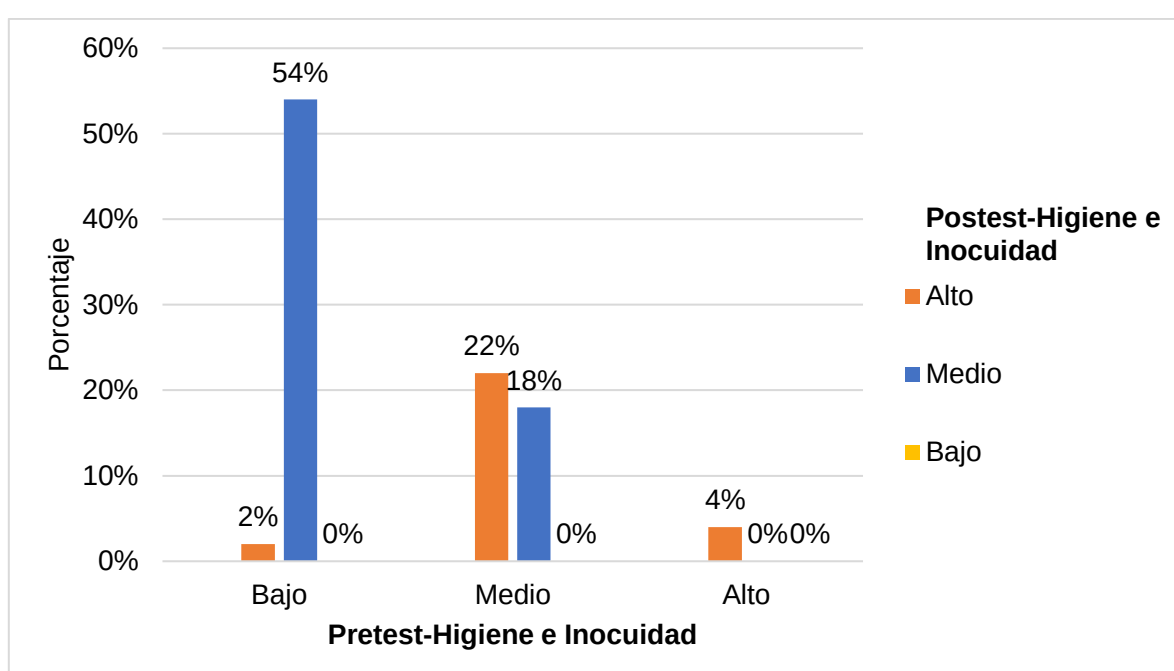
Fuente: Cuestionarios sobre Preparación de Loncheras Saludables en Niños

Interpretación:

En la tabla N° 06 se observa que el 56% (28) de las mamás estaban en un nivel bajo de limpieza y seguridad en la prueba previa. 54% (27) advanced to medium level and 2% (1) reached high level in the posttest. Igualmente, el 40% (20) de las madres estaban en el nivel medio en la prueba previa, y se encontró que en la prueba posterior, el 18% (9) aún tenía un nivel medio y el 22% (11) tenía un nivel alto. De

manera similar, el 4% (2) de las madres que inicialmente estaban en un nivel alto permanecieron en este nivel después de la intervención. En general, ninguna madre se encontraba en el nivel bajo en la prueba posterior, y el 72% (36) estaba en el nivel medio y el 28% (14) estaba en el nivel alto, lo que indica una mejora favorable en la higiene y seguridad de las loncheras saludables después de la implementación de las sesiones de demostración.

Gráfico 6 Niveles de calidad nutricional de loncheras saludables antes y después en madres de niños de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Asunción, Huayllay – Pasco



Fuente: Cuestionarios sobre Preparación de Loncheras Saludables en Niños

4.3. Prueba de hipótesis

Prueba de Wilcoxon						
Rangos					Estadísticos de prueba	
		N	Rango promedio	Suma de rangos	Z	Sig. asin. (bilateral)
Postest- Pre.Lon.Salu - Pretest- Pre.Lon.Salu	Rangos negativos	0 ^a	0.00	0.00	-5,667 ^b	0.000
	Rangos positivos	33 ^b	17.00	561.00		
	Empates	17 ^c				
	Total	50				

Decisión estadística:

En la tabla se observa los resultados de Wilcoxon para la variable preparación de loncheras saludables, donde se obtuvo un valor de $Z = -5,667^b$ y un nivel de significancia de $p = 0.000$. Al ser este valor menor a 0.05 ($p < 0.05$), se rechaza la hipótesis nula, evidenciando que la elaboración de loncheras saludables mejoro después de las sesiones demostrativas.

Valor p valor < 0.05 = 0.000

Ha = Se acepta

Ho = Se rechaza

Prueba de Wilcoxon						
Rangos					Estadísticos de prueba	
		N	Rango promedio	Suma de rangos	Z	Sig. asin. (bilateral)
Posttest- Conocimiento - Pretest- Conocimiento	Rangos negativos	0 ^a	0.00	0.00	-6,332 ^b	0.000
	Rangos positivos	41 ^b	21.00	861.00		
	Empates	9 ^c				
	Total	50				

Decisión estadística:

La prueba de rangos con signo de Wilcoxon evidenció diferencias estadísticamente significativas entre los niveles de conocimiento del pretest y posttest ($Z=-6332$); $p = 0.000$). Dado que el valor de p fue menor a 0.05, se rechazó la hipótesis nula y se acepta la hipótesis planteada, concluyéndose que las sesiones demostrativas fueron efectivas para incrementar el conocimiento sobre la preparación de loncheras saludables en madres participantes.

$p \text{ valor} < 0.05 = 0.000$

Ha = Se acepta

Ho = Se rechaza

Prueba de Wilcoxon						
Rangos					Estadísticos de prueba	
		N	Rango promedio	Suma de rangos	Z	Sig. asin. (bilateral)
Postest-Prácticas de preparación - Pretest-Prácticas de preparación	Rangos negativos	0 ^a	0.00	0.00	-6,487 ^b	0.000
	Rangos positivos	43 ^b	22.00	946.00		
	Empates	7 ^c				
	Total	50				

Decisión estadística:

Los resultados de la prueba de rangos de con signo de Wilcoxon evidenciaron diferencias estadísticamente significativas entre las prácticas de preparación de loncheras saludables evaluadas en el pretest y el posttest ($Z=-6.487$; $p = 0.000$). Debido a que el valor de p fue menor a 0.05, se rechazó la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis alterna, por lo que las sesiones demostrativas fueron efectivas para mejorar las prácticas adecuadas de preparación de loncheras saludables.

$p \text{ valor} < 0.05 = 0.000$

Ha = Se acepta

Ho =Se rechaza

Prueba de Wilcoxon						
Rangos					Estadísticos de prueba	
		N	Rango promedio	Suma de rangos	Z	Sig. asin. (bilateral)
Postest-Calidad Nutricional - Pretest-Calidad Nutricional	Rangos negativos	0 ^a	0.00	0.00	-6,172 ^b	0.000
	Rangos positivos	39 ^b	20.00	780.00		
	Empates	11 ^c				
	Total	50				

Decisión estadística:

La prueba de rangos con signo de Wilcoxon evidencio diferencias estadísticamente significativas entre los puntajes del pretest y posttest sobre la calidad nutricional de las loncheras ($Z=-6.172$; $p=0.000$). De igual manera se evidencio una mejora en la calidad nutricional de las loncheras después de la intervención. En consecuencia, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa, dado que las sesiones demostrativas mejoran significativamente la calidad nutricional de las loncheras preparadas por las madres de los niños.

p valor < 0.05 = 0.000

Ha = Se acepta

Ho =Se rechaza

Prueba de Wilcoxon						
Rangos					Estadísticos de prueba	
		N	Rango promedio	Suma de rangos	Z	Sig. asin. (bilateral)
Postest-Higiene e Inocuidad - Pretest-Higiene e Inocuidad	Rangos negativos	0 ^a	0.00	0.00	-6,172 ^b	0.000
	Rangos positivos	39 ^b	20.00	780.00		
	Empates	11 ^c				
	Total	50				

Decisión estadística:

El análisis de Wilcoxon mostró diferencias estadísticamente significativas entre los resultados del pretest y posttest de higiene e inocuidad ($z=-6,172$; $p=0,000$). Asimismo, los datos evidenciando una mejora en las prácticas de las madres después de la intervención. En consecuencia, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis planteada, concluyendo que las sesiones fortalecieron las prácticas de higiene e inocuidad en preparación de loncheras saludables.

p valor < 0.05 = 0.000

Ha = Se acepta

Ho = Se rechaza

4.4. Discusión de resultados

Según el objetivo general, determinar la efectividad de las sesiones demostrativas sobre preparación de loncheras saludables en las madres de niños de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Asunción, Huayllay – Pasco 2024. En la Tabla N° 01 se observa los resultados de Wilcoxon para la variable preparación de loncheras saludables, donde se obtuvo un valor de $Z = -5,667^b$ y un nivel de significancia de $p=0.000$. Al ser este valor menor a 0.05 ($p<0.05$), se rechaza la

hipótesis nula, evidenciando que la elaboración de loncheras saludables mejoro después de las sesiones demostrativas.

Los hallazgos coinciden con lo reportado por Sánchez (2010) quien desarrollo un programa de intervención educativa sobre nutrición con madres de preescolares del estado de Oaxaca – México, demostrando que el 96.6% de las madres de familia obtuvieran calificaciones aprobatorias (con lo que se comprueba el conocimiento) de ellas el 59.7% obtuvieron diez de calificación y 27.7% de 8 a 9 de calificación, logrando un cambio de conducta en la elección de alimentos en sus loncheras, sin embargo, el hábito de comer alimentos no saludables trae como consecuencia el que los niños no coman lo que se les proporciona.⁽¹⁾

Del mismo modo, los resultados concuerdan con los obtenidos de Olivos Chuqui, Lucia Geraldine (2024)⁽⁴⁾ quien demostró el impacto de un programa educativo nutricional sobre loncheras saludables en madres con niños; revelando que la prueba de Wilcoxon logró ($p = 0,000$), de la misma manera, evidenció que la preparación de las loncheras antes del programa tenía una calidad regular en el 52,5% de los casos, además, reportó que las participantes tenían conocimientos y prácticas regulares en un 62,5% y 45% aproximadamente. Finalizado el programa se observó una mejora significativa, dado que las loncheras poseían una calidad nutricional adecuada en el 97,5% de los casos, así mismo, los conocimientos y las prácticas fueron adecuadas en más del 90% de las participantes.

De igual manera coincide con los hallazgos de Almonacid Muñoz, Anamelba Gladys (2025) quienes determinaron el efecto del programa educativo en el nivel de conocimiento y elaboración de la lonchera rica y nutritiva; evidenciando que los niveles de conocimientos antes de la ejecución del programa educativo, muestran un nivel alto del 16%, y en relación a la elaboración de las loncheras, inadecuado con 79%, Parcialmente adecuado 21%, después de la ejecución del programa, se logró obtener, un nivel Alto con un 79%, y en relación a la elaboración, inadecuado se redujo a un

16%. Concluyó que existe efecto significativo por parte del programa ejecutado, mostrando una significancia de $p = 0.000$ mediante el proceso estadístico de la prueba de rangos con signo de Wilcoxon⁽³⁾.

Desde el enfoque teórico, estos resultados se sustentan en el “Modelo de Promoción de la Salud” de Nola Pender, el cual plantea conductas saludables pueden modificarse de factores cognitivos-preceptuales que son modificados por las características situacionales, personales e interpersonales, lo cual da como resultado la participación en conductas favorecedoras de salud, cuando existe una pauta para la acción.⁽³¹⁾

Respecto al primero objetivo específico de identificar el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en las madres de los niños de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Asunción - Huayllay antes de la ejecución de las sesiones demostrativas. En la Tabla N° 02, de la prueba de rangos con signo de Wilcoxon evidenció diferencias estadísticamente significativas entre los niveles de conocimiento del pretest y posttest ($Z=-6332$); $p = 0.000$). Dado que el valor de p fue menor a 0.05, se rechazó la hipótesis nula y se acepta la hipótesis planteada, concluyéndose que las sesiones demostrativas fueron efectivas para incrementar el conocimiento sobre la preparación de loncheras saludables en madres participantes.

Los hallazgos guardan concordancia con los hallazgos de Atkins Borghesi, Tiara Antonella; Avendaño Vila, Diana (2023), quienes determinaron el “efecto de una intervención educativa sobre loncheras saludables, evidenciando que antes de la intervención, el 77,5% de los entrevistados tenía un nivel de conocimiento bajo, mientras que después de la intervención, el 67,5% de la población tenía un nivel de conocimiento alto. Se encontró una diferencia estadísticamente significativa antes y después de las sesiones educativas ($p=0,001$). Concluyendo, que la intervención educativa sobre loncheras saludables fue eficaz para mejorar el nivel de conocimiento de los cuidadores de niños de 3 a 5 años.⁽⁵⁾

Del mismo modo, tiene similitudes con los resultados de Olivos Chuqui, Lucia Geraldine (2024) que en su estudio determinó el impacto del programa educativo nutricional sobre loncheras saludables, con un valor de significancia de 0,000 en la prueba de Wilcoxon. Antes del programa, el 52,5% de las loncheras tenía calidad regular. Las participantes mostraron conocimientos y prácticas regulares en un 62,5% y 45%, respectivamente. Finalizado el programa, se observó una mejora significativa: el 97,5% de las loncheras tenían calidad nutricional adecuada y más del 90% de las participantes mostraron conocimientos y prácticas adecuadas. Las conclusiones indican un impacto del programa educativo nutricional en la elaboración de loncheras saludables en madres con niños de una institución educativa en Tumbes 2024. ⁽⁴⁾.

También guarda concordancia con Almonacid Muñoz, Anamelba Gladys (2025) quien evidenció que antes del programa educativo, el nivel de conocimiento fue bajo (14%), medio (70%) y alto (16%). En la elaboración de loncheras, inadecuado (79%) y parcialmente adecuado (21%). Después del programa, el conocimiento se distribuyó en bajo (2%), medio (19%) y alto (79%). En la elaboración, inadecuado (16%), regular (44%) y adecuado (40%). Se concluyó que el programa tuvo un efecto significativo en el conocimiento y elaboración de loncheras nutritivas, con $p = 0.000$ en la prueba de rangos con signo de Wilcoxon, obteniendo $z = -5.239$ para el conocimiento y $z = -5.659$, evidenciando el efecto positivo de la intervención ⁽³⁾.

Además, tiene sustento teórico en la teórica Nola Pender que en el “Modelo de Promoción de la Salud” identifica en el individuo factores cognitivos-preceptuales que son modificados por las características situacionales, personales e interpersonales, lo cual da como resultado la participación en conductas favorecedoras de salud. ⁽³¹⁾

En referencia del segundo objetivo específico EVALUAR las prácticas de preparación de loncheras saludables en las madres antes y después de la aplicación de las sesiones demostrativas en la Institución Educativa Nuestra Señora de la

Asunción - Huayllay. En la Tabla N° 03, los resultados de la prueba de rangos de con signo de Wilcoxon evidenciaron diferencias estadísticamente significativas entre las prácticas de preparación de loncheras saludables evaluadas en el pretest y el posttest ($Z=-6.487$; $p = 0.000$). Debido a que el valor de p fue menor a 0.05, se rechazó la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis alterna, por lo que las sesiones demostrativas fueron efectivas para mejorar las prácticas adecuadas de preparación de loncheras saludables.

Los hallazgos expuestos guardan concordancia con los de Mori Cabrera, Claudia; Saldaña Cienfuegos, Flor de María (2025) quienes evidenciaron que El 80% de los padres de preescolares tenía un nivel parcial en prácticas de alimentación saludable antes de la intervención educativa. Después, el 73,3% alcanzó un nivel adecuado. La intervención consistió en dos sesiones presenciales sobre lonchera y alimentación saludable, mejorando las prácticas en 24 de 30 padres; solo 6 no mostraron mejora. Se concluyó que la intervención educativa de enfermería fue eficaz en la práctica de alimentación saludable en padres de preescolares ⁽²⁾.

De manera similar, Matos Mato, Lucia Elena (2020) tienen similitud con los hallazgos del estudio, dado que los resultados evidencian que un grupo de madres con niños de 6 meses, el 12,5 % tuvo buenas prácticas, 50,0 % fue regular y 37,5 % deficiente. En el grupo de madres con niños de 7 a 8 meses, el 41,7 % fue regular y 58,3 % deficiente. En el grupo de 9 a 11 meses, el 28,6 % fue bueno, 57,1 % regular y 14,3 % deficiente. Al finalizar la intervención, los resultados del post test fueron: en madres de 6 meses, 62,5 % bueno, 25,0 % regular y 12,5 % deficiente; en el grupo de 7-8 meses, 50,0 % bueno, 41,7 % regular y 8,3 % deficiente. En el grupo de 9 a 11 meses, el 55,9 % fue bueno y el 44,1 % regular. Se incrementaron significativamente las prácticas sobre alimentación complementaria, $p \leq 0,00$. Las prácticas fueron efectivas en madres de 6 a 11 meses ⁽⁶⁾.

También tiene similitud con los hallazgos de Olivos Chuqui, Lucia Geraldine

(2024) cuyos resultados mostraron que la prueba de Wilcoxon tuvo una significancia de 0,000. La calidad de las loncheras antes del programa fue regular en el 52,5% de los casos. Las participantes tenían conocimientos y prácticas regulares en un 62,5% y 45%, respectivamente. Finalizado el programa, se observó una mejora significativa: el 97,5% de las loncheras tenían calidad nutricional adecuada y más del 90% de las participantes mostraron conocimientos y prácticas adecuadas. Las conclusiones indican un impacto del programa educativo nutricional en la elaboración de loncheras saludables en madres con niños de una institución educativa en Tumbes 2024 ⁽⁴⁾.

De igual manera, los hallazgos coinciden con los de Gutierrez Chávez, Elias Enrique; Rojas Paredes, Carmen Rosa (2023), quienes evidenciaron que las prácticas de alimentación saludable en madres de preescolares antes del programa educativo fueron: 50,0% parciales, 40,5% adecuadas y 9,5% insuficientes. Después del programa, el 97,6% de las madres adoptaron prácticas completas y el 2,4% parciales. En las prácticas de lavado de manos, se pasó de un 52,4% de prácticas completas antes a un 100,9% después del programa; en selección de alimentos, de un 28,6% a un 97,6%; en manipulación de alimentos, de un 33,3% a un 95,2%; y en preparación de alimentos, de un 47,6% a un 97,6% después del programa educativo de enfermería. Y concluyen que el programa educativo de enfermería en prácticas de alimentación saludable en madres de preescolares fue significativo ($p\text{-valor} < 0,000$; $W=903.0$). ⁽⁷⁾

Tiene sustento en la teorista de Enfermería Nola Pender y su “Modelo de Promoción de la Salud” del cual podemos resaltar que la práctica se fortalece cuando el individuo adquiere habilidades y percibe beneficios de la conducta saludable, lo que favorece su adopción y mantenimiento. ⁽³¹⁾

Respecto al tercer objetivo específico de analizar la calidad nutricional de las loncheras preparadas por las madres de los niños antes y después de la aplicación de las sesiones demostrativas en la Institución Educativa Nuestra Señora de la

Asunción - Huayllay. En la Tabla N° 04, la prueba de rangos con signo de Wilcoxon evidencio diferencias estadísticamente significativas entre los puntajes del pretest y posttest sobre la calidad nutricional de las loncheras ($Z=-6.172$; $p=0.000$). De igual manera se evidencio una mejora en la calidad nutricional de las loncheras después de la intervención. En consecuencia, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa, dado que las sesiones demostrativas mejoran significativamente la calidad nutricional de las loncheras preparadas por las madres de los niños.

Los resultados expuestos concuerdan con los de Olivos Chuqui, Lucia Geraldine (2024) quien en su estudio sobre el “impacto del programa educativo nutricional en loncheras saludables en madres con niños de una Institución Educativa en Tumbes 2024”. Mediante la prueba de Wilcoxon mostró significancia de 0,000. La calidad de las loncheras antes del programa fue regular en el 52,5% de los casos. Las participantes tenían conocimientos y prácticas regulares en un 62,5% y 45%, respectivamente. Finalizado el programa, se observó una mejora significativa: el 97,5% de las loncheras tenían calidad nutricional adecuada y más del 90% de las participantes mostraron conocimientos y prácticas adecuadas. Concluyendo que el programa educativo nutricional tuvo un impacto en la elaboración de loncheras saludables. ⁽⁴⁾.

De igual manera concuerdan con los de Almonacid Muñoz, Anamelba Gladys (2025) quien, realizó una investigación titulada “Efecto del programa educativo en el conocimiento y elaboración de lonchera nutritiva en madres del centro educativo Marcos Veliz Soto 30494 - Jauja 2023”.evidenciando que antes del programa, los conocimientos eran: bajo 14%, medio 70% y alto 16%; en la elaboración de loncheras: inadecuado 79%, parcialmente adecuado 21%. Después del programa, los conocimientos cambiaron a: bajo 2%, medio 19% y alto 79%; en la elaboración: inadecuado 16%, regular 44% y adecuado 40%. Se concluyó que el programa tuvo un efecto significativo en el conocimiento y elaboración de loncheras nutritivas, con p

= 0.000 en la prueba de rangos con signo de Wilcoxon, obteniendo $z = -5.239$ para el conocimiento y $z = -5.659$, evidenciando el efecto positivo de la intervención.⁽³⁾

También tiene similitud con los hallazgos de Sánchez N. (2010) Oaxaca / México cuyos Los resultados evidencian que el 96.6% de las madres obtuvieron calificaciones aprobatorias. De ellas, el 59.7% obtuvo diez y el 27.7% de 8 a 9, logrando un cambio en la elección de alimentos en sus loncheras. Sin embargo, el hábito de consumir alimentos no saludables provoca que los niños no coman lo que se les ofrece.⁽¹⁾

Tiene sustento en el “Modelo de Promoción de la Salud” que indica que las personas perciben beneficios en la conducta saludable, aumenta la probabilidad de mantenerla, lo que explica la mejora en la calidad nutricional observada.⁽³¹⁾

Finalmente, respecto a tercer objetivo específico de EVALUAR las prácticas de higiene e inocuidad de la preparación de loncheras saludables antes y después de la aplicación de las sesiones demostrativas en la Institución Educativa Nuestra Señora de la Asunción - Huayllay. En la Tabla N° 05, el análisis de Wilcoxon mostró diferencias estadísticamente significativas entre los resultados del pretest y posttest de higiene e inocuidad ($z=-6,172$); $p = 0,000$). Asimismo, los datos evidenciando una mejora en las prácticas de las madres después de la intervención. En consecuencia, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis planteada, concluyendo que las sesiones fortalecieron las prácticas de higiene e inocuidad en preparación de loncheras saludables.

Los resultados presentados tienen concordancia con los de Gutierrez Chávez, Elías Enrique; Rojas Paredes, Carmen Rosa (2023), quienes señalan que las Las prácticas de alimentación saludable en madres de preescolares, antes del programa educativo, fueron parciales en un 50,0%; adecuadas en un 40,5%; e insuficientes en un 9,5%. Después del programa, las prácticas completas alcanzaron el 97,6%, y el 2,4% fueron parciales. En las prácticas de lavado de manos, se pasó de un 52,4% de

prácticas completas antes a un 100,9% después del programa; en selección de alimentos, de 28,6% a 97,6%; en manipulación de alimentos, de 33,3% a 95,2%; y en preparación de alimentos, de 47,6% a 97,6% después del programa educativo de enfermería. Se concluyó que el programa educativo de enfermería sobre alimentación saludable en madres de preescolares fue significativo (p -valor $< 0,000$; $W=903.0$) ⁽⁷⁾.

De igual manera coinciden con los de Mori Cabrera, Claudia; Saldaña Cienfuegos, Flor de María (2025) quienes resaltan que el 80% de los padres de preescolares tenía un nivel parcial en prácticas de alimentación saludable antes de la intervención educativa. Tras la intervención, el 73,3% alcanzó un nivel adecuado. La intervención de enfermería consistió en dos sesiones presenciales sobre lonchera y alimentación saludable, mejorando las prácticas en 24 de 30 padres; solo 6 no mostraron mejora. Se concluyó que la intervención educativa de enfermería fue eficaz en la práctica de alimentación saludable en padres de preescolares ⁽²⁾.

Finalmente, los hallazgos concuerdan con los de Matos Mato, Lucia Elena (2020), cuyos resultados indican que en el grupo de madres con niños de 6 meses, en el pre test, el 12,5 % tuvo prácticas buenas, 50,0 % regulares y 37,5 % deficientes. En el grupo de madres con niños de 7 a 8 meses, el 41,7 % fue regular y 58,3 % deficiente. En el grupo de 9 a 11 meses, el 28,6 % fue bueno, 57,1 % regular y 14,3 % deficiente. Al finalizar la intervención, los resultados del post test fueron: en madres de 6 meses, 62,5 % bueno, 25,0 % regular y 12,5 % deficiente; en el grupo de 7-8 meses, 50,0 % bueno, 41,7 % regular y 8,3 % deficiente. En el grupo de 9 a 11 meses, el 55,9 % fue bueno y el 44,1 % regular. Se incrementaron significativamente las prácticas sobre alimentación complementaria ($p \leq 0,00$), evidenciando su efectividad en madres de 6 a 11 meses. ⁽⁶⁾.

Desde el “Modelo de Promoción de la Salud” se puede afirmar que los resultados se sustentan en esta teoría dado que las conductas preventivas se fortalecen mediante la adecuación y percepción de beneficios, lo cual explica la mejora

en higiene e inocuidad observada en las madres.⁽³¹⁾

CONCLUSIONES

1. Se concluye que las sesiones demostrativas fueron efectivas para la preparación de las loncheras saludables en las madres de la institución educativa nuestra señora de la Asunción, evidenciando una significancia estadística menor a 0.05.
2. También se infiere que las sesiones demostrativas incrementaron significativamente el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres participantes. Después de la intervención, ninguna madre permaneció en el nivel medio y el 36% un nivel alto, evidenciándose diferencias entre las mediciones antes y después de la intervención.
3. Se concluye que las prácticas de preparación de Loncheras saludables, mejoraron, dado que ninguna madre se ubicó en el nivel bajo, mientras que el 64% alcanzó el nivel medio y el 36% el nivel alto. Esto se corrobora mediante la prueba de Wilcoxon que muestra una mejora significativa después de la intervención significativa.
4. También se puede inferir que la calidad nutricional de la lonchera mejoró significativamente tras la aplicación de las sesiones demostrativas. Ya que los resultados del análisis de Wilcoxon evidencian que la mejora fue significativa ($p\text{-valor} < 0.05$).
5. Se concluye que las practicas de higiene e inocuidad en la preparación de loncheras mejoraron significativamente después de la aplicación de las sesiones demostrativas. Dado que después de la intervención, no se registraron madres en el nivel bajo, alcanzando el 72% un nivel medio y el 28% un nivel alto. Los resultados inferenciales evidenciaron diferencias estadísticamente significativas entre pretest y posttest.

RECOMENDACIONES

- Ala dirección de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Asunción, se recomienda implementar de manera permanente sesiones demostrativas de las loncheras saludables, ya que favorecen cambios positivos en el conocimiento prácticas de las madres de familia.
- A los docentes y madres de familia se recomienda reforzar los conocimientos adquiridos, con material didáctico continuo para consolidar y mantener el nivel de un material de una lonchera saludable para los niños.
- Al personal de Salud del nosocomio de Huayllay – Pasco, se recomienda realizar talleres prácticos periódicos para fortalecer y asegurar la aplicación constante de prácticas adecuadas en la preparación de loncheras.
- Alas madres de los niños, se recomienda incluir guías alimentarias visuales para facilitar la selección adecuada de alimentos nutritivos, variados y equilibrados en las loncheras.
- Finalmente se sugiere al personal de salud, personal de la institución educativa y a las madres fortalecer la educación en higiene alimentaria mediante demostraciones prácticas enfocadas en manipulación segura de alimentos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Sánchez-Chávez, NP, Reyes-Hernández, D., Reyes-Gómez, U., Maya-Morales, A., Reyes-Hernández, U., & Reyes-Hernández, KL (2010). Conductas para preparar loncheras mediante un programa de intervención educativa sobre nutrición con madres de preescolares. Boletín Clínico Hospital Infantil del Estado de Sonora , 27 (1), 30-34. <https://www.medigraphic.com/pdfs/bolclinhosinfson/bis-2010/bis101f.pdf>
2. Mori Cabrera, C. C., & Saldaña Cienfuegos, F. D. M. Eficacia de una intervención educativa de enfermería en la práctica de alimentación saludable en padres de preescolares, 2024. <https://hdl.handle.net/20.500.12802/14933>
3. Almonacid Muñoz, A. G. Efecto del programa educativo en el conocimiento y elaboración de lonchera rica y nutritiva en madres del Centro Educativo Marcos Veliz Soto 30494-Jauja 2023. <http://hdl.handle.net/20.500.12894/12390>
4. Olivos Chuqui, L. G. (2024). Impacto del programa educativo nutricional sobre loncheras saludables en madres con niños de una institución educativa en Tumbes 2024. <https://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/65445>
5. Atkins Borghesi, T. A., & Avendaño Vila, D. (2023). Efecto de una intervención educativa sobre loncheras saludable en cuidadores de preescolares de una institución pública, Callao 2023. <https://hdl.handle.net/11537/38569>
6. Matos Mato, L. E. (2022). Efectividad de las sesiones demostrativas de preparación de alimentos para población infantil con la metodología “Learing by Doine” para mejorar las prácticas de alimentación complementaria 2020. <http://repositorio.udh.edu.pe/123456789/3473>
7. Gutiérrez Chávez, EE, & Rojas Paredes, CR (2024). 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. <http://repositorio.undac.edu.pe/handle/undac/3896>
8. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). Para cada infancia, nutrición: Estrategia de Nutrición de UNICEF para 2020 - 2030. [Internet]. 2020. Disponible en:

<https://www.unicef.org/media/111486/file/%20Nutrition%20Strategy%202020-%202030%20.pdf>

9. Pia Rebello Britto. La primera infancia importa para cada niño [Internet]. Fondo de las naciones unidas para la infancia; español. https://www.unicef.org/media/48896/file/UNICEF_Early_Moments_Matter_for_Every_Child_SP.pdf
10. Guisella Mauricio. Loncheras saludables del INS contribuyen al rendimiento físico e intelectual de la niña y niño escolar [Internet]. 2023 <https://www.gob.pe/institucion/ins/noticias/718840-loncheras-saludables-del-ins-contribuyen-al-rendimiento-fisico-e-intelectual-de-la-nina-y-nino-escolar>
11. Miranda Torvisco, F y Ramirez Jeri, S. (2023). Perfil nutricional de alimentos contenidos en la lonchera escolar y obesidad en escolares del nivel primaria de una institución educativa pública de Ica, 2022. Universidad San Ignacio de Loyola. <https://repositorio.usil.edu.pe/entities/publication/08738a39-3020-4be8-8efb-64757497b119>
12. Arredondo Garcia, Mendez Herrera, Medina Cortina, Pimentel Hernandez. Agua: la importancia de una ingesta adecuada en pediatría. 2017;38(2). https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0186-23912017000200116
13. Lozano Suarez, Nancy. PREPARACIÓN DE LONCHERAS NUTRITIVAS EN MADRES DE NIÑOS DE 4 Y 5 AÑOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°1370 - TAYAPAMPA, SAN MIGUEL CAJAMARCA 2017 [Internet]. [Chimbote - Perú]: Universidad San Pedro; 2018. <https://hdl.handle.net/20.500.12976/5318>
14. Gobierno regional de Cajamarca. Instalación de quioscos saludables y elaboración de loncheras saludables en las instituciones educativas de educación básica regular y modalidades de la educación de la región Cajamarca [Internet]. 884-12-GR.CAJGRPPAT, 27783. <http://portal.diresacajamarca.gob.pe/resoluciones/resoluci-n-y-directiva-quioscos-y-loncheras-saludables>

15. Organización Panamericana de la Salud. Seguridad alimentaria y nacional [Internet]. 2010. <https://www.paho.org/es/noticias/3-10-2010-seguridadalimentaria-nutricional>
16. Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud. Glosario [Internet]. 2023. <https://www.paho.org/en/panaftosa>
17. Rosas MR. Contaminaciones alimentarias. Offarm. 2007;26(6):95-100
18. Andrés Cartín Rojas, Alina Pascual Barrera. Alimentos de origen animal y enfermedades de transmisión alimentaria en Costa Rica: 2015-2020. 2021;13(2):27.
19. Organización Mundial de la Salud. Malnutrición [Internet]. 2021 [citado 30 de junio de 2022]. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/malnutrition>
20. Blanca Carazo Pérez. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). 2023. ¿Cuáles son las diferencias entre malnutrición y desnutrición? <https://www.unicef.es/blog/desnutricion/diferencias-malnutricion-desnutricion>
21. Ministerio de Salud de Colombia. ABECÉ de la atención integral a la desnutrición aguda [Internet]. 2016. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/abcdesnutricion-aguda.pdf>
22. CEPAL ORG. Naciones Unidas. 2018. Malnutrición en niños y niñas en América Latina y el Caribe. <https://www.cepal.org/es/enfoques/malnutricion-ninos-ninas-america-latina-caribe>
23. Fondo de naciones unidas para la infancia. La desnutrición crónica es un problema que va más allá del hambre [Internet]. 2021. <https://www.unicef.org/ecuador/comunicados-prensa/la-desnutrici%C3%B3n-cr%C3%B3nica-es-un-problema-que-va-m%C3%A1s-all%C3%A1-del-hambre>
24. Andrea Díaz Navarro, María Dolores Madorrán Serrano. La desnutrición infantil en el mundo: herramientas para su diagnóstico [Internet]. Sociedad española de dietética y ciencias de la alimentación; 2018. 169 p. <https://nutricion.org/wpcontent/uploads/2013/11/Desnutricion-infantil.pdf>

25. Octavio Martinez Villegas, Héctor Baptista Gonzáles. Anemia por deficiencia de hierro en niños: un problema de salud nacional. 2019;20(2).
<https://www.medigraphic.com/pdfs/hematologia/re-2019/re192e.pdf>
26. Organización Mundial de la Salud. Obesidad y sobrepeso [Internet]. 2021.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight#:~:text=El%20sobrepeso%20y%20la%20obesidad%20se%20definen%20co>
27. Subunidad de Atención Integral Especializada Pediátrica y Sub especialidades – Endocrinología Pediátrica. Guía de práctica clínica para el diagnóstico y tratamiento de la obesidad. 2020(1). <https://www.insnsb.gob.pe/docs-trans/resoluciones/archivopdf.php?pdf=2021/RD%20N%C2%B0%20000004-2021-DG-INSNSB%20GPC%20OBESIDAD%20ENDOCRINOLOGIA%20OCTUBRE%202020>
28. José García Mérida, Marta Castell Miñana. Obesidad infantil: la otra pandemia. 2023.
https://www.aepap.org/sites/default/files/pag_127_139_obesidad_infantil.pdf
29. Ministerio de Salud (2016). Lineamientos de Política de Promoción de la Salud. Comité Nacional de Promoción de la Salud. Lima. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/informes-publicaciones/284803-lineamientos-de-politica-de-promocion-de-la-salud-en-el-peru-documento-tecnico>
30. Redondo EP. (2016) Introducción a la educación para la salud. Universidad de Costa Rica. <http://www.cendeisss.sa.cr/cursos/quinta.pdf>.
31. Fernández Sánchez, A., Guadalupe, M., Vargas, O., Alicia, A., Carreño, G., Ruth, E., Jaime, A., Alejandra, M., & Meraz, T. DETERMINACIÓN DE RIESGOS DE SALUD RELACIONADA A ESTILOS DE VIDA EN POBLACIÓN JOVEN
<https://share.google/QRz4eUOAVQVQ8MVjh>
32. Reyes S. (2015) Efectividad de una intervención educativa en el mejoramiento de conocimientos y prácticas sobre preparación de la lonchera, que tienen las madres de niños en edad preescolar en una Institución Educativa Privada en Santa Anita. Tesis para lograr el grado de licenciado en enfermería. Lima; Universidad Nacional mayor de San Marcos. http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/4168/1/Reyes_os.pdf.

33. Díaz Brito, Y., Pérez Rivero, JL, Báez Pupo, F., & Conde Martín, M. (2012). Generalidades sobre promoción y educación para la salud. *Revista cubana de medicina general integral*, 28 (3), 299–308.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252012000300009
34. Peña E. (2013). Efectividad del Programa Educativo en el incremento de conocimientos en las madres de niños en edad preescolar sobre la preparación de loncheras saludables en la Institución Educativa Inicial “San Martín de Porres” Distrito de Lima Cercado. Tesis para lograr el grado de licenciado en enfermería. Lima; Universidad Nacional mayor de San Marcos. <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/1049>.

BIBLIOGRAFÍAS

- Meléndez, G. (2008). La alimentación del niño y la niña en edad escolar. *Revista Cubana de Pediatría*, 80(2), 123 - 132. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75312008000200009
- Ministerio de Educación del Perú. (2013). *Organización Panamericana de la Salud (OPS)*. Obtenido de OPS: <https://www.paho.org/pt/node/82722>
- Ministerio de Salud . (2018). *Ministerio de Salud del Perú*. Obtenido de Guía para la preparación de loncheras saludables: <https://www.gob.pe/minsa>
- Organización Mundial de la Salud. (2016). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Organización Panamericana de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

ANEXOS

CUESTIONARIO SOBRE LA PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES EN NIÑOS

Buenas tardes, se solicita la colaboración de las madres de familia de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Asunción. El presente cuestionario tiene como finalidad recolectar información sobre la preparación de loncheras saludables en niños. Las respuestas obtenidas serán utilizadas únicamente con fines de investigación, por lo que se solicita responder con total sinceridad. El cuestionario es anónimo y la información brindada será tratada de forma confidencial.

Escala de respuesta

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

Ítems del cuestionario	1	2	3	4	5
Dimensión 1: Conocimiento					
1. Identifica alimentos saludables para la lonchera de su hijo.					
2. Reconoce la importancia de incluir frutas en la lonchera.					
3. Diferencia alimentos nutritivos de los procesados.					
4. Conoce los grupos de alimentos (energéticos, reguladores, constructores).					
5. Reconoce bebidas saludables para niños.					
Dimensión 2: Prácticas de preparación					
6. Prepara loncheras con frutas diariamente.					
7. Incluye alimentos energéticos en la lonchera.					
8. Incluye alimentos reguladores como frutas o verduras.					
9. Elabora loncheras variadas según grupos alimenticios.					
10. Prepara loncheras equilibradas según la edad del niño.					
Dimensión 3: Calidad Nutricional					
Incluye alimentos energéticos en la lonchera.					
12. Incluye alimentos constructores (huevo, leche, etc.).					
13. Incluye alimentos reguladores (frutas y verduras).					
14. Incluye una bebida saludable (agua o jugo natural).					
15. La lonchera contiene alimentos balanceados.					
Dimensión 4: Higiene e Inocuidad					
16. Lava adecuadamente los alimentos antes de prepararlos.					
17. Utiliza envases limpios y adecuados.					
18. Mantiene higiene en la preparación de alimentos.					
19. Conserva adecuadamente los alimentos.					
20. Evita alimentos que puedan contaminarse fácilmente.					

LISTA DE COTEJO DE LAS SESIONES DEMOSTRATIVAS

A continuación, se presentan los ítems correspondientes a la ejecución de las sesiones demostrativas, los cuales deberán ser evaluados marcando una sola opción según corresponda: “Cumple” o “No cumple”, de acuerdo con la observación realizada.

1	0
Cumple	No cumple

Items	1	0
Organización de la sesión		
1. La sesión fue ejecutada según la programación.		
2. Se contó con materiales adecuados para la demostración.		
3. El tiempo de duración de la sesión fue el planificado.		
Participación		
4. Las madres asistieron a la sesión demostrativa.		
5. Las madres participaron activamente en la actividad.		
6. Se generó interacción entre participantes e investigador.		
Desarrollo de la sesión		
7. Se explicó de manera clara la preparación de loncheras saludables.		
8. Se realizó la demostración práctica de preparación de loncheras saludables.		
9. Se utilizó metodología “aprender haciendo”.		
10. Se resolvieron dudas de las participantes.		
Recursos y materiales		
11. Se utilizaron alimentos locales en la demostración.		
12. Se emplearon materiales didácticos adecuados.		
13. Los recursos utilizados fueron suficientes para el desarrollo de la actividad.		

Consentimiento informado



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



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo Sr./Sra. _____

identificado con DNI N° _____, domiciliado en
_____ Madre/Padre/Apoderado del
estudiante _____

Mediante este documento expreso haber sido informado(a) sobre los objetivos de la investigación titulada; "Efectividad De Las Sesiones Demostrativas En La Preparación De Loncheras Saludables En Niños De La Institución Educativa Nuestra Señora De La Asunción, Huayllay – Pasco 2024", a su vez doy mi consentimiento para participar en dicho proyecto, desarrollado por los investigadores de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería, de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión.

Entiendo además que, al participar de esta investigación de forma voluntaria, soy libre de abandonarla en cualquier momento aún empezada la investigación, se me garantiza además que la información que se vierta en el instrumento será solo y exclusivamente para fines de la investigación asegurándome la máxima confidencialidad y el anonimato.

Además, afirmo que se me proporcionó suficiente información sobre los aspectos éticos y legales que involucran mi participación y que puedo obtener más información en caso que lo considere necesario con la medida mencionada.

Sin otro particular hago llegar mis deferencias personales a usted.

(Firma)

APELLIDOS Y NOMBRES:

DNI N° _____

Solicitud de autorización



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



SOLICITUD DE AUTORIZACIÓN

SEÑOR(A):
DIRECTOR(A) DE LA I.E. NUESTRA SEÑORA DE LA ASUNCIÓN
HUAYLLAY – PASCO

Presente. -

ASUNTO: Solicitud de autorización para realizar sesiones demostrativas sobre "Preparación de Loncheras Saludables"

De mi especial consideración:

Nosotras, Sierra Ramírez Anggie Mabel y Aliaga Atachagua Andrea Jhanet, identificadas con DNI N.º 7333144 y 80311876, estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería, ante usted me presento y expongo:

Que, en el marco del desarrollo de mi trabajo de investigación titulado "Efectividad de las sesiones demostrativas en la preparación de loncheras saludables en niños de la I.E. Nuestra Señora de la Asunción, Huayllay – Pasco 2024", solicito a usted tenga a bien autorizar la realización de sesiones demostrativas dirigidas a las madres/padres de familia de los niños de la institución educativa.

Las sesiones tendrán como finalidad brindar orientación práctica sobre la selección, preparación y combinación de alimentos saludables para la elaboración de loncheras nutritivas, promoviendo adecuados hábitos de alimentación en los niños. Asimismo, las actividades se desarrollarán respetando las normas y disposiciones establecidas por la institución educativa y procurando no interferir con el normal desarrollo de las actividades escolares.

Por lo expuesto, solicitamos a usted se sirva conceder la autorización correspondiente para llevar a cabo dichas sesiones demostrativas, agradeciendo de antemano su apoyo y colaboración para el desarrollo de la presente investigación.

Sin otro particular, me despido de usted expresándole las muestras de mi especial consideración y estima.

Huayllay, ____ de _____ del 2024.

Firma de la solicitante

Nombre: _____
DNI: _____

Firma de la solicitante

Nombre: _____
DNI: _____

Autorización de la Institución Educativa



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA
NUESTRA SEÑORA DE LA ASUNCIÓN
HUAYLLAY – PASCO**



AUTORIZACIÓN

A QUIEN CORRESPONDA:

Por medio de la presente, la Dirección de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Asunción de Huayllay – Pasco, hace constar que AUTORIZA a las estudiantes Sierra Ramírez Anggie Mabel, identificada con DNI N.º 7333144, y Aliaga Atachagua Andrea Jhanet, identificada con DNI N.º 80311678, estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, a realizar sesiones demostrativas en nuestra institución educativa.

Las sesiones demostrativas se desarrollarán en el marco de su trabajo de investigación titulado: “Efectividad de las sesiones demostrativas en la preparación de loncheras saludables en niños de la I.E. Nuestra Señora de la Asunción, Huayllay – Pasco 2024”.

La actividad tendrá como finalidad brindar orientación práctica a las madres y/o padres de familia sobre la selección, preparación y combinación de alimentos saludables para la elaboración de loncheras nutritivas, contribuyendo a la promoción de adecuados hábitos de alimentación en los niños.

La presente autorización se otorga para los fines académicos y de investigación correspondientes, debiendo las estudiantes desarrollar las actividades en coordinación con la Dirección de la institución educativa y respetando las normas, horarios y disposiciones establecidas por la misma.

Se expide la presente a solicitud de las interesadas, para los fines que estimen convenientes.

Huayllay, 31 de Marzo de 2024.

DIRECTOR(A)
I.E. NUESTRA SEÑORA DE LA ASUNCIÓN
Huayllay – Pasco

MATRIZ DE CONSISTENCIA

FORMULACIÓN	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	Variable	Dimensión	METODOLOGÍA
Problema general: ¿Cuál es la efectividad de las sesiones demostrativas en la preparación de loncheras saludables en niños de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Asunción, Huayllay – Pasco 2024? Problemas específicos: • ¿Cuál es el efecto de las sesiones demostrativas en el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en las madres de niños de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Asunción, Huayllay-Pasco, 2024? • ¿Cómo influyen las sesiones demostrativas en las prácticas de preparación de loncheras saludables de las madres de niños de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Asunción, Huayllay- Pasco, 2024? • ¿Qué efectos tienen las sesiones demostrativas en la calidad nutricional de las loncheras preparadas por las	Objetivo general: DETERMINAR la efectividad de las sesiones demostrativas sobre preparación de loncheras saludables en las madres de niños de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Asunción, Huayllay – Pasco 2024. Objetivos específicos: • IDENTIFICAR el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en las madres de los niños de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Asunción - Huayllay antes de la ejecución de las sesiones demostrativas. • EVALUAR las prácticas de preparación de loncheras saludables en las madres antes y después de la aplicación de las sesiones demostrativas en la Institución Educativa Nuestra Señora de la Asunción - Huayllay. • ANALIZAR la calidad nutricional de las loncheras preparadas por las madres de los	Hipótesis general: La aplicación de sesiones demostrativas es efectiva para mejorar la preparación de loncheras saludables en las madres de niños de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Asunción Huayllay – Pasco, 2024. Hipótesis específicas: • La aplicación de sesiones demostrativas INCREMENTA el nivel de conocimiento sobre de la preparación de loncheras saludables en las madres de niños de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Asunción Huayllay – Pasco, 2024. • La aplicación de sesiones demostrativas MEJORA las prácticas adecuadas en la preparación de loncheras saludables en niños de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Asunción Huayllay – Pasco, 2024. • La aplicación de sesiones demostrativas MEJORA la calidad	Sesiones demostrativas Preparación de loncheras saludables	Planificación de sesiones Ejecución de sesiones Participación Metodología aplicada Recursos Conocimiento sobre loncheras saludables Prácticas de preparación Calidad nutricional Higiene e inocuidad	Tipo: tipo cuantitativo Diseño: Preexperimental-longitudinal Población: 50 madres de niños de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Asunción, Huayllay – Pasco Muestra: 50 madres de niños de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Asunción, Huayllay – Pasco Instrumentos y técnicas de recolección de datos: Técnica: Encuesta Instrumentos: Lista de cotejo y cuestionario

madres de niños de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Asunción, Huayllay - Pasco, 2024? • ¿Cuál es el efecto de las sesiones demostrativas en las prácticas de higiene e inocuidad en las loncheras preparadas por las madres de niños de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Asunción, Huayllay - Pasco, 2024?	niños antes y después de la aplicación de las sesiones demostrativas en la Institución Educativa Nuestra Señora de la Asunción - Huayllay. • EVALUAR las prácticas de higiene e inocuidad de la preparación de loncheras saludables antes y después de la aplicación de las sesiones demostrativas en la Institución Educativa Nuestra Señora de la Asunción - Huayllay.	nutricional de las loncheras preparadas por las madres de niños de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Asunción Huayllay – Pasco, 2024. • La aplicación de sesiones demostrativas FORTALECEN las prácticas de higiene e inocuidad en la preparación de loncheras saludables en las madres de niños de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Asunción Huayllay – Pasco, 2024.			
---	---	---	--	--	--