



Universidad Femenina del Sagrado Corazón  
Facultad de Nutrición y Alimentación  
Escuela Profesional de Nutrición y Dietética

EFFECTO DE LA EDUCACIÓN ALIMENTARIA A MADRES DE  
PREESCOLARES SOBRE LA CALIDAD DE LAS LONCHERAS

Tesis presentada por:  
LIZETH GÓMEZ ESPINOZA  
KAREN OGALIS SALDAÑA NERI

Para obtener el Título Profesional de  
Licenciada en Nutrición y Dietética

Línea de Investigación: Alimentación humana y modelo dietético nutricional

Asesor (a)  
Slovenia Olenka Ulloa Acuña  
Cód. ORCID: 0000-0003-3508-7102

Lima – Perú  
2024

Los miembros del jurado han aprobado el estilo y el contenido de la Tesis sustentada por:

LIZETH GÓMEZ ESPINOZA

KAREN OGALIS SALDAÑA NERI

Mg. Slovenia Olenka Ulloa Acuña

---

Asesor: Nombre(s) y Apellidos

Dra. Marinalva Santos Bandy

---

Presidente de Jurado: Nombre(s) y Apellidos

Mg. Elizabeth Céspedes García

---

Miembro de Jurado 1: Nombre(s) y Apellidos

Mg. Lilia Romero Quiroz

---

Miembro de Jurado 2: Nombre(s) y Apellidos

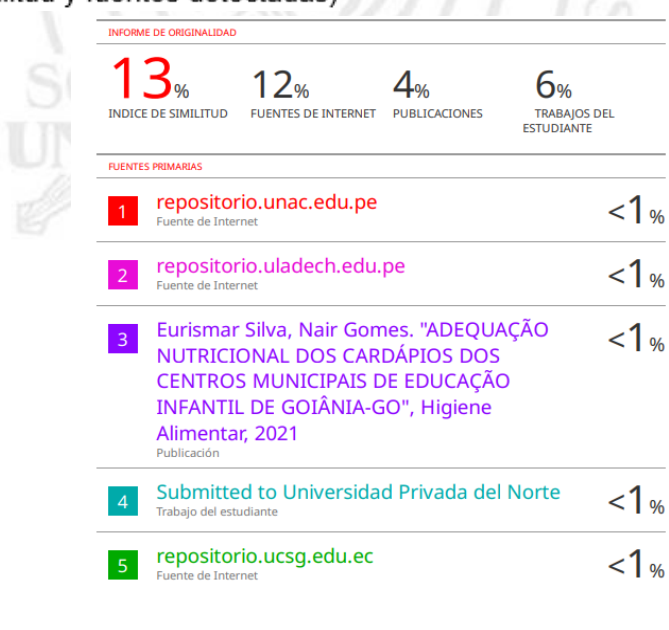
---

Dra. Marinalva Santos Bandy

Decana

Facultad Nutrición y Alimentación

## DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DEL ASESOR

<b>Facultad o Escuela de Posgrado:</b>	Facultad de Nutrición y Alimentación									
<b>Escuela Profesional o Programa Académico:</b>	Escuela de Nutrición y Dietética									
<b>Dependencia a la que pertenece el docente asesor:</b>	Departamento Académico de Nutrición y Alimentación									
<b>Docente asesor que verifica la originalidad:</b>	Mg. Slovenia Olenka Ulloa Acuña									
<b>ORCID:</b>	0000-0003-3508-7102									
<b>Título del documento:</b>	EFECTO DE LA EDUCACIÓN ALIMENTARIA A MADRES DE PREESCOLARES SOBRE LA CALIDAD DE LAS LONCHERAS									
<b>Autora(s) del documento:</b>	Lizeth Gómez Espinoza, Karen Ogalis Saldaña Neri									
<b>Mecanismo utilizado para detección de originalidad:</b>	TURNITIN									
<b>Nº de trabajo en Turnitin: (10 dígitos)</b>	2574629648									
<b>Porcentaje de <u>similitud</u> detectado:</b>	13 %									
<b>Fuentes originales de las similitudes detectadas:</b>	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 70%;">Fuentes de internet =</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">12</td> <td style="width: 20%; text-align: right;">%</td> </tr> <tr> <td>Publicaciones =</td> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: right;">%</td> </tr> <tr> <td>Trabajos del estudiante =</td> <td style="text-align: center;">6</td> <td style="text-align: right;">%</td> </tr> </table>	Fuentes de internet =	12	%	Publicaciones =	4	%	Trabajos del estudiante =	6	%
Fuentes de internet =	12	%								
Publicaciones =	4	%								
Trabajos del estudiante =	6	%								
<b>(imagen del % similitud y fuentes detectadas)</b>										
 <p>The screenshot shows a Turnitin report with the following data:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>INFORME DE ORIGINALIDAD:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>INDICE DE SIMILITUD: 13%</li> <li>FUENTES DE INTERNET: 12%</li> <li>PUBLICACIONES: 4%</li> <li>TRABAJOS DEL ESTUDIANTE: 6%</li> </ul> </li> <li><b>FUENTES PRIMARIAS:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>repositorio.unac.edu.pe (Fuente de Internet) &lt;1%</li> <li>repositorio.uladech.edu.pe (Fuente de Internet) &lt;1%</li> <li>Eurismar Silva, Nair Gomes. "ADEQUAÇÃO NUTRICIONAL DOS CARDÁPIOS DOS CENTROS MUNICIPAIS DE EDUCAÇÃO INFANTIL DE GOIÂNIA-GO", Higiene Alimentar, 2021 (Publicación) &lt;1%</li> <li>Submitted to Universidad Privada del Norte (Trabajo del estudiante) &lt;1%</li> <li>repositorio.ucsg.edu.ec (Fuente de Internet) &lt;1%</li> </ol> </li> </ul>										
El docente asesor declara ha revisado el informe de similitud y expresa que el porcentaje señalado cumple con las "Normas Internas de Investigación e Innovación" establecidas por la Universidad Femenina del Sagrado Corazón.										
<b>Fecha de aplicación en Turnitin: (dd-mm-aaaa)</b>	29 enero del 2025									



## RESUMEN

Esta investigación tuvo como objetivo determinar el efecto de la educación alimentaria sobre la calidad de las loncheras en madres de preescolares de un Centro Educativo en el Distrito de Villa María del Triunfo. El estudio fue de nivel descriptivo, tipo aplicativo y de diseño no experimental – longitudinal; la muestra fue de 101 madres de familia. Se utilizó instrumentos antropométricos para evaluar el estado nutricional, una ficha de cotejo para valorar la calidad de lonchera y un cuestionario para evaluar la efectividad de la educación alimentaria brindada a las madres de familia. En el análisis estadístico se aplicó Test - Wilcoxon, teniendo como resultados, que el 90,1% de las madres de familia mejoró su nivel de conocimiento luego de la intervención educativa y en cuanto a la calidad de las loncheras, estas mejoraron en un 68,32%. El nivel de conocimiento sobre loncheras saludables tenía un promedio de 12,95 puntos en el pre test y aumentó notablemente a un promedio de 17,60 en el post-test. La calidad de las loncheras también aumentó, con un promedio de 5,75 puntos antes de la intervención y 7,83 después. Se concluyó que la educación alimentaria a madres de familia tiene un efecto significativo sobre la calidad de las loncheras en los preescolares.

**Palabras clave:** *Nutrición del niño, Educación alimentaria, Calidad de Lonchera, Preescolar, (DeCS).*

## **ABSTRACT**

This research aimed to determine the effect of food education on the quality of lunchboxes in mothers of preschoolers in an Educational Center in the District of Villa María del Triunfo. The study was descriptive, application-type and non-experimental – longitudinal design; the sample consisted of 101 mothers. Anthropometric instruments were used to assess nutritional status, a check-in to assess the quality of the lunch box and a questionnaire to evaluate the effectiveness of the food education provided to the mothers. In the statistical analysis, the Wilcoxon Test was applied, with the results that 90.1% of the mothers improved their level of knowledge after the educational intervention and as for the quality of lunch boxes, this improved by 68.32%. Knowledge about healthy lunch boxes had an average of 12.95 in the pre-test and increased markedly to an average of 17.60 in the post-test. The quality of the lunch box also increased, with an average of 5.75 before the intervention and 7.83 after. It was concluded that food education for mothers has a significant effect on the quality of lunch boxes in preschoolers.

Keywords: Child nutrition, Food education, Lunch Box Quality, Preschool, (DeCS).

## **RECONOCIMIENTO**

Nuestro eterno agradecimiento a la UNIFE, Facultad de Nutrición y Alimentación y a la Escuela Profesional de Nutrición y Dietética, por habernos albergado durante los 5 años de nuestra formación profesional, convirtiéndose así en nuestra alma máter.

A cada uno de nuestros profesores por habernos transmitido sus conocimientos y experiencias estamos seguras de que será de provecho y destreza en nuestro desempeño profesional.

A la Mg. Slovenia Olenka Ulloa Acuña, por su asesoramiento y apoyo incondicional en la realización de esta investigación.

Al Centro Educativo N° 6065, a su directora Pilar Guerrero, a la plana docente, a las madres de familia y niños quienes nos brindaron todas las facilidades para organizar y realizar nuestra investigación.

## **DEDICATORIA**

A Dios por brindarnos salud, sabiduría y entendimiento a lo largo de nuestra carrera.

A nuestros queridos padres por el apoyo incondicional, pues sin ellos no lo hubiéramos logrado.

A nosotras porque no fue un camino fácil, pero gracias a nuestro esfuerzo y dedicación logramos cumplir una meta y un sueño más en nuestras vidas.

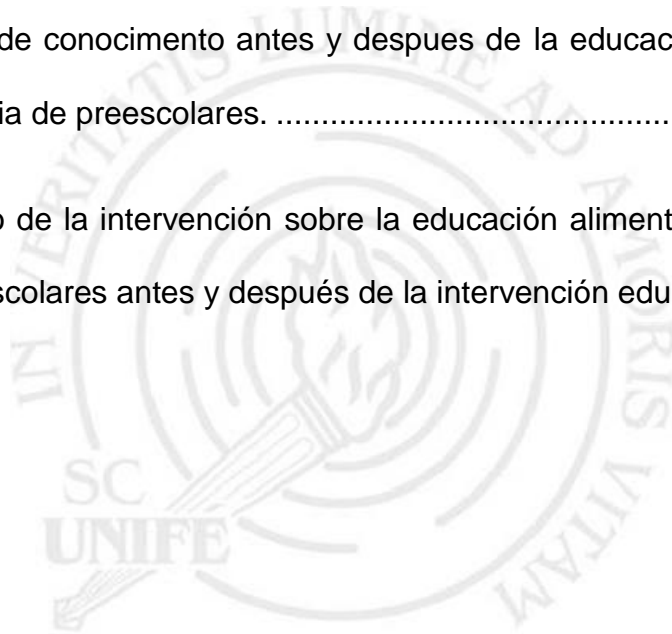
## ÍNDICE

<b>CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>13</b>
1.1 Planteamiento del Problema.....	13
1.1.1. Problema General .....	17
1.1.2 Problemas Específicos .....	17
1.2 Justificación de la Investigación .....	17
1.3 Delimitación de la Investigación .....	18
1.4 Objetivos de la Investigación .....	19
1.4.1 Objetivo General .....	19
1.4.2 Objetivos Específicos.....	19
<b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>20</b>
2.1 Antecedentes de la Investigación .....	20
2.2 Bases Teóricas.....	26
2.3 Definición de Términos .....	38
<b>2.4 Formulación de Hipótesis .....</b>	<b>40</b>
<b>CAPÍTULO III: DISEÑO METODOLÓGICO .....</b>	<b>41</b>
3.1 Nivel, Tipo y Diseño de la Investigación .....	41
3.2 Población y Muestra .....	41
3.2.1 Población .....	41
3.2.2 Muestra .....	42
3.3 Operacionalización de las Variables del Estudio .....	44
3.3.1 Matriz de Consistencia.....	46
3.4 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Información .....	47
3.4.1 Consentimiento informado .....	49
3.5 Técnicas Estadísticas para el Procesamiento y Análisis de datos .....	49

<b>CAPÍTULO IV: RESULTADOS.....</b>	<b>50</b>
4.1 Análisis Descriptivo .....	50
4.2 Contraste de Hipótesis .....	54
<b>CAPÍTULO V: DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....</b>	<b>55</b>
<b>CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....</b>	<b>57</b>
6.1 Conclusiones .....	57
6.2 Recomendaciones.....	57
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>59</b>
<b>APÉNDICES .....</b>	<b>64</b>
<b>A. CONSENTIMIENTO INFORMADO.....</b>	<b>64</b>
<b>B. LISTA DE COTEJO PARA TIPO DE LONCHERA.....</b>	<b>65</b>
<b>C. INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS .....</b>	<b>67</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>72</b>
CARTA DE PRESENTACIÓN .....	72
HOJA INFORMATIVA .....	73
SOLICITUD Y AUTORIZACIÓN PARA EL USO DEL CUESTIONARIO.....	74
AUTORIZACIÓN Y FIRMA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO DEL CENTRO EDUCATIVO.....	75
AUTORIZACIÓN Y FIRMA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO DE PADRE DE FAMILIA .....	76

## LISTA DE TABLAS

<b>Tabla 1:</b> Estado nutricional de los niños en edad preescolar de una institución educativa en el Distrito de Villa María del Triunfo en Lima-Perú.....	52
<b>Tabla 2:</b> Educación alimentaria a padres de familia de preescolares. Antes y después de la intervención educativa .....	52
<b>Tabla 3:</b> Calidad de la lonchera en niños preescolares antes y después de intervención educativa .....	54
<b>Tabla 4:</b> Nivel de conocimiento antes y después de la educación alimentaria a padres de familia de preescolares. ....	55
<b>Tabla 5:</b> Efecto de la intervención sobre la educación alimentaria a padres de familia de preescolares antes y después de la intervención educativa. ....	56



## INTRODUCCIÓN

Los hábitos alimentarios y los patrones de ingesta de alimentos empiezan a establecerse a partir de los dos años y se consolidan durante la adolescencia, persistiendo en gran parte en la edad adulta. La etapa preescolar que abarca desde los 3 a los 5 años, es crucial ya que el niño adquiere autonomía; esta se caracteriza por un crecimiento lento pero estable, en la cual no se observan diferencias significativas en cuanto al crecimiento y desarrollo según el género. En el aspecto nutricional, la alimentación juega un papel fundamental ya que estará condicionado a gustos y preferencias alimentarias, es decir, en esta etapa se desarrolla sus favoritismos alimentarios, que están influenciados por el sabor y olor de los alimentos, clasificándolos entre los que le gustan y los que no le gustan. Tal condición debe ser considerada por los padres de familia para evitar conductas de rechazo hacia ciertos alimentos, de ahí la importancia de ofrecer al niño, una dieta variada y un ambiente familiar positivo.<sup>1</sup>

Desde el punto de vista nutricional, los preescolares requieren un buen aporte energético, proteínas de alto valor biológico, mayor proporción de carbohidratos complejos, frutas y verduras al menos 3 veces/día y un consumo mínimo de alimentos refinados; por lo que los alimentos contenidos en la “lonchera”, deben cubrir los requerimientos de energía y nutrientes, para garantizar su crecimiento y desarrollo.<sup>1</sup>

La lonchera preescolar representa uno de los tiempos de comida más importante del día, debido a la necesidad de atención y aprendizaje que pasan los niños durante la jornada académica, no obstante, se ha observado que los

alimentos contenidos en la “lonchera” no siempre se ajustan a las necesidades del niño, bien por la falta de tiempo al prepararlos, por complacer las preferencias alimentarias de los niños o por falta de información al respecto.<sup>1</sup>

Debemos considerar dos aspectos fundamentales para una lonchera saludable: que sea nutritiva y que cubra las necesidades nutricionales de los niños, además de incluir alimentos con una correcta higiene y que estos no incluyan ninguna clase de químicos, tóxicos o sustancias extrañas. Las madres de familia hoy en día cometen errores muy frecuentes al preparar los alimentos para la escuela, enviando golosinas, gaseosas y alimentos con alto contenido en grasas, generando malos hábitos alimenticios en los niños<sup>1</sup>. Dado que los preescolares no llevan una alimentación adecuada, se debe intervenir informando directamente a las madres de familia, ya que ellas están a cargo de su alimentación. El objetivo de esta investigación fue determinar el efecto de la educación alimentaria sobre la calidad de las loncheras en madres y padres de familia de un Centro Educativo; para ello se aplicó sesiones educativas y demostrativas donde se presentó materiales didácticos con información actualizada sobre los nutrientes básicos e importantes que deben conformar esta merienda.<sup>1</sup>

## CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

### 1.1 Planteamiento del Problema

El informe global de la nutrición publicado en el 2023 por la Organización de las Naciones Unidas destaca la gravedad de la crisis nutricional, este informe revela que alrededor de 155 millones de niños con una edad menor de 5 años sufren un retardo en el crecimiento (altura bastante menor para su edad), y 52 millones de infantes padecen de emaciación, es decir, su peso es bastante inferior en relación con su talla. Además, se calcula que aproximadamente 41 millones de niños poseen sobrepeso. Por otro lado, la tendencia al crecimiento de sobrepeso no solo incluye los conflictos y el patrón climático, sino también de grandes cambios en los hábitos de alimentación y de la recesión económica<sup>2</sup>.

Por otra parte, UNICEF presenta en su informe la evaluación más completa hasta la actualidad acerca de la malnutrición infantil en sus diversas formas que se produjeron en el siglo pasado, generando tres veces la carga de malnutrición: la desnutrición, la deficiencia de nutrientes (producida por no cumplir con los nutrientes esenciales) y el sobrepeso en niños infantes menor de 5 años; en el cual 340 millones de niños, a saber, 1 de cada 2 niños padecen deficiencias de vitaminas y nutrientes esenciales, que incluyen la vitamina A y el hierro. Además, 40 millones de niños presentan sobrepeso u obesidad<sup>3</sup>.

Estos problemas en los niños menores de 5 años a menudo son el resultado de malas prácticas alimentarias, que se inician desde los primeros

años de vida. A nivel mundial, aproximadamente el 45% de los niños comprendidos entre 6 meses y 5 años no consumen fruta o verdura. Alrededor del 60% no consumen huevos, derivados de la leche, pescado, carne y productos carnicos.<sup>3</sup>

Cuando los niños van creciendo, el consumo de alimentos no saludables es sustancialmente alarmante, debido a que es influenciada en gran parte por la comunicación pública y la comercialización inadecuada. Así como el consumo de alimentos ultra procesados y la disponibilidad de comida rápida y a las bebidas procesadas con edulcorantes.<sup>3</sup>

La desnutrición y sus tipos recaen especialmente sobre los niños y adolescentes de las comunidades de bajos recursos y sectores marginales. Una proporción de 1 por cada 5 niños de edades comprendidas entre 6 meses a 5 años, procedentes de los hogares de muy bajos recursos se alimenta de una dieta lo suficientemente variada como para que su crecimiento sea considerado saludable.<sup>3</sup>

Para la Organización de las Naciones Unidas (ONU), la primera infancia es la etapa donde el cerebro se desarrolla con mayor rapidez, y se originan todos los procesos neurofisiológicos, influyendo así en su capacidad para aprender, relacionarse con los demás y resolver problemas<sup>2</sup>. Por lo tanto, es la etapa preescolar, el primer momento de formación de buenos hábitos y la alimentación saludable, considerando a la merienda escolar o llamada lonchera, un tiempo de comida importante ya que esta formara parte del requerimiento energético y nutricional que el preescolar necesita<sup>3,2</sup>.

El Ministerio de Salud del Perú, menciona que las loncheras son de suma importancia e irremplazables; ya que estas deben aportar de 180 kcal a 350 kcal en promedio, lo que representa el 10 al 15% de los requerimientos energéticos diarios, de esta manera se asegura una productividad óptima del preescolar y escolar en su centro de estudio<sup>1</sup>.

Estudios como el de Núñez, indican que los padres y/o apoderados cometen errores al momento de elaborar una lonchera a los niños, porque estos incluyen en su elaboración: galletas con rellenos, bebidas gasificadas, grasas saturadas, jugos procesados altos en azúcar, alimentos con bajo contenido de nutrientes esenciales; los padres de familia son quienes influyen en los niños y sus costumbres alimentarias, ya que son los únicos encargados de controlar la accesibilidad, exposición y disponibilidad del alimento<sup>4</sup>.

En la investigación, que lleva como título; Componentes que dominan en la elaboración de la Lonchera Escolar, se observó que las preferencias alimentarias necesitan establecerse en la etapa preescolar; ya sea en el desayuno o en la lonchera, pues estas son elaboradas por los mismos padres de familia en base a sus costumbres y preferencias, por ello es importante el conocimiento de los mismos sobre la calidad y valor nutricional de los alimentos al momento de elaborar una lonchera<sup>5</sup>.

En el estudio de Soto Hilario titulado; Escogiendo mi lonchera saludable a través de sesiones de educación alimentaria; se encontró que el 56% de los participantes tenían conocimientos bajos en la elaboración de loncheras saludables, luego de la intervención educativa el 44% de ellos, logró niveles

moderados y el 100% logró niveles altos; demostrando la efectividad de esta en el conocimiento sobre loncheras saludables a madres de preescolares.<sup>5</sup>

Una lonchera saludable debe proporcionar una diversidad de alimentos que aporten todo lo que un niño necesita para su crecimiento. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, una lonchera debe proporcionar una cantidad adecuada de hidratos de carbono, proteínas, lípidos, vitaminas y elementos minerales.<sup>5</sup>

Es importante que las loncheras sean saludables, variadas y que contengan un adecuado equilibrio de alimentos. Evitando productos ultra procesados con alto contenido de azúcar, grasas saturadas y sal. Asimismo, se recomienda incluir agua como bebida principal, en lugar de bebidas procesadas con alto contenido de azúcares.

Por tal razón es importante que las madres de familia y/o apoderados tengan los conocimientos necesarios para la elaboración de loncheras saludables, de esta manera aseguran que sus niños reciban los nutrientes y energía que requieren para su óptimo crecimiento y desarrollo.

Ante lo expuesto, es importante evaluar los conocimientos que tienen los padres y/o apoderados sobre loncheras saludables. Por ello se formula la siguiente pregunta.

### **1.1.1 Problema General**

¿Cuál es el Efecto de la Educación Alimentaria a Madres de preescolares sobre la Calidad de las Loncheras de un Centro Educativo en el Distrito de Villa María del Triunfo?

### **1.1.2 Problemas Específicos**

¿Cuál es el nivel de conocimiento de las madres de preescolares de un centro educativo de Villa María del Triunfo sobre la calidad de las loncheras antes y después de la educación alimentaria?

¿Cuál es el contenido nutricional de las loncheras de preescolares de un centro educativo de Villa María del Triunfo antes y después de la educación alimentaria?

## **1.2 Justificación de la Investigación**

Esta investigación es significativa porque pretende demostrar la importancia del conocimiento de las madres sobre la elaboración de una lonchera adecuada, balanceada y equilibrada, que asegure el mantenimiento del estado nutricional y salud del niño en la etapa pre escolar.

Es por ello, que busca aportar información sobre los efectos de una intervención educativa en la elaboración de loncheras saludables, por parte de las madres y/o padres de niños preescolares, de esa manera resaltar la importancia del profesional nutricionista en el sector escolar, pues los niños que

carecen de energía y nutrientes importantes para su grupo etario no podrán obtener un buen rendimiento académico, siendo esto un problema que puede tener efectos negativos a largo plazo.

Este estudio generará información actualizada y servirá como antecedente para futuras investigaciones relacionadas sobre la calidad de los nutrientes presentes en las loncheras y la información nutricional en la elaboración de las mismas.

Esta investigación es relevante porque dará a conocer la efectividad de una intervención educativa, enfocada principalmente a los encargados de la alimentación de los preescolares, demostrando así que el conocimiento en alimentación correcta y saludable es aplicable desde la primera infancia y que esta tendrá repercusión a futuro.

### **1.3 Delimitación de la Investigación**

El presente estudio se llevó a cabo en una Institución Educativa perteneciente al distrito de Villa María del Triunfo en Lima-Perú, en los meses de mayo a junio 2023, dirigido a madres y padres de niños de 3 a 5 años así como las loncheras de los mismos.

## **1.4 Objetivos de la Investigación**

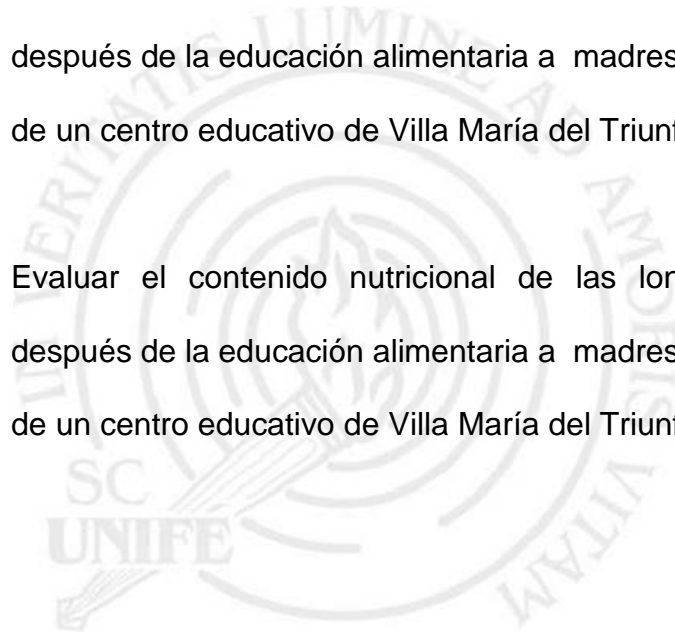
### **1.4.1 Objetivo General**

Determinar el Efecto de la Educación Alimentaria a Madres de preescolares sobre la Calidad de las Loncheras.

### **1.4.2 Objetivos Específicos**

Medir el conocimiento sobre loncheras saludables, antes y después de la educación alimentaria a madres de preescolares de un centro educativo de Villa María del Triunfo.

Evaluar el contenido nutricional de las loncheras antes y después de la educación alimentaria a madres de preescolares de un centro educativo de Villa María del Triunfo.



## CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

### 2.1 Antecedentes de la Investigación

Alemán-Castillo et al.<sup>7</sup> en su estudio sobre la intervención de educación nutricional para cambiar la calidad de las meriendas que traen los alumnos de casa. El objetivo de este estudio fue modificar la calidad de los alimentos que los estudiantes trajeron de casa, este estudio fue de tipo longitudinal, participaron 760 niños de cuatro escuelas primarias, que fueron divididas en dos conjuntos, grupo de control y grupo de intervención. Utilizaron datos como, peso, talla, circunferencia de cintura e IMC, así mismo se realizó la revisión de los refrigerios por observación directa durante 3 días no secuenciales, y se realizó la lista de los alimentos que contenían las loncheras. Teniendo como resultados en el grupo intervención bajo peso 1.1%, sobrepeso 1.9% y obesidad 0.8%. Por otro lado, el grupo control al concluir el estudio el sobrepeso aumento 1.1% y la obesidad disminuyo 0.3%, no habiendo diferencias significativas en ambos grupos. En relación con los refrigerios escolares se estimó que el grupo intervención el 29% de los niños mantuvo el mismo contenido energético (276kcal) antes y después de la intervención, así como también se observó el aumento de frutas y verduras en el contenido de las loncheras (14.3 vs 20.8%), mientras que en el grupo control hubo una reducción en el consumo de frutas y verduras (inicio 16.2% vs 9.6% final). Concluyendo que las intervenciones educativas pueden mejorar el estado nutricional de los niños con problemas de sobrepeso y obesidad.

El estudio de Caballero Cerdán et al.<sup>8</sup> sobre la valoración de la calidad nutricional del refrigerio y la etapa nutricional en escolares de primaria del estado de Veracruz, México, tuvo como objetivo valorar la calidad de los refrigerios en una escuela primaria de Xalapa y el estado nutricional de los estudiantes, esta investigación fue de diseño retrospectivo, observacional y analítico, se recopilaron datos de antropometría, continuidad de consumo y gasto calórico de los macronutrientes de los refrigerios escolares. En este estudio se evaluó a 607 estudiantes de seis grados escolares, donde el 52% (316) fueron niñas y el 48% (291) niños. Teniendo como resultado que el 31% de los escolares se encontraba dentro de los rangos normales de su estado nutricional, el 37% con sobrepeso, el 19% a 18% con obesidad y el 32% con desnutrición. Se observó una cantidad importante de desnutrición en los escolares de primer grado con un 40.2% y menos sobrepeso y obesidad en un 25.3% comparado con los estudiantes de sexto grado allí se evidencio, menor desnutrición (24.3%) y la prevalencia más alta en sobrepeso y obesidad 36.5%. Sin embargo se encontró mayor porcentaje de obesidad en los alumnos del tercer grado (47.9%), al examinar el contenido de las loncheras de casa y los adquiridos en el kiosco se observaron que el cereal es el más consumido, así mismo el consumo de azúcar es evidente en la tercera parte del total de los escolares. De igual forma se notó una disminución de consumo de lácteos, leguminosas, verduras y frutas. Concluyendo que hubo una reducción no significativa del sobrepeso y obesidad en los escolares.

Rodríguez de Lombardi<sup>9</sup> en la Revista Peruana, menciona sobre el Programa de las loncheras sanas en relación a las prácticas alimenticias y cómo influye el ámbito nutricional de los alumnos de una I.E de Huánuco, donde se

tuvo como objetivo identificar el efecto del programa de las loncheras sanas en las prácticas alimentarias y el mejoramiento del estado nutricional de los escolares; la investigación fue cuantitativa de diseño pre experimental, la prueba estuvo compuesta por 179 estudiantes, utilizaron la técnica de entrevista y observación, tuvieron como instrumento un cuestionario de hábitos alimentarios que se clasificó a las loncheras según su composición (adecuada e inadecuada – saludable y no saludable) y para el estudio del contenido nutricional emplearon el método de pesado de alimentos con la elaboración de la lonchera, paralelo a ello se realizó un control de medidas antropométrica antes y después de la intervención. El resultado fue que el 27.4% de los componentes de las loncheras fueron sanas y el 72.6% insanas al inicio de la intervención, al final de la intervención el 62.6% fue saludable y el 37.4% no saludable, con respecto a los hábitos alimentarios el 31.1% fue adecuado y el 68.7% inadecuado antes de la intervención, después del programa el 56.4% fue adecuado y el 43.6% inadecuado, en el estado nutricional de los alumnos antes del programa 48% estaban dentro de límites normales, el 6.7% bajo peso, 29.6% sobrepeso y el 15.6% obesidad, después de la intervención el 55.3% fueron normales, 5.6% bajo peso, 25.7 sobrepeso y el 13.4% obesidad. Concluyendo así que la intervención aplicada es efectiva en las costumbres alimentarias y su etapa nutricional.

Alemán-Castillo et al.<sup>10</sup> diseñaron una intervención con formación nutricional como táctica para cambiar los hábitos alimentarios de estudiantes en una ciudad de EE. UU./México según los estándares estatales. Se evaluaron 12 escuelas públicas primarias con una muestra de 1569 alumnos de 3 y 4 grado de primaria, estos fueron divididos en 2 grupos, grupo intervención en el cual se

realizaron charlas educativas sobre alimentación saludable tanto a padres como a niños, al grupo control solo entregaron folletos sobre loncheras adecuadas sin tener mayor contacto directo con padres y niños, en ambos grupos se tomaron medidas antropométricas. Encontrando en el grupo intervención que el 54% de los niños se encontraban dentro de su peso normal, 1.3% con bajo peso, 21% con sobrepeso y el 23.3% con obesidad, el cotejo con el grupo control el 51% se encontró dentro de los valores normales en peso, el 1.5% con peso bajo, 21% sobrepeso y el 26.5% con obesidad. Al finalizar el programa en el grupo intervención se logró disminuir las calorías, carbohidratos, proteína y azúcar, y se elevó el consumo de cereales integrales, verduras y pan integral, mientras en el grupo control se redujo el contenido de azúcar y carbohidratos simples. Demostrando así que las escuelas son el lugar ideal para realizar intervenciones educativas, por ello es necesario promover programas educativos y aplicativos en los escolares.

Un estudio realizado por Quilca Calatayud et al.<sup>11</sup> evaluaron la certeza de intervenciones educativas en loncheras saludables y el conocimiento de sus contenidos en apoderados de preescolares. Tuvieron como objetivo evaluar la seguridad de las mediaciones educativas para las madres en su juicio de las loncheras saludables y sus contenidos en niños en edad preescolar. Cabe señalar que este estudio fue cuantitativo, pre experimental y de diseño a largo plazo. El estudio estuvo conformado por 25 madres de familia de un centro educativo público, el medio utilizado fue un cuestionario, y una prueba t de Student con un valor aceptado como significativo  $p < 0.05$  para el análisis de los efectos de las intervenciones educativas. Como resultado, 52 madres mostraron un bajo nivel de conocimiento sobre refrigerios saludables antes de la

intervención, pero el 100% alcanzó un nivel alto después de la intervención. En conclusión, las intervenciones educativas fueron efectivas en el conocimiento de las madres, demostrando esta mejora después de la participación y brindando conocimientos avanzados.

Núñez et al.<sup>4</sup> en su artículo “Efectos de la educación nutricional en el estado nutricional y consumo de frutas de los escolares del colegio público Héroes Luqueño de Jukyry, Paraguay” Evaluaron el impacto de la distribución de frutas y la aceptación de las intervenciones de adolescentes que cursan el 7mo grado. El estudio fue cuasi experimental y evaluó una intervención educativa consistente en un taller sobre la importancia del consumo de frutas a estudiantes, docentes y apoderados, seguido de la entrega de frutas. Se realizaron evaluaciones previas y posteriores a la intervención del estado nutricional y el conocimiento. La circunferencia tomada a los adolescentes mostró una diferencia significativa antes y después de la intervención. La entrega de frutas fue largamente aprobada por la juventud que participo en el estudio.

Soto Hidalgo et al.<sup>6</sup> realizaron una participación en la Organización Educativa Inicial Laurita Vicuña, sobre la Efectividad del Programa Escogiendo mi Lonchera Sana. El objetivo de este estudio fue determinar la efectividad del programa eligiendo mi lonchera saludable. El estudio fue cuasi-experimental con pre y post prueba, conformado por 83 niños. Luego de la intervención, los resultados arrojaron que 79.5 % escogió una lonchera sana. Además, hubo un cambio positivo en la votación de suministros salados, dulces, bebidas sanas y una comparación de posibilidades de loncheras saludables previamente y luego de la intervención hubo una diferencia estadísticamente significativa.

De forma similar Mamani y Álvarez-Dongo<sup>12</sup> realizaron un estudio con el objetivo de evaluar el notable uso de loncheras sanas en estudiantes de centros educativos públicos y privados. Se trató de un estudio transversal que incluyó a 8185 escolares en un muestreo probabilístico, estratificado y multietápico. El análisis se realizó mediante la observación del contenido de la lonchera y también se empleó un cuestionario. En consecuencia, conforme aumenta su edad disminuye el uso de loncheras; los alumnos de 5 a 7 años son los que tienen un porcentaje inferior de loncheras saludables. En conclusión, la mitad de los estudiantes no llevan una lonchera adecuada.

También Aparco et al.<sup>13</sup> evaluaron el impacto de una interposición educativa-motivacional “COMO JUGANDO” en el cercado de Lima, con resultados al primer año. Teniendo como objetivo mejorar los conocimientos acerca de la alimentación saludable, índices de masa corporal (IMC), niveles de resistencia física e ingesta alimentaria de escolares de primaria. El estudio fue cuasi experimental de diseño pre prueba - pos prueba y grupos intactos, estimación por grupo de 316 niños. El estudio incluyó a 696 niños en edad escolar. Se evaluó el IMC, conocimientos acerca de la alimentación saludable, frecuencia de consumo y resistencia física. “Como Jugando” incluyó materiales educativos como: dos fichas (una de seguimiento y otra para los alumnos), dos guías educativas (docente y actividades vivenciales a padres de familia), y un teatro de títeres para los escolares. La intervención se desarrolló en el horario regular, donde se desarrollaron las sesiones educativas, capacitación a docentes - padres de familia y recreos activos a través de la actividad física. La intervención tuvo como resultados una mejora en los conocimientos nutricionales en los preescolares y docentes; hubo un aumento de consumo de frutas y agua

sin endulzantes. Sin embargo, no hubo una mejora en el IMC. Concluyendo que La intervención de Como Jugando necesita ser evaluada más a fondo para estimar su impacto en los indicadores biológicos.

## **2.2 Bases Teóricas**

### **2.2.1 Intervención Educativa**

La intervención educativa implica participar sobre un problema, conocer la realidad y requerir una respuesta a un problema. Es un proceso metodológico para cambiar y mejorar la situación<sup>14</sup>.

Los planes o cursos educativos tienen que tener información organizada y contenido primordial y simple de aprender para mejorar el conocimiento de los padres <sup>14</sup>.

#### **2.2.1.1 Características**

Es toda conducta que se encarga de educar, informar, dirigir, desviar y tratar un asunto en particular; de manera organizada y según el campo o contexto en el que se aplique<sup>14</sup>.

Las instituciones educativas no se limitan a un solo campo de actividad, al igual que la educación en la escuela (educación formal), sino que intervienen en todas las áreas, de diferentes maneras: Formal, no formal e informal<sup>14</sup>.

De igual manera, el ambiente para la intervención educativa debe cumplir con ciertos requisitos, tales como: buena iluminación, ventilación,

aula adecuada y temperatura agradable; por otro lado, evitar las interferencias y el ruido continuo para hacer efectiva la enseñanza<sup>14</sup>.

### **2.2.1.2 Fases y pasos de una Intervención**

La intervención educativa incluye una serie de acciones que pueden lograr una enseñanza adecuada a través de tres etapas. Estas etapas son:

- **La planificación:** Que es la primera etapa de la intervención educativa, se refiere a la etapa previa al evento, es decir, la etapa donde se planifica y perfila el objetivo de la intervención<sup>14</sup>.
- **Implementación:** Se refiere a la etapa interactiva, que es el lugar donde se implementa el plan, delinea todos los lineamientos<sup>14</sup>.
- **Evaluación:** Esta etapa se denomina post-activa, y es el lugar para evaluar si se logran las metas de la intervención educativa<sup>14</sup>.

Y algunas de las estrategias que se usaran en la intervención educativa se mencionan a continuación:

- **Lluvia de ideas:** Donde un grupo de padres genera ideas, que luego serán organizadas, priorizadas y ordenadas. **Uso integral:** tan pronto como deseemos llegar a una conclusión común sobre un tema, tan pronto como sea necesario empujar

al grupo, en cooperación con todo el grupo, de acuerdo con ciertas reglas<sup>14</sup>.

- Técnicas auditivas y audiovisuales: Hacer ruido o mezclar con imágenes que aportan propiedades especiales. Por ende, el dato que brinda es una tarea continua<sup>14</sup>.
- Técnica de demostración: El método de enseñanza más deductivo, en otras palabras, una demostración es una forma de presentación más lógica y específica, destinada a lograr un resultado mencionado anteriormente. Es revelar hechos concretos a través de lo comprobado teóricamente<sup>14</sup>.

Pasos:

- a) Recogida de datos: Recogida de datos y entrevistas personales.
- b) Análisis de datos:
  - Planificación: incluye definir metas, es decir, ejecutar el plan a seguir<sup>14</sup>.
  - Intervención: Transportar un informe de cada ensayo<sup>14</sup>.
  - Evaluación: Proceso continuo y sistemático, centrado en los cambios en el comportamiento y el desempeño, mediante el cual se compara el logro con las metas establecidas<sup>14</sup>.

## **2.2.2 Alimentación del Preescolar**

Los preescolares experimentan una desaceleración del crecimiento, de 8 a 9 cm en el tercer año y de 5 a 7 cm cada año a partir de entonces, provoca una reducción de los requerimientos energéticos y de nutrientes específicos. De igual forma el incremento del peso también disminuye y el aumento de peso pasa a ser de 2 a 3 kilos anuales. En esta edad es donde se adquieren hábitos y costumbre propios de la familia lo cual representa un ejemplo de dieta y conducta alimenticia que los infantes asimilan. Así mismo los niños preescolares van desarrollando preferencias alimentarias y es allí donde empiezan a clasificar a los alimentos que les agrada y los que no, por ello es importante que los niños a esta edad comiencen a tomar conciencia de su salud y adquirir hábitos saludables <sup>15</sup>.

### **2.2.2.1 Requerimiento Nutricional en el Preescolar**

Los requerimientos nutricionales son las porciones de todo y cada uno de los alimentos que necesita cada persona en sus diferentes periodos de vida, para así conservar un óptimo estado nutricional y asegurar un adecuado crecimiento y desarrollo. Cabe resaltar que la dieta debe ser personalizada, variada y equilibrada<sup>15</sup>.

#### **2.2.2.1.1 Energía**

Son las kilocalorías que el preescolar necesita para su desempeño diario, estos valores pueden ser desde 1300 a 1800 kcal/día<sup>15</sup>.

### 2.2.2.1.2 Proteína

Su función principal es el mantenimiento y crecimiento de la distribución corporal. Una alimentación equilibrada debe abarcar del 10 al 15% (1-1,2 g/kg/día) de proteína, se recomienda que el 65% de la proteína ingerida por los niños debe ser de alto valor biológico (alimentos de origen animal), las cantidades que requieren los niños y las niñas en los primeros 2 años de vida debe ser algo mayor que a los 5 años<sup>15</sup>.

Tabla 1: Necesidades medias de energía y proteína

<b>Tabla I: Necesidades medias de energía y proteína (RDI: Ingesta Dietética Recomendadas; 2.000 – 2.005</b>							
<b>NIÑOS</b>	Edad (años)	Peso (cm)	Talla	Kcal/kg	Kcal/día	Prot (kg)	Prot/día
	1-3	12	90	102	1.300	1.05	13
	4-6	20	112	90	1.800	0.95	19
	7-10	28	132	70	2.000	0.95	34

Fuente: *Pediatría Integral/ Órgano de expresión de la Sociedad Española de Pediatría Extra hospitalaria y Atención Primaria-marzo 2020*

### 2.2.2.1.3 Carbohidratos

Los carbohidratos son los encargados de dar energía de forma inmediata y debe constituir el 50 – 60% del total del requerimiento calórico, del cual el 90% deben ser carbohidratos complejos (arroz, legumbres, cereales frutas) y el 10% carbohidratos simples (azúcares simples)<sup>15</sup>.

#### 2.2.2.1.4 Grasas

Es una fuente de energía muy importante para este grupo etario, porque transporta grasas esenciales y ácidos grasos esenciales, y la ingesta total de lípidos debe ser del 30% al 35% de la energía total de la dieta<sup>15</sup>.

Tabla 2: Recomendaciones de lípidos según la edad.

Tabla II. Recomendaciones de lípidos según la edad	
Edad	Lípidos de las calorías apostadas (%)
<b>Hasta los 6 meses</b>	50 a 55 % (con lactancia materna), 40 a 45 % (con fórmula infantil)
<b>Hasta los 2 años</b>	30 al 40 %
<b>Después de los 2 años</b>	30 %
<b>Adolescentes</b>	25 – 30 %

*Fuente: Pediatría Integral/ Órgano de locución de la Sociedad Española de Pediatría Extra hospitalaria y Atención Primaria-marzo 2020*

#### 2.2.2.1.5 Vitaminas y Minerales

No tienen un aporte calórico, y se obtienen llevando una dieta variada, se debe tener en cuenta que el cuerpo no puede almacenar muchas de ellas por ello es importante conocerlas y saber en qué alimentos los encontramos entre ellas destacan por su importancia el: Calcio, hierro y vitamina D, que son muy importantes para tener una masa

ósea adecuada, y es indispensable para la relajación y contracción muscular. Asegurando un crecimiento y desarrollo óptimo<sup>15</sup>.

### **2.2.2.2 Estrategias para una Alimentación Saludable**

Una alimentación sana es aquella en la que hay una proporción en los suministros, que se adecua a la repartición de una dieta equilibrada en nutrientes<sup>15</sup>.

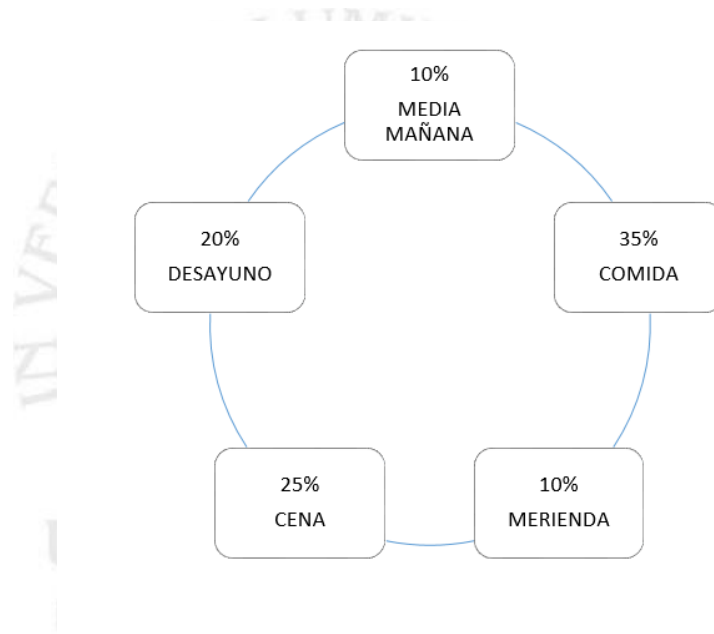
#### **Distribución Práctica en Cantidad de Alimentos:**

A lo largo del día la ingesta de alimentos en el preescolar debe ser de la siguiente manera:

- **Desayuno 20% a 25%:** Debe contener (productos lácteos, granos, fruta, omega 3). Los beneficios de un desayuno adecuado van más allá de la nutrición y el metabolismo; un desayuno insuficiente reduce la concentración y el bajo rendimiento académico, además de aumentar el riesgo de tener sobrepeso más adelante <sup>15</sup>.
- **Merienda o Media Mañana o Media Tarde 10%:** Debe ser corta, y no muy pegadas a la hora del almuerzo o cena, para que así el niño pueda llegar con hambre al siguiente tiempo de comida, este tiempo de comida puede contener (lácteos, harina, granos y fruta), se debe evitar los alimentos tipo snacks, refrescos muy azucarados y alimentos ultra procesados<sup>15</sup>.

- Almuerzo 30% a 35%: Tiempo de comida primordial que debe contener alimentos de diferentes grupos<sup>15</sup>.
- Cena 20% a 25%: En este tiempo de comida se debe tener en cuenta que el niño ha comido a lo largo del día, por ello se debe equilibrar la ración de los alimentos y reforzar lo que faltó durante el día que suelen ser lácteos y verduras<sup>15</sup>.

Figura 1: Distribución de los alimentos en las comidas del día.



*Fuente: Pediatría Integral/ Órgano de expresión de la Sociedad Española de Pediatría Extra hospitalaria y Atención Primaria-marzo 2020.*

- Agua: Es muy importante y debe estar presente en todas las comidas, se sugiera que la ingesta debe ser de forma pausada

#### **2.2.2.2 Nutriplato**

Esta es una idea novedosa que complementa la Pirámide de Nutrición, que fue creada por un equipo multidisciplinario de expertos en nutrición del St. John's Hospital y la industria de Nestlé. Este método de enseñanza de educación nutricional (NUTRIPLATO). Fue desarrollado para educar a niños y padres sobre la cantidad de grupos de alimentos que deben tener dos comidas principales (almuerzo y cena): 50 % verduras, 25 % proteínas, carne, pescado, huevos, frijoles y nueces, y 25 % cereales y/o tubérculos<sup>15</sup>.

#### **2.2.2.3 Lonchera Saludable en niños Preescolares**

Es un conjunto de suministros diseñados para brindar nutrientes precisos para cumplir con las necesidades nutricionales, manteniendo niveles físicos e intelectuales adecuados y alcanzar su potencial para su desarrollo. La lonchera no es un reemplazo del desayuno, almuerzo o cena; es considerado un complemento adicional donde juega un papel fundamental<sup>15</sup>.

Contiene del 10% al 15% del requerimiento energético diario del menor, siendo este un total de 150 a 350 kcal o valor calórico consumidas en un día; se puede servir por la mañana o por la tarde según el día de escuela<sup>15</sup>.

Se debe tener en cuenta que los productos enviados tienen que ser diversos, fáciles de digerir y preparar, utilizar embaces herméticos que faciliten el envío e higiene de los suministros, también de las bebidas para evitar una posible deshidratación de los escolares<sup>15</sup>.

## **Preparación y contenido básico de una Lonchera Saludable**

Una lonchera sana es una caja que contiene suministros que contribuyen sustentos esenciales y no suponen un riesgo para la salud. Composición: nutricionalmente se debe incluir alimentos energéticos, constructores y reguladores; fuera del líquido<sup>16</sup>.

Alimentos energéticos: Proporciona al niño la energía necesaria para pensar, jugar, correr y hacer ejercicio físico. Se trata de carbohidratos y grasas generales. Se recomienda consumir carbohidratos por su mayor contenido en fibra como el pan integral, choclo, avena, tubérculos, palta, aceituna, nueces, etc<sup>16</sup>.

Alimentos para el desarrollo muscular: ayuda a la alineación de tejidos musculosos, órganos, huesos y sangre. En este conjunto están las proteínas de origen animal y proteínas de origen vegetal. La proteína de origen animal tiene una mayor calidad nutricional y se usa mejor en el desarrollo. Por ejemplo: leche, productos lácteos, huevos, carne<sup>16</sup>.

Alimentos reguladores: Proporciona a los infantes defensas que necesitan para combatir enfermedades, aquí podemos encontrar frutas y verduras<sup>16</sup>.

Líquido: El agua se debe consumir en la dieta de preferencia de forma natural, pero se puede incluir bebidas de frutas, cocción de cereales e infusiones<sup>16</sup>.

## Características de una Lonchera Saludable

- **Innocuidad:** Al momento de la manipular los alimentos estos deben ser cuidadosamente para evitar la formación de agentes contaminantes que puedan existir en el medio ambiente. Por esta razón, los envases utilizados para la loncheras deben ser los más apropiados (libre de BPA), para evitar un deterioro de los alimentos durante el transcurso del día<sup>16</sup>.
- Por ello, a la hora de diseñar loncheras, debemos prestar atención a la manipulación, higiene y conservación de los alimentos y envases<sup>16</sup>.
- **Practicidad:** La elaboración de la lonchera debe ser práctica y rápida. De igual manera, el envase debe ser hermético e higiénico y portátil para los niños<sup>15</sup>.
- **Variedad:** Para un efectivo consumo de alimentos ya sean sanos y nutritivos es la creatividad y la variedad al momento de elaborarlas. Este es un punto sensible. Porque cuando el escolar no quiere comer lo que le mandan, o solo come lo que quiere que le manden, se presenta una situación que puede estar asociada a:
  - La comida o preparación no es buena.
  - Eso es más de lo que necesito enviarte.
  - No me gusta enviar comida.

- Prefiere jugar a comer.
- Anemia.

Una buena lonchera se basa en el conocimiento de los padres sobre esta y para organizarlas se debe tener en cuenta los gustos y preferencias del preescolar<sup>15</sup>.

#### **2.2.2.2.4 Recomendación Sobre Lonchera Saludable**

- Un aspecto por considerar de la lonchera es que debe ser adecuada sin competir con otro tiempo de comida, es decir, la lonchera no debe reemplazar el desayuno y debe permitir al preescolar llegar con apetito al siguiente tiempo de comida (almuerzo)<sup>17</sup>.
- Debe incluir alimentos de cada grupo como: constructores, energéticos y reguladores; además de agua (refrescos naturales de frutas)<sup>17</sup>.
- Planificar con anticipación la elaboración de la lonchera y enviar alimentos saludables y/o nutritivos<sup>17</sup>.
- Debe haber una distribución adecuada de la cantidad de alimentos destinados en la lonchera en relación con la edad, peso, y talla<sup>17</sup>.
- Para un buen aprovechamiento de la fibra, se debe enviar la fruta ya sea entera o en trozos manteniendo su cascara<sup>17</sup>.

### 2.2.3 Rol de los padres en la alimentación del preescolar

Los padres de familia desempeñan un papel importante en la alimentación del preescolar, ya que en esta edad se encuentran constantemente condiciones por su entorno; por ello, es importante que estos tengan los conocimientos adecuados para una buena alimentación.

Así mismo, es importante brindar charlas educativas que faciliten su enseñanza pues le servirá para mejorar sus hábitos alimentarios<sup>18</sup>.

## 2.3 Definición de Términos

**Lonchera Saludable:** Son provisiones que se consumen entre comidas, ya sea después del desayuno o antes de la cena<sup>19</sup>.

**Conocimiento:** Acción y efecto de saber, o el entendimiento<sup>19</sup>.

**Intervención Educativa:** Actividad donde se pone en práctica los materiales básicos como sesiones demostrativas, charlas y talleres de aprendizaje<sup>19</sup>.

**Efectividad:** Capacidad de lograr el efecto que se desea<sup>19</sup>.

**Alimento energético:** alimento que aporta energía al niño, se considera carbohidratos y grasas en general.

**Alimento Constructor:** alimento que ayuda a la formación de los tejidos.

**Alimento regulador:** alimento que proporciona defensas que el niño necesitara en el transcurso de su vida.<sup>11</sup>

**Alimentación:** alimentos indispensables que se le proporciona al organismo para mantener la salud.<sup>18</sup>

**Kilocalorías:** Unidad de energía, energía que necesita nuestro cuerpo para vivir.<sup>18</sup>

**Estado nutricional:** Resultado de las necesidades y el gasto de energía alimentaria.<sup>15</sup>

**Adecuación nutricional:** Valor que se estima como resultado del aporte nutricional.<sup>11</sup>

**Calidad de alimento:** Conjunto de cualidades valoradas por el consumidor, percibidas por los sentidos <sup>15</sup>

**Composición de alimento:** Componentes nutricionales que proporcionan valores para la energía (proteínas, carbohidratos y grasas)

**Productos envasados:** Productos que son envasados antes de ser puestos a venta.

**Productos industrializados:** Producto procesado por medio de una actividad industrial antes de comercializarse.

**Inocuidad:** Incapaz de hacer daño, libre de bacterias, virus, insectos, parásitos.

**Practicidad:** Cualidad y capacidad de hacer que otras opciones sean inimaginable.

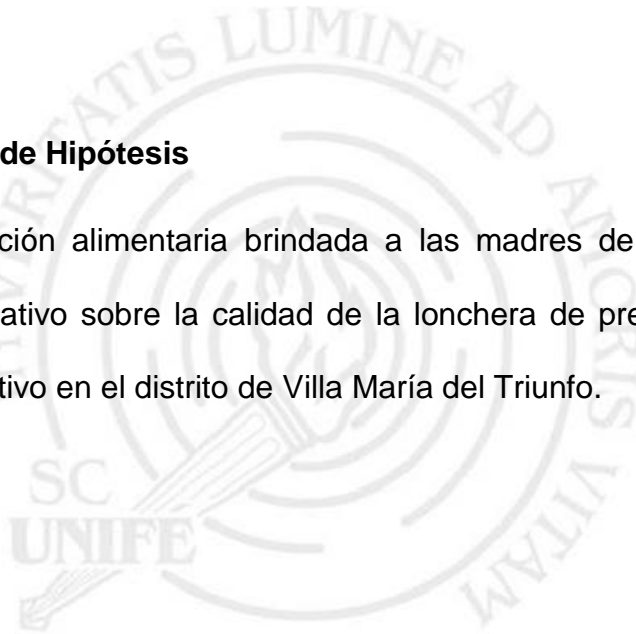
**Variedad:** Diversos elementos, que al agruparse no son iguales.

**Metodología:** Conjunto de procedimientos a seguir para el desarrollo de una investigación.

**Requerimiento energético:** Cantidad de energía que cada individuo necesita diariamente.

#### **2.4 Formulación de Hipótesis**

La educación alimentaria brindada a las madres de familia tiene un efecto significativo sobre la calidad de la lonchera de preescolares de un Centro Educativo en el distrito de Villa María del Triunfo.



## **CAPÍTULO III: DISEÑO METODOLÓGICO**

### **3.1 Nivel, Tipo y Diseño de la Investigación**

El estudio fue de nivel descriptivo, ya que se recolectó información pretendiendo determinar la composición y calidad de las loncheras de los preescolares, de tipo aplicativo ya que busca mejorar la calidad y la composición de las loncheras, y de diseño no experimental - longitudinal, ya que no se manipuló las variables deliberadamente, pues si se observaron situaciones ya existentes, no provocadas intencionalmente; así como también se recolectaron los datos en diferentes momentos <sup>20</sup>.

El estudio fue de enfoque cuantitativo, porque se aplicó un conjunto de técnicas sistemáticas probatorias, que permitieron extraer resultados en base a los datos de la variable que se midió <sup>20</sup>.

### **3.2 Población y Muestra**

#### **3.2.1 Población**

La población estuvo constituida por todos los padres de familia de los preescolares de 3 a 5 años, que asistieron a la Institución Educativa del distrito de Villa María del Triunfo en el periodo de mayo a junio del año 2023.

### 3.2.2 Muestra

Se seleccionaron 101 madres de familia que cumplieron los criterios de inclusión de la Institución Educativa del distritito de Villa María del Triunfo en el periodo de mayo a junio del año 2023, mediante el muestreo no probabilístico por conveniencia:

*Población de todas las madres de familia de preescolares de 3 a 5 años de la I.E. del distrito de Villa María del Triunfo.*

EDAD	SECCIÓN	NIÑOS	MADRES DE FAMILIA
3	A	18	18
3	B	19	19
4	A	15	15
4	B	17	17
5	A	14	14
5	B	18	18
TOTAL		101	101

*Fuente: Gómez Espinoza L, Saldaña Neri K. Efecto de la Educación Alimentaria a madres de preescolares sobre la Calidad de las Loncheras [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad Femenina del Sagrado Corazón, Perú; 2023.*

**Criterios de inclusión:**

- Preescolar de 3, 4 y 5 años.
- Las madres de familia que firmaron el consentimiento informado para la participación de sus hijos en el estudio.
- Preescolares que no presenten patologías en el momento de la evaluación.
- Incluido todas las madres de familia que participaron en la educación alimentaria sobre loncheras saludables.

**Criterio de exclusión:**

- Preescolares mayores de 5 años.
- Preescolares que tienen habilidades diferentes.
- Preescolares que no asistieron a la Institución Educativa por problemas de salud.

### **3.3 Operacionalización de las Variables del Estudio**

Se identificaron las siguientes variables:

VARIABLE INDEPENDIENTE: Educación Alimentaria.

Definición conceptual:

Un conjunto de actividades diseñadas, para lograr objetivos educativos relacionados con la preparación de una lonchera saludable<sup>21</sup>.

Definición operacional:

Sesiones de actividades educativas a madres de familia de preescolares con el objetivo de mejorar los conocimientos, calidad y composición de la lonchera escolar<sup>21</sup>.

VARIABLE DEPENDIENTE: Calidad de Lonchera

Definición conceptual:

La composición es la constitución de los alimentos (carbohidratos, proteína, grasas, vitaminas y minerales) y la calidad son las medidas correctas que se debe tomar antes de la manipulación de los alimentos teniendo en cuenta su almacenamiento, preparación y distribución<sup>21</sup>

Definición operacional:

Mediante la observación y los cuestionarios aplicados, se medirá la calidad y la composición de las loncheras teniendo como objetivo mejorarlas<sup>21</sup>.

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	VALOR
<b>Variable Independiente:</b>  <b>Educación Alimentaria</b>	Intervención educativa	Conocimiento de grupos de alimentos en la lonchera (constructores, energéticos y reguladores)  Formas de preparación	Razón.  Alto (17-20 ptos.)  Intermedio (13-16 ptos)  Bajo (0-12 ptos).
<b>Variable dependiente:</b>  <b>Composición y Calidad de Loncheras</b>	Observación de loncheras y contenido nutricional	Loncheras saludables  Loncheras no saludables	Nominal  Saludable (7-10 ptos)  No saludable (1- 6 ptos)

### 3.3.1 Matriz de Consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA Y INSTRUMENTOS
<p><b>PROBLEMA GENERAL</b></p> <p>¿Cuál es el efecto de la educación alimentaria a madres de preescolares sobre la calidad de lonchera de un Centro Educativo en el distrito de Villa María del Triunfo?</p> <p><b>PROBLEMA ESPECÍFICO</b></p> <p>¿Cuál es el conocimiento de las madres de preescolares de un centro educativo de Villa María del Triunfo sobre la calidad de loncheras antes y después de la educación alimentaria?</p> <p>¿Cuál es el contenido nutricional de loncheras de preescolares de un centro educativo de Villa María del Triunfo antes y después de la educación alimentaria?</p>	<p><b>OBJETIVO GENERAL</b></p> <p>Determinar el efecto de la educación alimentaria a madres de preescolares sobre la calidad de las loncheras.</p> <p><b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b></p> <p>Medir el conocimiento sobre loncheras saludables, antes y después de la educación alimentaria a madres de preescolares de un centro educativo de Villa María del Triunfo.</p> <p>Evaluar el contenido nutricional de loncheras antes y después de la educación alimentaria a las madres de preescolares de un centro educativo del Villa María del Triunfo.</p>	<p>La educación alimentaria brindada a las madres de familia tiene un efecto significativo sobre la calidad de la lonchera de preescolares de un Centro Educativo en el distrito de Villa María del Triunfo.</p>	<p><b>VARIABLE</b></p> <p><b>DEPENDIENTE:</b></p> <p>Calidad de Lonchera</p> <p><b>VARIABLE</b></p> <p><b>INDEPENDIENTE:</b></p> <p>Educación Alimentaria.</p>	<p><b>METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN:</b></p> <p>Nivel: Descriptivo            Tipo: Aplicativo            Diseño: No experimental – longitudinal</p> <p><b>INTRUMENTOS:</b></p> <p><u>Variable dependiente:</u> Ficha observacional lista de cotejo para tipo de lonchera escolar (MINSA)  <u>Variable independiente:</u> cuestionario</p>

### **3.4 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Información**

#### **3.4.1 Consentimiento informado**

Se elaboró un "Consentimiento informado", a través del cual se proporcionó a las madres de familia y a los infantes participantes información detallada sobre los objetivos del estudio (APÉNDICE A). Se solicitó su firma para obtener la aprobación necesaria y así autorizar la realización del estudio y la recolección de datos de los participantes. Además, se garantizó la protección de la información proporcionada por los participantes en todo momento.

#### **3.4.2 Instrumento para la recolección de datos**

Se utilizó las siguientes técnicas e instrumentos para la recolección de datos de las siguientes variables.

Variable dependiente:

Composición y Calidad de Loncheras

- Para la evaluación de la composición y calidad de las loncheras preescolares, se utilizó la técnica de observación y el instrumento FICHA OBSERVACIONAL LISTA DE COTEJO DE TIPO DE LONCHERA ESCOLAR (MINSÁ) <sup>22</sup>, el cual se aplicó por tres días no consecutivos, antes y después de la intervención educativa (APÉNDICE B).
- Luego de obtenidos los datos, estos fueron procesados y codificados en una base de datos de Microsoft Excel versión 2019. Posteriormente los

datos del programa Excel se importaron al programa estadístico IBM SPSS (Statistical Package for the Social Sciences).

Variable independiente:

#### Educación alimentaria

- Para la evaluación del conocimiento a los participantes del estudio, se dio una entrevista donde se aplicó un cuestionario, el cual fue utilizado como pre y post test por cada sesión educativa y constó de la siguiente fracción: introducción, datos del apoderado, 20 preguntas relacionado al conocimiento que tienen las madres y prácticas en el contenido de lonchera<sup>23</sup>; asimismo cada pregunta correcta valió 1 punto; si la puntuación alcanzada entre 16 y 20, este fue calificado como un nivel alto, si se encuentra entre 12 y 15, fue considerado medio, y si es menor a 12, se consideró bajo (APÉNDICE C).
- Instrumento: Cuestionario
- Los datos obtenidos fueron procesados y codificados en una base de datos en una hoja de cálculo de Microsoft Excel versión 2019. Así mismo se utilizó medidas estadísticas para evaluar variabilidad, intervalos de confianza y prueba de hipótesis usando el Test de Wilcoxon.

Adicional a las variables de estudio se evaluó el estado nutricional de los niños preescolares.

- Técnica 1: Se realizó una evaluación nutricional antropométrica, el cual se utilizó los siguientes indicadores: Talla/ Edad e IMC/Edad.

- Instrumento: balanza digital de piso calibrada, cinta antropométrica inextensible y tallímetro de madera estandarizado por el MINSA.
- Técnica 2: Los resultados fueron analizados con las tablas de referencia OMS para la evaluación antropométrica.

### **3.5 Técnicas Estadísticas para el Procesamiento y Análisis de datos**

Se utilizó el software IBM SPSS (Estadística para las ciencias sociales) versión 29; y se efectuó el cálculo de estadística descriptiva de las variables, Variable dependiente - calidad de loncheras, variable independiente – Intervención educativa, y/o figuras, tablas de frecuencias porcentuales y tablas de contingencia.

Se utilizó la Test de Wilcoxon para comparar el antes y después de la intervención y probar la hipótesis de la investigación; así mismo el intervalo de confianza.

## CAPÍTULO IV: RESULTADOS

### 4.1 Análisis Descriptivo

Se contó con una población total de 158 madres de familia de preescolares; de los cuales 101 quedaron como muestra, según los criterios de inclusión y exclusión. Dicho grupo fue ingresado a los procesamientos estadísticos que se presentan a continuación.

**Tabla 1:** Estado nutricional de los niños en edad preescolar de una institución educativa en el Distrito de Villa María del Triunfo en Lima - Perú.

Estado nutricional	Frecuencia	
	N	%
<b>TALLA PARA LA EDAD</b>		
Riesgo de talla baja	16	15.8
Talla adecuada	70	69.3
Talla baja	15	14.9
<b>PESO PARA EDAD</b>		
Desnutrido	5	5.9
Normal	50	48.5
Sobrepeso	46	45.5
<b>ÍNDICE DE MASA CORPORAL</b>		
Delgadez	6	3.0
Normal	51	50.5
Obesidad	12	11.9
Sobrepeso	35	34.7

*Fuente: Gómez Espinoza L, Saldaña Neri K. Efecto de la Educación Alimentaria a madres de preescolares sobre la Calidad de las Loncheras [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad Femenina del Sagrado Corazón, Perú; 2023.*

En la tabla 1 se apreció que el 69,3% de los preescolares estimados tenían una talla adecuada para la edad y solo el 14,9% presentó una talla baja. Además, el 50,5% de los niños tuvo un valor de masa corporal dentro de los

valores normales; sin embargo, alrededor de la tercera parte del total (34,7%) presentó sobrepeso y el 11,9% tuvo obesidad.

**Tabla 2:** Educación alimentaria en madres de niños preescolares antes y después de la intervención educativa.

Educación Alimentaria				
Nivel de conocimiento	Pre-Test		Post -Test	
	N	%	N	%
Nivel bajo	45	44.6	2	2.0
Nivel medio	43	42.6	4	4.0
Nivel alto	13	12.9	95	94.1

*Fuente: Gómez Espinoza L, Saldaña Neri K. Efecto de la Educación Alimentaria a madres de preescolares sobre la Calidad de las Loncheras [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad Femenina del Sagrado Corazón, Perú; 2023.*

En la tabla 2 se evidenció la evaluación previa a la educación alimentaria teniendo un 44,6% con nivel bajo de conocimiento, el 42,6% un nivel mediano y un 12,9% nivel alto. En cuanto a los resultados de la evaluación posterior a la educación alimentaria, se obtuvo un 94,1% en nivel alto, 4% nivel medio y un 2% nivel bajo, lo que se evidencio una efectividad en cuanto aprendizaje después de una sesión educativa.

**Tabla 3: Calidad de lonchera en niños preescolares antes y después de la intervención educativa.**

<b>Educación Alimentaria</b>				
<b>Calidad de la lonchera</b>	<b>Antes</b>		<b>Después</b>	
	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
No saludable	48	47.5	11	10.9
Saludable	53	52.5	90	89.1

*Fuente: Gómez Espinoza L, Saldaña Neri K. Efecto de la Educación Alimentaria a madres de preescolares sobre la Calidad de las Loncheras [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad Femenina del Sagrado Corazón, Perú; 2023.*

En la tabla 3 se presentó los resultados previos a la educación alimentaria, el 52,5% de los niños llevaba loncheras saludables y el 47,5% loncheras no saludables, mientras tanto después de la educación alimentaria se obtuvo que el 89,1% de los niños llevaba loncheras saludables y solo el 10,9% de los niños llevó loncheras no saludables.

**Tabla 4:** Prueba de normalidad

<b>PRUEBA DE NORMALIDAD</b>			
	<b>Estadístico</b>	<b>gl</b>	<b>Sig.</b>
<b>PRT_C_PUNT</b>	0.118	101	0.002
<b>POT_C_PUNT</b>	0.417	101	0.000

*Fuente: Gómez Espinoza L, Saldaña Neri K. Efecto de la Educación Alimentaria a madres de preescolares sobre la Calidad de las Loncheras [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad Femenina del Sagrado Corazón, Perú; 2023.*

En la tabla 4 se compara el pre y post test, por lo que se realiza la prueba de normalidad, dando un resultando significativo; es decir, que estos resultados se ajusta a la normalidad, por lo que se decide usar el test de Wilcoxon para el contraste de la hipótesis.

## 4.2 Contraste de Hipótesis

**Tabla 5:** La educación alimentaria de las madres tiene un efecto significativo sobre la calidad de la lonchera de preescolares de un centro Educativo en el Distrito de Villa María del Triunfo

*Fuente: Gómez Espinoza L, Saldaña Neri K. Efecto de la Educación*

Calidad de la Lonchera	Descripción		Test de Wilcoxon
	Media	Desviación Estándar	P-valor
Antes	5.75	1.68	<0.001
Después	7.83	1.97	

*Alimentaria a madres de preescolares sobre la Calidad de las Loncheras [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad Femenina del Sagrado Corazón, Perú; 2023.*

La tabla 5 mostró los resultados de la medición del efecto de la educación alimentaria sobre la calidad de la lonchera de los niños en estudio, donde el puntaje medio antes de la interposición formativa fue de 5,75 y luego de la intervención, el puntaje ascendió a 7,83 puntos; demostrando un efecto positivo sobre la calidad de la lonchera por los infantes en edad preescolar, lo que lleva a rechazar la hipótesis nula ( $p < 0,001$ ).

## CAPÍTULO V: DISCUSIÓN DE RESULTADOS

En cuanto al nivel de conocimiento sobre loncheras saludables de las madres de los preescolares antes de la intervención educativa, se halló que el 44,6% tenían un nivel bajo de conocimientos, el 42,6% nivel medio y el 12,9% un nivel alto; con respecto al post test que se realizó después de la educación alimentaria se demostró que el 94,1% de las madres mejoró sus conocimientos, siendo similar el resultado de León Apaza<sup>24</sup> que tuvieron como resultado que el 52% de las madres presentaron un nivel bajo de conocimientos sobre la lonchera saludable y el 68% tuvo un nivel bajo de conocimientos sobre los tipos de alimentos, luego de la intervención educativa, los participantes lograron un 100% con nivel alto sobre la lonchera saludable y 96% tuvo un grado alto sobre los tipos de alimentos, por su parte Chunga Tune<sup>25</sup> encontró que el 54% de las madres manifestaron un nivel bajo de conocimientos sobre la preparación de una lonchera nutritiva, posterior a la intervención educativa, el 84% de las madres evidenciaron un nivel de conocimiento alto. Por otro lado Córdova Herrera<sup>26</sup> demostró que el 71% de las loncheras no eran saludables por falta de conocimientos, sin embargo posterior al programa las loncheras saludables incrementaron a un 84,9%, el 5% aun tuvieron bajo nivel de conocimiento. Finalmente, los niveles de conocimiento de las madres sobre la preparación de loncheras se atribuyen a la presencia de información nutricional y a la falta de conocimiento preciso, que suele difundirse a través de redes sociales y fuentes no confiables.

Sobre el contenido nutricional observado en las loncheras de los preescolares después de la educación alimentaria brindada a las madres, se halló que el 89.1% de los niños optaron por llevar loncheras con alimentos saludables, mientras que solo el 10.9% de los niños continuó llevando loncheras con alimentos no saludables; Este resultado es muy similar al encontrado por Reyes Oré<sup>27</sup> donde posterior al programa educativo, se observó que el 70% incluyeron un mayor contenido nutricional en la preparación de la lonchera, por otro lado, Peña Huamán<sup>28</sup> mostró que después de la intervención educativa, el 100% conocía los componentes de una lonchera saludable. Todos los resultados relacionados con el contenido nutricional de las loncheras de preescolares pueden explicarse en gran medida desde una perspectiva del conocimiento sobre el uso de alimentos saludables, cabe resaltar que existen otros factores que pueden determinar la elección de estos, como el acceso económico, la disponibilidad por temporada de oferta, tiempo de elaboración del alimento, entre otros.

## **CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **6.1 Conclusiones**

El conocimiento sobre loncheras saludables de las madres de preescolares tuvo un nivel bajo antes de la intervención educativa (44,6%) y un nivel alto posterior a la intervención educativa (94,1%).

El contenido nutricional de las loncheras mejoró después de la educación alimentaria en loncheras saludables de las madres de familia de preescolares, en un 78,2% de los casos.

Brindar una educación alimentaria sobre loncheras saludables en madres de preescolares tiene un efecto positivo, ya que permite mejorar los conocimientos; siendo reflejados estos significativamente en un 90.10%.

### **6.2 Recomendaciones**

Fomentar la implementación de programas de educación alimentaria a las madres y/o tutores de los niños en etapa preescolar para asegurar la elaboración de loncheras saludables, así como también una alimentación balanceada, adecuada y armoniosa en el preescolar.

Implementar de manera periódica capacitaciones en los centros educativos con el objetivo de reforzar y mantener actualizada la información proporcionada sobre educación alimentaria.

Realizar investigaciones posteriores que puedan incluir otros factores, como el estado socioeconómico, medioambiental, social, religioso, entre otros, para así conocer a profundidad que otras variables pueden interferir con la elección de los alimentos a la hora de elaborar una lonchera preescolar.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. MINSA. Lonchera escolar saludable contribuye a un buen rendimiento físico e intelectual del niño en tiempos de pandemia. [Internet]. RCR Perú. 2022 [Consultado 1 Jul 2024]. Disponible en: <https://www.rcrperu.com/minsa-lonchera-escolar-saludable-contribuye-a-un-buen-rendimiento-fisico-e-intelectual-del-nino-en-tiempos-de-pandemia/>
2. Global Nutrition Report. Informe de la nutrición mundial: El estado de la nutrición en el mundo. [Internet]. [Consultado 2 Jul 2024]. Disponible en: [https://globalnutritionreport.org/documents/776/2021\\_Global\\_Nutrition\\_Report\\_Spanish.pdf](https://globalnutritionreport.org/documents/776/2021_Global_Nutrition_Report_Spanish.pdf)
3. UNICEF. La mala alimentación perjudica la salud de los niños en todo el mundo, advierte UNICEF. [Internet]. [Consultado 2 de Jul 2024]. Disponible en: <https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/la-mala-alimentaci%C3%B3n-perjudica-la-salud-de-los-ni%C3%B1os-en-todo-el-mundo-advierte>
4. Núñez A, Collante C, López MI, Galeano C. Impacto de la estrategia de entrega de frutas con educación nutricional sobre el estado nutricional y consumo frutas en escolares de la escuela pública Héroes Luqueños de la comunidad de Jukyry Luque, Paraguay. Mem Inst Investig Cienc Salud 2019;17(3):55-62.
5. Mallma I, Chuquillanqui E. Preparación de la lonchera preescolar y escolar. Researchgate.net. [Internet]. 2002 [Consultado 1 Jul 2024]. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/358996121\\_PREPARACION\\_D\\_E\\_LA\\_LONCHERA\\_PREESCOLAR\\_Y\\_ESCOLAR](https://www.researchgate.net/publication/358996121_PREPARACION_D_E_LA_LONCHERA_PREESCOLAR_Y_ESCOLAR)

6. Soto Hilario JD, Ida Villar E, Froilan Salinas L. Efectividad del programa eligiendo mi lonchera saludable de la Institución Educativa Inicial Laurita Vicuña. *Conrado* 2019;15(70):236-241.
7. Alemán-Castillo SE, Castillo-Ruiz O, Aviña- Barrera MA, Almanza-Cruz O, Perales-Torres AL. Intervención educativa nutricional para modificar la calidad de los refrigerios que trajeron los escolares de casa. *Acta Univ.* 2020; 30:e2634.
8. Caballero Cerdán CC, Polanco Medina IP, Cortés Salazar CS, Morteo Ortiz E, Acosta Cervantes MC. Evaluación de la calidad nutricional del refrigerio y estado nutricional de una población de estudiantes de primaria de Veracruz, México. *Nutr Clín Diet Hosp.* 2018;38(3):85-92.
9. Rodríguez de Lombardi GL. Programa loncheras saludables en los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes de una institución educativa de Huánuco. *Rev Peru Cienc Salud* 2019;1(3):148-153.
10. Alemán-Castillo SE, Perales-Torres AL, González-Pérez AL, Ríos-Reyna, C., Bacardí-Gascón M, Jiménez-Cruz A., Castillo-Ruiz O. Intervención para modificar hábitos alimentarios en los refrigerios de escolares de una ciudad fronteriza México/Estados Unidos. *Glob Health Promot.* 2022;29(3):178-187.
11. Quilca Calatayud G, Ramírez Aliaga R, Gómez Gonzales, Walter. Efectividad de una intervención educativa en el conocimiento de loncheras saludables y su contenido en las madres de preescolares. *Ágora Rev Cient.* 2016;3(1):320-328.

12. Tarqui-Mamani C, Álvarez-Dongo D. Prevalencia de uso de loncheras saludables en escolares peruanos del nivel primario. Rev Salud Publica 2018;20(3):319-325.
13. Aparco JP, Bautista-Olórtegui W, Pillaca J. Evaluación del impacto de la intervención educativa-motivacional “como jugando” para prevenir la obesidad en escolares del Cercado de Lima: resultados al primer año. Rev Perú Med Exp Salud Publica 2017;34(3):386-394.
14. Carriazo Díaz C, Pérez Reyes Maura, Gaviria Butamante K. Planificación educativa como herramienta fundamental para una educación con calidad. Rev Utop Prax Latinoam. 2020;25(3):87-95.
15. González Calderón O, Expósito de Mena H. Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente. Pediatr Integral 2020; XXIV(2): 98-107.
16. Instituto Continental. Componentes para una lonchera saludable y sostenible [Internet]. Instituto Continental. 2016 [Consultado 1 Jul 2024]. Disponible en: <https://icontinental.edu.pe/cuales-los-4-componentes-una-loncheras-saludable/noticias/Dfsdf>
17. Ministerio de Salud. Loncheras no reemplazan desayuno del escolar [Internet]. [Consultado 1 Jul 2024]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/34286-loncheras-no-reemplazan-desayuno-del-escolar>
18. Polanco Allué I. Alimentación del niño en edad preescolar y escolar. An Pediatr Monogr. 2005;3(1):54-63.
19. Abu-Sabbah S. Loncheras saludables para la vuelta a clase. Barcelona, España: Editorial Grijalbo; 2019.

20. Chacma-Lara E, Laura-Chávez T. Quantitative research: Seeking the standardization of a taxonomic scheme. Rev Méd Chile 2021;149(9):1382-1383.
21. Cerda Flores FB, Cordova Moncada C. Influencia del programa “Nutrisano” en el nivel de conocimiento sobre lonchera de padres de familia, Institución Educativa José María Arguedas, 2022. [Tesis pregrado]. Lima, Perú: Universidad Cesar Vallejo; 2022.
22. Chávez Castillo BL. Relación entre estado nutricional y tipo de lonchera de niños en etapa preescolar, Trujillo, 2019. [Tesis pregrado]. Trujillo, Perú: Universidad Cesar Vallejo; 2020.
23. Quispe Torres CR. Conocimiento sobre preparación de loncheras saludables en madres de preescolares del PRONOEI Estrellita Feliz Puente Piedra, 2018. [Tesis pregrado]. Lima, Perú: Universidad Cesar Vallejo; 2018.
24. León Apaza E. Efectividad de una intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables en las madres de niños de edad preescolar de la institución educativa inicial N°. 25 Nancy Emilia Ponce de León García - Antabamba. [Tesis pregrado]. Callao, Perú: Universidad Nacional del Callao; 2022.
25. Chunga Tume CZ. Efectividad de una intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables en las madres de niños en edad preescolar de la Institución Educativa Inicial N° 1447 SAN JOSÉ - LA UNIÓN, MARZO - ABRIL 2017. [Tesis pregrado]. Piura, Perú: Universidad Nacional de Piura; 2017.

26. Córdova Herrera LE. Efectividad de un programa de intervención educativa nutricional sobre la conducta para preparar loncheras saludables en madres de niños preescolares de la I.E. Juan Pablito kids. S.M.P. – 2017. [Tesis pregrado]. Lima, Perú: Universidad Nacional Federico Villareal; 2018.
27. Reyes Oré SK. Efectividad de una intervención educativa en el mejoramiento de los conocimientos y prácticas sobre la preparación de la lonchera, que tienen las madres de pre-escolares en una institución educativa privada en Santa Anita-Lima. [Tesis pregrado]. Lima, Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2015.
28. Peña Huamán DE. Efectividad de un 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” Lima – Cercado. 2011. [Tesis pregrado]. Lima, Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2013.

## APÉNDICES

### APÉNDICE A

#### A. CONSENTIMIENTO INFORMADO

##### CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LAS MAMAS DE FAMILIA

FECHA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/2022

El/la apoderado \_\_\_\_\_, DNI  
° \_\_\_\_\_, otorgo mi consentimiento para que mi menor hijo (a)  
\_\_\_\_\_, con la edad \_\_\_\_\_, participe en el estudio y  
recolección de datos que estará a cargo de las estudiantes de la Facultad de  
Nutrición y Dietética de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón (UNIFE).

Declaro haber sido informado y haber comprendido el estudio sobre el  
Conocimiento de Loncheras Saludables y donde se me ha explicado claramente  
en que consiste dicha evaluación y que toda la información obtenida será  
confidencial. Por lo tanto, al firmar este documento autorizo la participación de mi  
menor hijo (a).

\_\_\_\_\_  
Firma del Padre de Familia

\_\_\_\_\_  
Firma representante UNIFE

DNI

## APÉNDICE B

### B. LISTA DE COTEJO PARA TIPO DE LONCHERA

#### FICHA OBSERVACIONAL

#### LISTA DE COTEJO PARA TIPO DE LONCHERA ESCOLAR

Aula del alumno: .....

Edad: .....

Fecha: .....

N.º	Condiciones de salubridad	Si	No
1	La lonchera contiene alimentos constructores (lácteos, huevos y carnes)		
2	La lonchera contiene alimentos energéticos (harinas y cereales)		
3	La lonchera contiene al menos una porción de frutas y verduras		
4	La lonchera tiene una porción adecuada de alimentos de acuerdo a la edad, peso, talla y actividad física del niño(a) (02-05 años)		
5	En la lonchera existen alimentos frescos de fácil manipulación y consumo		
6	La lonchera contiene líquidos como agua, refrescos naturales o jugos de frutas		

7	Los alimentos de la lonchera no contienen alimentos demasiado elaborados como tortas, budines, empanadas, queques, hamburguesas		
8	Si la lonchera contiene un producto industrializado, éste viene etiquetado y con fecha de vencimiento		
9	La lonchera no contiene productos envasados que tienen en su composición grasas trans y altos contenidos de sal y azúcar.		
10	Los envases de las loncheras son herméticos y seguros. No se derraman ni combinan los alimentos.		
<b>Total de respuestas</b>			

Fuente: Ministerio de Salud: Proyecto de refrigerios y loncheras saludables en el marco del “Modelo de Abordaje de Promoción de la Salud”, 2007.

## APÉNDICE C

### C. INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

#### CUESTIONARIO DE MEDICION DE CONOCIMIENTO SOBRE CALIDAD Y COMPOSICIÓN DE LAS LONCHERAS

##### DATOS GENERALES

1. Datos del apoderado:

2. Nombre del menor:

Edad: (    )

##### CUESTIONARIO SOBRE CONOCIMIENTOS SOBRE LA PREPARACIÓN DE LONCHERAS

A continuación, encontrará una serie de afirmaciones referidas a la preparación de una lonchera nutritiva. Marque con una X la alternativa correcta a la que Ud. considere refleja mejor su respuesta:

Para cada afirmación SOLO HAY UNA RESPUESTA.

1. La lonchera es importante porque:	2. El alimento que contiene calcio y que se puede incluir en la lonchera es:
a. Es un reemplazante del desayuno <input type="checkbox"/>	a. Papa <input type="checkbox"/>
b. Satisface las energías perdidas del niño <input type="checkbox"/>	b. Queso <input type="checkbox"/>
	c. Huevos <input type="checkbox"/>

<p>c. Funciona como un reemplazante del almuerzo <input type="checkbox"/></p>	
<p>3. Los alimentos constructores presentes en la lonchera nos ayudan a:</p>	<p>4. Los alimentos ricos en vitamina C que debe llevar el niño en la lonchera es:</p>
<p>a. Crecer <input type="checkbox"/></p> <p>b. Protegemos de enfermedades <input type="checkbox"/></p> <p>c. Incrementan el calcio <input type="checkbox"/></p>	<p>a. Piña, mandarina <input type="checkbox"/></p> <p>b. Palta, plátano <input type="checkbox"/></p> <p>c. Pollo, queso <input type="checkbox"/></p>
<p>5. Una lonchera está compuesta generalmente por:</p>	<p>6. Cree usted que es correcto mandar en la lonchera:</p>
<p>a. Galleta, plátano, gaseosa <input type="checkbox"/></p> <p>b. Papas fritas, néctar de fruta, mandarina <input type="checkbox"/></p> <p>c. Sándwich, una fruta y un refresco manzana <input type="checkbox"/></p>	<p>a. Pan c/leche <input type="checkbox"/></p> <p>b. Pan c/carne (bistec) <input type="checkbox"/></p> <p>c. Pan con queso <input type="checkbox"/></p>
<p>7. Cree usted que es correcto encontrar en la lonchera:</p>	<p>8.Cuál es la combinación correcta de alimentos que su niño debe de llevar en su lonchera:</p>
<p>a. Caramelos <input type="checkbox"/></p> <p>b. Chupetines <input type="checkbox"/></p> <p>c. Yogurt <input type="checkbox"/></p>	<p>a. Leche y pan c/palta <input type="checkbox"/></p> <p>b. Mandarina pelada y huevo sancochado <input type="checkbox"/></p>

	c. Agua de piña, pan con queso y una mandarina <input type="checkbox"/>
9. Qué volumen de bebida ¿Cree usted que debería llevar su niño en la lonchera?	10. Cuántas frutas se debería de colocar en la lonchera de su niño:
a. 1 vaso <input type="checkbox"/>	a. Ninguna fruta <input type="checkbox"/>
b. 2 vasos <input type="checkbox"/>	b. 1 a 2 frutas <input type="checkbox"/>
c. Más de 3 vasos <input type="checkbox"/>	c. Más de tres frutas <input type="checkbox"/>
11. Cuántas veces en la semana cree usted que debe, llevar lonchera su niño:	12. En qué momento usted cree que debe de lavarse las manos para la elaboración de la lonchera:
a. 2 veces <input type="checkbox"/>	a. Antes de preparar los alimentos <input type="checkbox"/>
b. Todos los días <input type="checkbox"/>	b. Después de preparar los alimentos <input type="checkbox"/>
c. 3 veces a la semana <input type="checkbox"/>	c. Cada vez que cojo un alimento para preparar <input type="checkbox"/>
13. Cuántas veces cree se debería de lavar la lonchera durante la semana	14. Cuántas veces usted cree que debe de lavarse las manos para la elaboración de la lonchera:
a. Inter diario <input type="checkbox"/>	a. Una vez a la semana <input type="checkbox"/>
b. Todos los días <input type="checkbox"/>	b. Todos los días <input type="checkbox"/>
c. 2 veces a la semana <input type="checkbox"/>	c. 3 veces a la semana <input type="checkbox"/>

15. La fruta que va en la lonchera debe ser lavada	16. Los alimentos que dan energía y deben de ser considerados en una lonchera son:
<p>a. Por la madre antes de colocar en la lonchera <input type="checkbox"/></p> <p>b. Por el niño que consume la lonchera <input type="checkbox"/></p> <p>c. No es necesario si va a ser pelada <input type="checkbox"/></p>	<p>a. Lechuga <input type="checkbox"/></p> <p>b. Espinaca <input type="checkbox"/></p> <p>c. Camote <input type="checkbox"/></p>
17. La función que cumplen los alimentos: pan y papa, se caracteriza porque:	18. Los huevos y carnes son alimentos del grupo de:
<p>a. Aportan energía <input type="checkbox"/></p> <p>b. Favorece la digestión <input type="checkbox"/></p> <p>c. Mantiene el hierro en sangre <input type="checkbox"/></p>	<p>a. Regulador <input type="checkbox"/></p> <p>b. Energético <input type="checkbox"/></p> <p>c. Constructor <input type="checkbox"/></p>
19. Cuál de los siguientes alimentos constructores debe de llevar el niño en la lonchera	20. El durazno y la zanahoria en la lonchera pertenecen al grupo de alimentos:
<p>a. Mantequilla <input type="checkbox"/></p> <p>b. Queso <input type="checkbox"/></p> <p>c. Embutidos <input type="checkbox"/></p>	<p>a. Energético <input type="checkbox"/></p> <p>b. Constructor <input type="checkbox"/></p> <p>c. Regulador <input type="checkbox"/></p>
21. La bebida que debe estar presente en toda lonchera es:	

a. Néctares de durazno	<input type="checkbox"/>	
b. Refresco de fruta	<input type="checkbox"/>	
c. Gaseosa	<input type="checkbox"/>	

Fuente: Quispe Torres C. Conocimiento sobre preparación de loncheras saludable en madres de pre escolares del PRONOEI ESTRELITA FELIZ – Puente Piedra. [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad Cesas Vallejo, Perú; 2018.



## ANEXOS

*Carta de autorización para el desarrollo del proyecto de tesis en el Colegio  
"Hogar Policial N° 6025".*

"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

Lima 10 de junio del 2022

**Señora:**

Directora.....

**Asunto:** Aceptación para desarrollar el proyecto de tesis

---

Presente:

Es un placer saludarla a nombre de la I.E "Hogar Policial N° 6025" en esta oportunidad nos dirigimos a usted de manera más atenta para autorizar a las alumnas Karen Saldaña Neri y Lizeth Gómez Espinoza, responsables del proyecto de tesis titulado relación entre la calidad de la lonchera preescolar y educación alimentaria en las madres , habiendo sido informada de todos los pasos que realizaran en su intervención se concede los permisos y la información que necesiten para su investigación.

Sin otro en particular me despido agradeciendo la atención brindada.

Atentamente:

## HOJA INFORMATIVA

TITULO DE LA INVESTIGACIÓN: EFECTO DE LA EDUCACIÓN ALIMENTARIA A MADRES DE PREESCOLARES SOBRE LA CALIDAD DE LAS LONCHERAS ESTUDIANTES DE NUTRICION Y DIETETICA DE LA UNIVERSIDAD FEMENINA DEL SAGRADON CORAZON - UNIFE, QUE REALIZARA LA INVESTIGACIÓN: Lizeth Gómez Espinoza Y Karen Saldaña Neri

La presente encuesta es de tipo cuantitativo, cuyo objetivo es demostrar la efectividad de una intervención educativa sobre la composición y calidad de las loncheras para niños de preescolar de 3 a 5 años en un centro Educación Infantil cerca de Villa María del Triunfo.

Para ello, se aplicará un cuestionario a las madres que deseen colaborar en la encuesta, en el que se mantendrá la confidencialidad y se protegerá su identidad.

Las madres y/o representantes legales podrán, en cualquier momento, ingresar, rectificar o destruir sus datos. Una vez que los resultados de esta encuesta estén disponibles, se enviarán a la Institución Educativa, sin embargo, no se mencionarán datos que identifiquen a los participantes. La colaboración es voluntaria y puede retirarse en cualquier etapa del análisis, y las madres y/o tutores e investigadores no serán compensados por realizar el análisis. Dado que solo pretende contribuir a la comprensión, esto permitirá el asesoramiento nutricional en la primera infancia.

AUTORAS

## SOLICITUD Y AUTORIZACIÓN PARA EL USO DEL CUESTIONARIO

Buenos días soy la Licenciada Cateryn Roxana Quispe Torres respondo este mensaje otorgandoles la autorización requerida para el uso del cuestionario de mi tesis a las señoritas Lizeth Gómez Espinoza y Karen Saldaña Neri ambas bachilleras de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón (UNIFE) para que utilicen la información necesaria .  
Sin otro particular ,me despido cordialmente.

El vie., 17 de febrero de 2023 6:43 p. m., Karen Saldaña <[kasane\\_28@hotmail.com](mailto:kasane_28@hotmail.com)> escribió:

Estimada Lic.

Cateryn Roxana Quispe Torres

Me es grato dirigirme a usted, para saludarla y a la vez solicitar su permiso para utilizar el cuestionario de su tesis como instrumento para nuestra investigación, respetando el derecho de autor y citándola como autora de acuerdo al reglamento.

Sin otro en particular me despido de usted, agradeciendo de antemano la atención brindada y esperando su pronta respuesta.

Atentamente: Karen Saldaña y Lizeth Gómez  
Bachiller de la UNIFE

Bachiller de la UNIFE

Atentamente: Karen Saldaña y Lizeth Gómez



**AUTORIZACIÓN Y FIRMA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO DEL CENTRO EDUCATIVO**

Carta de autorización para el desarrollo del proyecto de tesis en el Colegio  
N° 6025 Hogar Policial

"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"

Lima 13 de abril del 2023

**Señora:**

Directora: PILAR GUERRERO

**Asunto:** Aceptación para desarrollar el proyecto de tesis

Presente:

Es un placer saludarla a nombre de la I.E N° 6025 Hogar Policial en esta oportunidad nos dirigimos a usted de manera más atenta para solicitar su autorización a las alumnas Karen Saldaña Neri y Lizeth Gómez Espinoza, responsables del proyecto de tesis titulado **Relación Entre La Calidad De Lonchera Preescolar y Educación Alimentaria En Las Madres**, habiendo sido informada de todos los pasos que realizarán en su intervención, nos conceda los permisos y la información que se necesite para la investigación.

Sin otro en particular me despido agradeciendo la atención brindada.

Atentamente,

Bach. KAREN SALDAÑA

DNI N° 43247246

Bach. LIZETH GÓMEZ ESPINOZA

DNI N° 74698865



*AUTORIZACIÓN Y FIRMA DEL CONSENTIMIENTO INFORMADO A LAS  
MADRES DE FAMILIA*

**CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PADRES DE FAMILIA**

FECHA: 27/04/2023

El/la apoderado Senny Deolinda Sernaque, DNI 95476748, otorgo mi  
consentimiento para que mi menor hijo (a) Maria Fernanda Alfaro Timonea, con la edad 4,  
participe en el estudio y recolección de datos que estará a cargo de los estudiantes de la Facultad de Nutrición y Dietética de  
la Universidad Femenina del Sagrado Corazón (UNIFE).

Declaro haber sido informado y haber comprendido el estudio sobre el Conocimiento de **Loncheras Saludables** y donde se  
me ha explicado claramente en que consiste dicha evaluación y que toda la información obtenida será confidencial. Por lo  
tanto, al firmar este documento autorizo la participación de mi menor hijo (a).

Firma del Padre de Familia

