

**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES  
CHIMBOTE**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA DE POS GRADO**

**EFFECTIVIDAD DEL PROGRAMA EDUCATIVO:  
LONCHERITA SALUDABLE Y EL CONOCIMIENTO DE  
LAS MADRES DE PREESCOLARES. INSTITUCIÓN  
EDUCATIVA INICIAL VIRGEN DE FÁTIMA 1682. LA  
ESPERANZA, 2014.**

**TESIS PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE  
MAGISTER EN SALUD PÚBLICA**

**AUTORA**

**JENNY LISSET ABANTO ABANTO.**

**ASESORA**

**DRA. NÉLIDA CANTUARIAS NORIEGA.**

**TRUJILLO – PERÚ**

**2016**

## **JURADO EVALUADOR**

**DRA. SONIA MARY DEL AGUILA PEÑA**

**Presidenta**

**MGTR. ELCIRA LEONOR GRADOS URCIA**

**Secretario**

**MGTR. EVA MARÍA ARÉVALO VALDIVIEZO**

**Miembro**

**DRA. NÉLIDA CANTUARIAS NORIEGA**

**Asesora**

## AGRADECIMIENTO

Te agradezco de todo corazón a ti Señor DIOS, porque me diste el maravilloso don de la vida, por iluminar mi camino y acompañarme todos los días de mi vida, por darme la fortaleza y el valor para vencer los obstáculos y por ser el pilar fundamental en este proceso que hace un tiempo nació con pequeñas ilusiones y sueños, y hoy termina con alegría y esperanza.

A mi ASESORA:

Dra. NÉLIDA CANTUARIAS NORIEGA, por sus valiosa orientación, lo cual permitieron el desarrollo y culminación satisfactorio del presente trabajo de investigación.

Mi más sincero agradecimiento a:

Ms. MIRIAN EDITH ACOSTA LÓPEZ

Directora de la I.E.I “Virgen de Fátima” N° 1682, por su disposición y apoyo para la realización de la presente investigación. A toda la plana docente de la institución educativa por su colaboración y a todas las madres de familia que fueron parte de esta investigación.

## DEDICATORIA

A Dios todopoderoso, por guiar e iluminar mi camino, darme fortaleza, constancia y voluntad, para poder cumplir mis sueños.

A mis padres YOLANDA Y GASPAR, por darme la vida, por la educación que me han brindado, sin la cual no habría podido llegar hasta aquí, pero sobre todo a ti mamá por brindarme tu amor, paciencia y apoyo incondicional para alcanzar mis metas y por haber estado cada día a mi lado, alegrándote de mis éxitos y dándome fortaleza en mis fracasos.

A mis hermanos: ROBERT, PATTY Y PAÚL, quienes han sido un modelo de perseverancia para alcanzar mis metas.

A mí querida sobrinita ANDREITA, a quien quiero como una hija, quién con sus travesuras y ternura llenan de alegría mi vida.

## RESUMEN

La investigación tuvo como objetivo general, determinar la efectividad del Programa Educativo “Loncherita saludable”, en el nivel de conocimiento en madres de preescolares de la I.E.I Virgen de Fátima N° 1682, La Esperanza 2014. La metodología fue de tipo cuantitativo, de nivel cuasi experimental prospectivo, para el recojo de la información se selecciono al azar una muestra de 52 madres de familia que cumplieron los criterios de selección considerados en la investigación, a quienes se les aplicó un cuestionario con la técnica de la entrevista, obteniéndose los siguientes resultados antes del programa educativo, pretest, el 13,5% de madres de preescolares presentaron un nivel de conocimientos bueno, el 42,3 % nivel de conocimientos regular y el 44,2 % nivel de conocimientos deficiente. Una vez culminado el programa educativo, se aplico el post test obteniéndose los siguientes resultados: 71,2 % de madres de preescolares presentaron un nivel de conocimientos bueno y el 28,8 % un nivel de conocimientos regular. Con los resultados obtenidos se concluye que el Programa Educativo “Loncherita Saludable” fue efectivo al incrementar el nivel de conocimientos en madres de preescolares, para la contrastación de la hipótesis se aplicó la prueba de Wilcoxon para muestras relacionadas evidenciándose alta significancia estadística  $p < 0.05$ .

**Palabras claves:** Programa educativo, conocimiento loncheras saludable, madres de preescolares.

## ABSTRACT

The overall objective research was to determine the effectiveness of the education "healthy Loncherita" Programme, on the level of knowledge of mothers of preschool IEI No. 1682 Virgin of Fatima, La Esperanza 2014. The methodology was quantitative, quasi level Prospective experimental, for the gathering of information was randomly selected a sample of 52 mothers who met the selection criteria considered in the investigation, who were applied a questionnaire with interview technique, the following results before the educational program pretest, 13.5% of mothers of preschoolers showed a good level of knowledge, 42.3% knowledge level regular and 44.2% poor level of knowledge. Once completed the educational program is apply the post test with the following results: 71.2% of mothers of preschoolers showed a good level of knowledge and 28.8% regular knowledge level. With the results we conclude that the Education "Loncherita Healthy" program was effective in increasing the level of knowledge among mothers of preschoolers, to the testing of the hypothesis Wilcoxon test was used for related samples demonstrating high statistical significance  $p < 0.05$ .

Keywords: Educational program, healthy lunchboxes knowledge, mothers of preschoolers.

## INDICE

<b>I. INTRODUCCIÓN</b> .....	1
<b>II. MARCO TEÓRICO</b> .....	9
2.1.Bases conceptuales.....	9
2.2.Bases teóricas .....	18
2.3.Antecedentes.....	21
2.4.Hipótesis.....	24
2.5.Variables.....	24
<b>III. METODOLOGIA</b> .....	25
3.1.Tipo y Diseño de la investigación .....	25
3.2.Población y Muestra.....	25
3.3.Definición y Operacionalización de las variables.....	27
3.4.Técnicas e instrumentos y procedimiento.....	28
3.5.Plan de análisis.....	31
3.6.Principios éticos.....	31
<b>IV. RESULTADOS:</b> .....	33
4.1.Resultados.....	33
4.2.Análisis de resultados.....	39
<b>4.3.CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES:</b> .....	48
4.4.Conclusiones.....	48
4.5.Recomendaciones.....	49
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS</b> .....	50
<b>ANEXOS</b> .....	53

## INDICE DE TABLAS

- TABLA N° 1: Distribución del nivel de conocimientos antes del programa educativo “Loncherita saludable” en madres de preescolares de la I.E.I Virgen de Fátima N° 1682-La Esperanza, 2014. ....33
- TABLA N° 2: Distribución del nivel de conocimientos después del programa educativo “Loncherita saludable” en madres de preescolares de la I.E.I Virgen de Fátima N° 1682-La Esperanza, 2014. ....35
- TABLA N° 3: Distribución del nivel de conocimientos antes y después del programa educativo “Loncherita saludable” en madres de preescolares de la I.E.I Virgen de Fátima N° 1682-La Esperanza, 2014. ....37

## INDICE DE GRÁFICOS

- GRAFICO N° 1: Distribución del nivel de conocimientos antes del programa educativo “Loncherita saludable” en madres de preescolares de la I.E.I Virgen de Fátima N° 1682-La Esperanza, 2014. ....34
- GRAFICO N° 2: Distribución del nivel de conocimientos después del programa educativo “Loncherita saludable” en madres de preescolares de la I.E.I Virgen de Fátima N° 1682-La Esperanza, 2014. ....36
- GRAFICO N° 3: Distribución del nivel de conocimientos antes y después del programa educativo “Loncherita saludable” en madres de preescolares de la I.E.I Virgen de Fátima N° 1682-La Esperanza, 2014 .....38

## I. INTRODUCCIÓN

La edad preescolar es una etapa significativa en la vida del individuo, en ella se forman y se regulan una serie de mecanismos fisiológicos que influyen en el desarrollo físico, el estado de salud y en el grado de adaptación al medio. Esta etapa se caracteriza por una sucesión de acontecimientos, cada uno bajo la influencia de los elementos del ambiente físico y social donde se destaca el papel de la familia, de la escuela y en general de la comunidad (1).

Cortez, R. en Peña, D. (2), manifiesta que en los últimos años el estilo de vida de la sociedad han sufrido un cambio y est se produjo por los avances científicos y tecnológicos, además por la publicidad en los medios de comunicación con la difusión de propagandas o comerciales sobreestimando las bondades de la comida rápida o no saludable”, teniendo como resultado una elevación en su consumo por las personas especialmente por los niños. Todo ello se intensifica con la incorporación de la mujer al trabajo fuera del hogar que hace que la familia opte por una alimentación más rápida pero con menos calidad.

En la actualidad, el ingreso temprano de los niños al preescolar, empezando por el nivel inicial (3-5años), junto con la posibilidad de elegir sus alimentos que debe llevar en una lonchera, condiciona un consumo de “alimentos chatarra” como son: chizitos, chocolates, galletas, dulces, entre otros; alimentación rica en carbohidratos y azúcar refinada que aporta una elevada cantidad de calorías y no nutre al organismo.

Como los preescolares aún no son capaces de ejercer su propio cuidado, debido a la poca complejidad de su pensamiento y a la falta de juicios lógicos, serán los padres quienes se encargarán de elegir alimentos nutritivos para sus hijos; sin embargo, el marcado desconocimiento sobre la importancia del aspecto nutricional en la salud del niño repercute en la alimentación (2).

Dado que a esta edad los niños pasan muchas horas en la escuela, es necesario el envío de alimentos mediante la lonchera, con la finalidad de cubrir sus necesidades nutricionales, mejorar su rendimiento escolar y adquirir hábitos saludables de alimentación. Sin embargo, la preparación inadecuada de la lonchera que incluye alimentos con alto contenido en calorías y pobres en nutrientes como golosinas, frituras saladas, gaseosas y jugos envasados está contribuyendo en la aparición de obesidad, caries y alergias, entre otros (3).

En ocasiones los padres se preocupan más por la cantidad de alimentos que consumen sus hijos preescolares, que por la calidad, hecho importante sobre el que se debe incidir en la orientación nutricional. Los padres deben conocer que tipo de alimentación les brindan en los centros o instituciones que le brindan cuidado como las instituciones educativas y las guarderías, de esa manera se encontrarán seguros de que la alimentación que les brindan a sus niños tanto en casa como en la lonchera que llevan a los centros educativos de infancia cubran las necesidades nutricionales del niño (4).

“El estado nutricional en la niñez se asocia al desarrollo cognitivo y a las enfermedades como la desnutrición y sobrepeso, un estado nutricional deficiente traerá consigo efectos adversos en el futuro, vinculado a la

capacidad de respuesta frente a las enfermedades, considerándose así un principal motivo de cuidado en la población infantil” (2).

“La desnutrición infantil es una emergencia en gran parte silenciosa e invisible, que impone un tributo de gran magnitud sobre los niños y sus familias. Es el resultado de numerosas causas, entre ellas la alimentación inadecuada durante la gestación y los primeros años de vida, la persistencia de enfermedades que se pueden prevenir (enfermedades diarreicas agudas e infecciones respiratorias agudas), la atención deficiente en los servicios de salud, la falta de agua y saneamiento en las viviendas, entre otras. Tiene relación directa con más de la mitad de los 12 millones de muertes de niños menores de 5 años, que ocurren cada año en los países en desarrollo” (2).

Según la Encuesta Nacional de Desarrollo (ENDES 2010, en MINSAs) en Peña, D. (2), en Perú existen cerca de 80% de niños menores de 2 años con desnutrición cónica, cerca al 25 % de los niños menores de 5 años adolecieron de desnutrición crónica. Además los resultados reportan que el 28.5% de los niños menores de 2 años presentan retardo en el crecimiento y que este se inicia desde los 6 meses.

“Por otro lado, de los problemas nutricionales que está aumentando en los últimos años en los niños es la obesidad y el sobrepeso. Los niños obesos tienden a seguir siendo obesos en la edad adulta y tienen mayor probabilidad de padecer enfermedades no transmisibles, como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares en edades más tempranas. El sobrepeso, la obesidad y las enfermedades conexas son en gran medida prevenibles. Por lo consiguiente hay que dar prioridad a la prevención de la obesidad infantil” (2).

La Organización Mundial de la Salud en Peña, D. (2), reconoce que la obesidad infantil cada día aumenta y está asociada a una inadecuada alimentación, priorización de la comida rápida y actividad y ejercicio disminuido. Además tiene mucho que ver las políticas públicas relacionadas a la educación y comercialización de alimentos dentro de las instituciones educativas, sobre todo la fiscalización de estos lugares.

La Encuesta Global de Salud Escolar, en Álvarez (3), revela que el 19,8% de niños hasta 16 años presentan sobrepeso o riesgo de obesidad. Esto se debe al inadecuado hábito alimenticio en los niños de 5 años que va en aumento, se observan niños con poca capacidad de aprendizaje, presentan un cuadro anémico entre leve y moderada, una de las causas es que la mayoría de las madres envían como refrigerio “comida chatarra” y algunos niños no llevan lonchera debido a que proceden de familias de escasos recursos, otra causa es que en la institución educativa no expenden alimentos nutritivos, estas situaciones generan con frecuencia inadecuados hábitos alimenticios, las consecuencias de malnutrición y desnutrición que sin cuidados son irreversibles y los que lo padecen tienen menores posibilidades de aprendizaje, están propensos a adoptar enfermedades, tener baja estatura y menores condiciones de vida.

Es así que el Ministerio de Salud en Peña, D. (2), tiene una estrategia control de crecimiento y desarrollo la cual aplica el Paquete de Atención Integral del Niño, y realiza actividades para prevenir la desnutrición y brinda seguimiento a aquellos que ya se encuentran desnutridos. Además detecta tempranamente cuando el niño sufre anemia por deficiencia de

micronutrientes. También mediante este paquete se logra informar completamente sobre la alimentación adecuada a la madre, posterior a ello se le realiza un seguimiento para detectar algún problema en las prácticas adecuadas y de ser lo contrario poder reforzarlas.

“Esta problemática evidencia que durante la infancia, es esencial un equilibrado aporte nutricional para obtener un adecuado estado de salud, un óptimo crecimiento y desarrollo físico y psicosocial, además de ayudar a la formación de hábitos alimentarios saludables” (2).

Como enfermera comunitaria he podido observar esta realidad en un gran número de niños que llevan a sus centros de estudios, loncheras con alimentos “chatarras”, posiblemente debido al bajo nivel socioeconómico y cultural de los padres, falta de tiempo para la preparación de lonchera debido a que los padres trabajan, desinterés y falta de conocimientos de los mismos sobre la importancia de la nutrición en esta etapa de vida; lo cual contribuye a que los niños tengan una lonchera inadecuada. También se pudo observar niños muy delgados y otros con sobrepeso durante la consejería integral a los padres de los preescolares se evidenció que en mayoría desconocen la influencia negativa de los alimentos chatarra en el estado nutricional del niño y su relación con el crecimiento y desarrollo.

Esta problemática observada, es muy parecida a la hallada en la Institución Educativa Inicial Virgen de Fátima N° 1682 de La Esperanza, donde la mayoría de los niños provienen de la comunidad de Wichanza, cuyos padres se desempeñan como obreros y las madres trabajan fuera del hogar, por lo que dedican poco tiempo a la preparación de una lonchera

adecuada y prefieren enviarles productos chatarra como golosinas, galletas y gaseosas que no cubren la demanda energética requerida para la edad del niño. A lo que se suma la falta de Programas Educativos para los padres acerca de temas relacionados con las Loncheras Escolares o temas afines con la edad preescolar por parte del personal docente y ausencia de profesional de salud, donde la enfermera y nutricionista tienen el rol de informar sobre alimentación adecuada en la edad preescolar.

Estas situaciones observadas motivaron a realizar la presente investigación, para lo cual se formula la interrogante siguiente:

¿Cuál es la Efectividad del Programa Educativo: Loncherita Saludable y nivel de conocimiento de las madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial Virgen de Fátima N° 1682 - La Esperanza, 2014?

Para dar respuesta al problema, se ha planteado el siguiente objetivo general:

Determinar la efectividad del Programa Educativo “Loncherita saludable”, en el nivel de conocimiento en madres de preescolares de la I.E.I Virgen de Fátima N° 1682”-La Esperanza, 2014.

Para poder conseguir el objetivo general, nos hemos planteado los siguientes objetivos específicos:

1. Medir el nivel de conocimiento antes de aplicar el Programa Educativo “Loncherita saludable”, en madres de preescolares de la I.E.I. Virgen de Fátima N° 1682-La Esperanza, 2014.
2. Evaluar el nivel de conocimiento después de aplicar el Programa Educativo “Loncherita Saludable”, en madres de preescolares de la I. E.I. Virgen de Fátima N° 1682-La Esperanza, 2014.

Finalmente, la investigación se justifica porque actualmente el porcentaje de niños con obesidad y diabetes infantil van en aumento y esto está relacionado a la alimentación no saludable, problemática que también lo presentan los niños en educación preescolar en la institución educativa inicial Virgen de Fátima N° 1682 de la Esperanza.

“A pesar de todos los esfuerzos de las instituciones públicas de salud por controlar y/o disminuir los problemas nutricionales (desnutrición, obesidad infantil) mediante actividades preventivo promocionales e implementar estrategias de tipo convencional, los problemas nutricionales en los niños siguen siendo un problema delicado, que urge de la participación multidisciplinaria, que permita mejorar la alimentación principalmente en lo que se refiere a la preparación de la lonchera. Según los lineamientos de política nutricional, las intervenciones educativo comunicacionales deben contar con un enfoque preventivo-promocional, cuya prioridad sea la población materna infantil” (2).

Por lo tanto, es de crucial importancia el conocimiento de las correctas normas nutricionales para la preparación de las Loncheras Escolares especialmente preescolares por parte de las madres de familia, desempeñando en ello la Enfermera un rol importante como una profesional que trabaja en la atención primaria de salud; teniendo como una de las actividades más significativas desempeñadas en este nivel, el de inducir a las personas por medio de la educación a que modifiquen sus formas de comportamiento con miras a prevenir enfermedades y mantener la salud; haciendo uso para ello del desarrollo de Programas Educativos, como herramientas que permitan el logro de dichos objetivos.

Teniendo en cuenta lo poco difundido que son estos temas en las instituciones educativas iniciales y la ausencia de publicación de investigaciones realizadas en esta área, se hace necesario en la I.E.I Virgen de Fátima N° 1682 una iniciativa concientizadora educativa liderada por la enfermera que logre garantizar el aporte nutritivo de los alimentos que consumen los niños durante el descanso, que a su vez ellos llevan en su loncheras, considerando que en la edad preescolar se realiza el mayor desgaste energético del niño y niña, es de suma importancia contribuir al bienestar de este grupo etéreo, considerando a los padres que son los primeros educadores y cuidadores de los niños, aquellos que deben recibir la educación correcta y lograr que sus hijos logren una nutrición adecuada.

Por ello, se cree necesario dirigirse a las madres de los preescolares de esa institución educativa con el propósito de que a partir de la función que cumple la enfermera como educadora, se logre promover una alimentación adecuada, favoreciendo así el logro de estados nutricionales positivos.

Los resultados de la presente investigación servirán de fuente bibliográfica de referencia para el desarrollo de nuevas investigaciones, similares o asociando otras variables, contribuyendo de esta manera al mejoramiento de la asistencia, docencia e investigación en enfermería y otras ciencias de la salud afines.

## II. MARCO TEÓRICO

### 2.1. BASES CONCEPTUALES:

La etapa preescolar comprende entre los 2 – 5 años, denominada también “Segunda Infancia”, caracterizada por una desaceleración en la velocidad del crecimiento en comparación a la etapa del lactante y una notable exploración a su medio; siendo el crecimiento y desarrollo procesos que actúan sinérgicamente determinando un patrón de crecimiento propio y característico en cada uno de ellos (4).

Además, esta etapa es significativa en la vida del individuo, ya que en ella se forman y se regulan una serie de mecanismos fisiológicos que influyen en el desarrollo físico, el estado de salud y en el grado de adaptación del medio. Esta etapa se caracteriza por una sucesión de acontecimientos, cada uno bajo la influencia de los elementos del ambiente físico y social donde se destaca el papel de la familia, de la escuela y en general de la comunidad (1).

“Socialmente el preescolar inicia la exploración de su medio, y ello gracias al aumento de las capacidades lingüísticas que van de la mano con los avances en la locomoción gruesa, lo que le permiten moverse más libremente y desarrollar una vigorosa actividad, convirtiéndose el juego en la principal actividad desarrollada durante el día necesitando por ello un aporte energético que cubra los requerimientos propios de su etapa” (5).

“En el niño un requerimiento energético es un reflejo de la ingesta calórica necesaria para mantener un estado de salud y crecimiento óptimo, así como un nivel de actividad física adecuada, se expresa en función del peso

corporal que corresponde a la suma de la energía necesaria para el desarrollo de las funciones corporales” (5).

El requerimiento nutricional es la cantidad de nutrientes que necesita consumir el individuo por día. Las necesidades energéticas que consume el preescolar son de 1800 calorías diarias equivalentes a 41 calorías por 0.45 kilogramos de peso, a la vez esto varía con el sexo, necesitando los varones un promedio de 1700 calorías diarias y las niñas un promedio de 1550 calorías al día (3).

“La principal fuente de energía son los alimentos, considerados como toda sustancia que puede ser utilizada como fuente de materia o energía, vehículo de nutrimentos, satisfactor de una necesidad primaria, estímulo psicológico (especialmente en la esfera psicológica del niño), estímulo emocional e integrador social; clasificándose en tres grupos: alimentos plásticos formadores, que son los que aportan los materiales estructurales necesarios para el crecimiento, construcción, reparación de tejidos orgánicos (proteínas y calcio); alimentos energéticos, que son los que principalmente suministran calorías (carbohidratos, grasas, otros) y alimentos reguladores ricos en vitaminas u oligoelementos” (5).

En la alimentación del preescolar, dentro de los macronutrientes, los carbohidratos representan la mayor fuente de energía igual al 50 por ciento. Las necesidades de proteínas son de 1.2 gramos/kilogramos de peso corporal (siendo las proteínas de origen animal más rica en aminoácidos esenciales que los vegetales) y el aporte de líquidos representa del 30 al 35 por ciento del total diario, dentro de los micronutrientes, la necesidad de vitaminas en el

preescolar asegura el funcionamiento celular y los minerales controlan el metabolismo celular en los tejidos corporales (800-500 mg respectivamente) debido al crecimiento de huesos y dientes. El aporte de agua en esta edad es de 1 a 1.5 mililitros por kilocalorías metabolizada (6).

“El aporte continuo de alimentos da un patrón habitual de alimentación; caracterizándose una buena alimentación por ser suficiente, equilibrada, variada y ser libre de riesgos ecológicos. La alimentación en el preescolar cumple 3 objetivos: nutricionales, de socialización y formación de hábitos. Debiendo seguir una pauta de alimentación que incluya un tamaño de ración compatible con la capacidad de digestión del niño, el consumo de preparaciones en variedad de textura, color, sabor y olor. Debe ser fraccionada por lo que es conveniente que reciba 5 comidas diarias (desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena) que aporten el 20, 20, 25,10 y 25 por ciento respectivamente de la ingesta recomendada de energía” (7).

El complemento del desayuno de un niño menor de cinco años es la lonchera definida como “La cajita portadora de alimentos”. “Sus funciones son: mantener suficientes reservas de nutrientes durante el día escolar, suministrar alimentos nutritivos que al pequeño le gusten y crear hábitos saludables de alimentación” (2). Dado que a esta edad los niños pasan muchas horas en la escuela, es necesario el envío de alimentos mediante la lonchera, con la finalidad de cubrir sus necesidades nutricionales, mejorar su rendimiento escolar y adquirir hábitos saludables de alimentación. Sin embargo, la preparación inadecuada de la lonchera que

incluye alimentos con alto contenido en calorías y pobres en nutrientes contribuye a la aparición de obesidad, caries y alergias, entre otros (8). **14**

“Las loncheras escolares son importantes y necesarias para los niños en etapas preescolares y escolar, ya que permiten cubrir las necesidades nutricionales diarias de este grupo etáreo, asegurando así un rendimiento académico óptimo en el centro educativo” (2). Su objetivo es permitirle al estudiante mantenerse con energía y vigor mientras estudia hasta que llegue a casa. Además “Es una fuente de energía adicional para que el menor preste mayor atención y concentración en la clase y no se duerma” (9).

Según la Asociación Peruana de Consumidores y Usuarios (ASPEC) (10), la lonchera contener los alimentos de todos los grupos alimenticios, como son : energéticos, formadores, protectores y agua, evitando los excesos; en alimentos energéticos tenemos, las frutas secas, los azúcares, los cereales; los reguladores tenemos las frutas y verduras; las proteínas en todo alimento de origen animal y también las menestras. La alimentación diaria que recibe el preescolar debe ser balanceada, Para evitar problemas en ellos.

“Los alimentos que se envían en las loncheras deben de ser de fácil digestión, variedad y preparación y en ningún caso deben reemplazar al desayuno ni al almuerzo del niño. Un consejo importante es incluir una bebida para evitar la deshidratación de los menores. También se debe enviar una fruta de estación como plátano, uva, manzana, durazno, destacando los cítricos como las naranjas, mandarinas, etc. Se deben evitar alimentos que pueden fermentarse fácilmente o que puedan enranciarse” (5).

Se recomienda en la preparación de las loncheras seguir medidas de higiene, siendo primordial el lavado de manos con agua y jabón antes y después de preparar los alimentos, envolviéndose el pan con servilleta, bolsa de papel, entre otros; así mismo llevar las frutas lavadas y limpias protegidas con un mantel o servilleta. El líquido que se envíe debe ser preparado con agua hervida (11).

Existen diversos factores que influyen en el tipo de loncheras que los niños llevan a sus centros educativos. Estos incluyen: el costo de los mismos, su disponibilidad, las preferencias de la familia, el tiempo que la madre dispone para la preparación de los alimentos. La influencia persuasiva de la televisión y la radio influyen mucho en la adquisición de productos con poco valor nutritivo para los niños pero por su facilidad de adquisición son llevadas en sus lonchera (12).

Cortez (13), señala que los preescolares son los más propensos al consumo de alimentos con poco valor nutritivo debido a la influencia que los medios publicitarios ejercen sobre ellos poniendo en riesgo de esta manera su salud. Como los preescolares aún no son capaces de ejercer su propio cuidado, tienen poca capacidad de conocer el valor nutritivo de los alimentos y a la falta de juicios lógicos, serán los padres quienes se encargarán de elegir alimentos nutritivos para sus hijos; sin embargo, el marcado desconocimiento sobre la importancia del valor nutricional de los alimentos para la salud del niño incrementan dicha situación, siendo indispensable ofrecerles capacitación.

“Por ello, los padres deberían estar informados sobre las dietas de sus hijos en las guarderías o centros educativos infantiles (jardines), de tal modo que estén seguros que la alimentación que les brindan a sus niños tanto en casa como en la lonchera que llevan a los centros educativos de infancia cubran las necesidades nutricionales del niño” (5).

Por lo tanto, la Enfermera, siendo la profesional que trabaja intensamente en la atención primaria de salud; teniendo como una de las actividades más significativas desempeñadas en este nivel, el rol de inducir a las personas por medio de la educación a que modifiquen sus formas de comportamiento con miras a prevenir enfermedades y mantener la salud, actuando como maestra y consejera, enseñando, guiando y apoyando al individuo para que logre ser el responsable de sus propios cuidados de salud (14).

La Organización Mundial de la Salud (15), reconoció a las enfermeras como los profesionales de la salud más próximos a la comunidad, y con los conocimientos y habilidades particularmente apropiados para dar respuesta a estas necesidades de salud, desempeñando su función como agentes educadores en el ámbito escolar, interactuando con profesores, padres y alumnos, ya que la creación y mejora de los hábitos de vida en los niños, pasa por la coordinación entre los diferentes contextos donde se desarrollan los conocimientos, creencias, actitudes y comportamientos de éstos.

La enfermera cumple diversas funciones, una de ellas es la función como educadora de los padres de niños en etapa preescolar, desempeñando su trabajo en el Programa del Niño Sano de los Centros de Salud, abordando temas fundamentales como: alimentación y nutrición, descanso, sueño,

higiene personal y ejercicio físico; creando así canales de comunicación, con la finalidad de que tanto los escolares como sus padres tengan la libertad y la confianza para acudir a la consulta de enfermería, se les concientice a los padres respecto a la importancia del desempeño de su rol con los niños en la etapa preescolar (16).

Los padres de los preescolares cumplen un rol importante como modelos y guías de los niños, pues ellos son los que inculcan conductas saludables o conductas negativas para la salud, es por ello, que se considera necesario la capacitación de los padres en temas relacionados con nutrición infantil y prácticas saludables. La educación en salud es una de las estrategias prioritarias en la promoción de la salud y prevención de la enfermedad, desempeñando la enfermera, un rol importante como una profesional que trabaja intensamente en la atención primaria de salud; siendo una de las actividades más significativas desempeñadas en este nivel, la de inducir a las personas por medio de la educación a que modifiquen sus formas de comportamiento con miras a prevenir enfermedades y mantener la salud (1).

La enfermera en la atención primaria actúa como maestra y consejera, enseñando, guiando y apoyando al individuo para que logre ser más responsable de sus propios cuidados de salud; siendo el desarrollo de programas educativos, la herramienta que permite el logro de dichos objetivos (14).

“La aplicación de programas educativos en nutrición infantil tiene como finalidad concientizar, generar y conseguir cambios cognitivos en la población mediante la aplicación de contenidos técnicos homogéneos, que

fomenten la creatividad de las intervenciones favoreciendo el logro de resultados nutricionales positivos” (10).

Es así como, el Programa Educativo “Loncherita Saludable”, basado en la promoción y prevención de la salud, se convierte en una herramienta de educación en salud respecto a la nutrición infantil, a través del cual se logró la participación activa del usuario siendo el educador un guía u orientador facilitador del proceso de aprendizaje.

Los programas educativos en salud son instrumentos contruidos por un grupo de conceptos en forma sistemática como herramientas o instrumentos que permiten al personal de salud, enfatizar sus acciones de prevención y promoción de la salud, con participación y responsabilidad individual como aspecto clave para las actividades de enfermería; donde los programas educativos son instrumentos, en los cuales el éxito depende de la estrategia y del grado de dependencia para satisfacer las necesidades, considerando a los medios educativos como una forma de apoyo e instrumento auxiliar de carácter complementario que se utilizan para facilitar la comunicación.

Los programas educativos adecuados a la realidad, son capaces de motivar un cambio de conducta, además, la inclusión de técnicas de fácil comprensión y de nuevos conocimientos para el cambio de conducta, permiten aprovechar la capacidad de aprendizaje de los adultos (17).

“La información es considerada como uno de los elementos fundamentales del proceso de conocimiento y comunicación, comprendiendo el conjunto de datos organizados y significativos que describen determinados procesos o entidades constituyendo también la acción y efecto de informar. El procesamiento de la información incluye

dos etapas: el primero de asimilación y el segundo referido al registro de los datos (documentos, informes, otros)” (5).

El conocimiento e información se encuentran relacionados, siendo el conocimiento sinónimo de entendimiento, constituyendo la acción y efecto de conocer, que comprende el conjunto de saberes sobre determinado tema. Constituye también el conjunto de datos sobre hechos, verdades o información almacenada a través de la experiencia, del aprendizaje (a posteriori) o a través de la introspección (a priori) (18).

“El conocimiento es definido también como la acumulación de información que el hombre ha ido adquiriendo en el tiempo sobre la naturaleza y sobre sí mismo, que junto a la experiencia dan lugar a un fruto de asociaciones mentales que culminan en una elaboración personal, dando respuestas a múltiples cuestiones de su interés, existiendo tres tipos de conocimiento: declarativo, procedimental y condicional” (5).

“Por otro lado, el saber y el conocimiento actúan paralela y sinérgicamente, cuyo resultado se contrasta en el aprendizaje de determinado desempeño. Siendo el aprendizaje resultado de un proceso que consiste en la adecuación de procedimientos y circunstancias para que ocurran las conductas y actividades previstas, permitiendo satisfacer los criterios de efectividad antepuestos” (5).

“El nivel de conocimientos como la información que toda persona tiene a su alcance sobre determinado tema y actúa como factor de cambio de

actitudes, conductas, creencias y costumbres, el cual permite a los padres brindar cuidados e inculcar en el niño prácticas saludables” (5).

## **2.2. BASES TEÓRICAS:**

Esta investigación se basará en el Modelo de Promoción de la Salud de Nola J. Pender y en El Enfoque Andragógico de Paulo Freire.

El Modelo de Promoción de la Salud de Nola J. Pender, en Marriner (14), sobre la acción razonada, que postula sobre la importancia del proceso cognitivo en la modificación de la conducta y se identifica en la persona factores cognitivo – perceptuales como mecanismos principales de motivación para la adquisición y mantenimiento de conductas para la salud preventiva.

Este modelo identifica siete factores cognitivos – perceptuales que influyen en la adquisición de conductas promotoras de salud, de los cuales se hará uso de tres de estos factores: La importancia de la salud, la autoeficacia percibida y los beneficios percibidos de las conductas promotoras de salud. Importancia de la salud: Las personas que le conceden gran importancia a su salud, es más probable que traten de conservarla, como es el caso de las madres que buscan información referente a la preparación adecuada de las Loncheras Escolares para sus hijos y mantener el grado de nutrición adecuada para su edad.

Autoeficacia percibida: La convicción por parte del individuo de que una conducta es posible, y que esta puede influenciarse de manera positiva con la

capacitación; las madres que creen que pueden adoptar una conducta para el cuidado de la salud de sus hijos es probable que lo realicen.

Beneficio percibido de las conductas promotoras de salud: Las personas pueden sentirse más inclinadas a iniciar o mantener conductas promotoras de salud cuando consideran que los beneficios de dichas conductas son altos. Así mismo, las madres que toman conciencia que los beneficios de las conductas promotoras de salud son favorables para mantener la salud.

Por otro lado, El Enfoque Andragógico de Paulo Freire en Blanco (18), estudia el aprendizaje y auto aprendizaje del adulto, que se produce através de la confrontación horizontal de ideas.

Para Freire, la educación debe servir para que los educadores y educandos “aprendan a leer la realidad para escribir su historia”, ello supone comprender críticamente su mundo y actuar para transformarlo. La educación de adultos debe ser una educación problematizadora para lo cual los educandos, en lugar de ser dóciles receptores de los depósitos cognitivos, se transforman ahora en investigadores críticos en diálogo con el educador.

Por lo tanto, el hecho educativo es un proceso de Enseñanza – Aprendizaje, que tiene como base el conocimiento de la gente que está participando en el, empleando para ello todos los medios y modalidades de formación de la personalidad puesto a disposición de todos los adultos sin distinción alguna, ya sea que hayan cursado sólo la enseñanza primaria, secundaria o hasta superior.

Este enfoque destaca aspectos trascendentales, tales como: liberar a la persona, transformarla más no uniformizarla ni reproducirla; plantear

modelos de ruptura, de cambio, de la transformación total de la persona; la toma de conciencia, a lo que le llamó "concientización" en el sentido de la transformación de las estructuras mentales.

La "Conciencia" según Freire, es la forma de ver al mundo, se produce en el contexto de un proceso educativo que ha intentado potenciar a los seres humanos como sujetos, es decir como seres activos como protagonistas del conocimiento, como el ser concreto que sale fuera de sí, que es capaz de analizar la problemática del mundo desde una opinión crítica y creativa.

Freire lo que plantea con este enfoque es preparar a la persona para ser crítico y tomar conciencia de su realidad y desarrollar su personalidad, su pensamiento y que aprendan a actuar de manera sabia e inteligente.

Este enfoque consta de seis principios básicos, de los cuales para el presente estudio solo se hará uso de tres de ellos: la experiencia previa, su disposición para aprender, su motivación para aprender.

La experiencia previa: las personas actúan en base a las experiencias adquiridas a lo largo de su vida para el cuidado de ellos y su familia, como es el caso de las madres que hacen uso de los conocimientos previos que poseen para la elaboración de las loncheras de sus hijos.

Su disposición para aprender: cuando los seres humanos somos conscientes de los beneficios del conocimiento sobre determinados temas se mostraran más dispuestos a adquirirlos, internalizarlos y ponerlos en práctica. Es por ello que las madres que son conscientes de su participación en programas educativos que mejoren su salud y de los beneficios que pueden adquirir muestran mayor disposición de aprender.

Su motivación para aprender: Freire hace uso para ello del principio del “diálogo” entre el educador y el educando. El educador es quien motiva la participación activa de la persona que aprende, haciendo uso para ello de medios y materiales que motiven la atención del educando sobre un determinado tema. Es por ello que las madres que participan de programas educativos sobre alimentación saludable deben verse motivadas en todo el desarrollo del programa para poder alcanzar los objetivos propuestos.

Para la realización del presente estudio se empleo ambos enfoques para poder transmitir de manera más eficaz el mensaje, se hizo uso en el desarrollo del programa educativo de medios de aprendizaje y técnica participativa que motiven a las madres a culminar con éxito su participación en este trabajo de investigación.

### **2.3. ANTECEDENTES:**

Domínguez (19), desarrollo un estudio titulado “Efectividad del Programa Educativo: Loncherita Nutritiva en el Nivel de Conocimientos de Padres de la I.E.I Portal de Belén, Chiapas - México (2009)”, donde pudo comprobar un aumento significativo en el nivel de conocimientos de los padres de familia luego de la aplicación del programa educativo, aumentando en un 95 %.

Sánchez en Peña, D. (2), en su trabajo de investigación:” Conductas para preparar Loncheras mediante un Programa de Intervención Educativa Sobre Nutrición con madres de Preescolares del estado de Oaxaca, México (2010)”, Se incluyó a una población de 119 madres de familia. “En el pre-test el 80% de madres obtuvieron nota desaprobatória mientras que solo el

20% obtuvieron nota aprobatoria. En cambio en el Post-test se puede evidenciar que el 96.6 % de las madres de familia obtuvieron calificaciones aprobatorias (con lo que se comprueba el conocimiento aumento después de haber participado en los talleres informativos) 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” (2).

Peña, D. (2 ), realizó un estudio titulado “Influencia del Programa Educativo en el nivel de conocimientos en las madres de niños en edad preescolar sobre la preparación de loncheras saludables en la I.E.I. San Martín de Porres, Lima (2013)” en donde encontró que en el pre-test solo el 45% conocen sobre la preparación de la lonchera nutritiva, después de haber participado del programa educativo el 100% de las madres incrementaron su nivel de conocimientos sobre la preparación de las loncheras nutritivas.

Martínez (20), realizó un estudio titulado estudio “Nivel de Conocimientos de las madres antes y después de la aplicación del Programa Educativo – Mi Lonchera Nutritiva, Lima (2007)”, los resultados obtenidos sobre el nivel de conocimientos sobre una lonchera escolar saludable antes de la aplicación del programa era de un 26% después de la aplicación del programa “Mi Lonchera Nutritiva” fue alto en el 98 % de las madres.

Canales en Peña, D. (2), en la investigación titulada “Efectividad de la Sesión Educativa: Aprendiendo a preparar Loncheras Nutritivas en el incremento de conocimientos de las madres de preescolares en la Institución Educativa San José, Lima (2010)”, los resultados fueron: “el 59 madres (100%); antes de la aplicación de la sesión educativa, 55 madres (93,22%) presentaron un nivel de conocimiento bajo, 3 madres (5,08%) un nivel

medio y 1 madre (1,70%) un nivel alto. Después de aplicada la sesión educativa, el porcentaje de madres con un nivel bajo decrece significativamente a 0% y asimismo el porcentaje de las madres con un nivel alto crece significativamente a 96%” (2).

Mamani en Peña, D. (2), el 2010, en Lima, realizó un estudio titulado “Efectividad de un programa educativo en los conocimientos y prácticas de padres de niños preescolares sobre el contenido de la lonchera; I.E.I. N° 326 “María Montessori”. Los resultados fueron los siguientes: “mostraron un aumento significativo en los conocimientos y una mejoría en la práctica de los padres de familia con respecto al contenido de la lonchera. Es así que con respecto a los conocimientos estos se incrementaron en el 93% de los padres participantes y referente a las prácticas estas mejoraron en un 91,4%” (2).

Castro et. al en Diaz, A y Narro, J. (5), en la investigación “Efectividad del Programa Educativo “Lonchera Sanita” en el Nivel de Conocimiento de Madres y/o Cuidadores de Preescolares con Problemas Nutricionales de las I.E.I de Quirihuac, Bello Horizonte y Santa Rosa”, se obtuvieron los siguientes resultados: “el 48,15 % de madre y/o cuidadores de preescolares con problemas nutricionales tenían un nivel bajo de conocimiento, el mismo porcentaje (48,15 %) alcanzó un nivel medio de conocimiento y un 3,70 % obtuvo un nivel alto de conocimiento antes de la aplicación del programa educativo. Después de la aplicación del programa educativo, se observa que el 77,80 % alcanzan un nivel alto de

conocimientos seguido del 22,20 % que alcanzó un nivel medio de conocimientos, no reportándose ninguno en nivel de conocimiento bajo” (5).

#### **2.4. HIPÓTESIS:**

- **H<sub>i</sub>:** El Programa Educativo: “Loncherita Saludable” será efectivo, cuando mejore por lo menos un nivel el conocimiento de las madres de los preescolares de la I.E.I “Virgen de Fátima N° 1682”- La Esperanza, 2014, después de haber recibido el programa educativo.
- **H<sub>0</sub>:** El Programa Educativo: “Loncherita Saludable” no será efectivo, cuando el nivel de conocimiento no mejore en las madres de los preescolares de la I.E.I “Virgen de Fátima N° 1682”- La Esperanza, 2014, después de haber recibido el programa educativo.

#### **2.5. VARIABLES:**

##### **2.5.1. VARIABLE INDEPENDIENTE:**

Programa Educativo: “Loncherita Saludable”.

##### **2.5.2. VARIABLE DEPENDIENTE:**

Nivel de Conocimientos sobre Lonchera Saludable.

### III. METODOLOGIA

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

El presente estudio es de tipo cuantitativo. Se utilizó el diseño cuasi experimental con un solo grupo, y el uso de un pre test y post test de evaluación (21).

$$\text{G.E.: } 01 \rightarrow X \rightarrow 02$$

Donde:

G.E.: Grupo de estudio.

01: Pre-test.

X: Estimulo “Programa educativo”.

02: Post-test.

#### 3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA:

##### 3.2.1. Población:

La población estuvo conformada por 220 madres de familia de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial Virgen de Fátima N° 1682, obtenido como referencia de los registros de matrícula del año 2014.

##### 3.2.2. Muestra:

La muestra se obtuvo mediante la prueba probabilístico de proporciones para población finita con un nivel de confianza de 95 % y un error relativo de 0,5, obteniéndose una muestra de 52 madres de familia de niños preescolares de la

Institución Educativa Inicial Virgen de Fátima N° 1682 (Anexo 01). Se eligió a las madres por muestreo aleatorio al azar elaborando una lista de los niños y cada 4 o 5 niños se eligió uno hasta completar 52.

### **3.2.3. Criterios de Inclusión:**

Madres de Familia:

- Que tuvieron niños matriculados y con asistencia regular en la Institución Educativa Virgen de Fátima N° 1682 de La Esperanza en el año 2014.
- Que no adolezcan de problemas de comunicación, idioma y enfermedades mentales.
- Que sepan leer y escribir.
- Que aceptaron voluntariamente participar en el estudio y firmen el consentimiento informado.
- Que asistieron al 100% del Programa Educativo.

### **3.2.4. Criterios de Exclusión:**

Madres de Familia:

- De otras instituciones educativas.
- Que adolezcan de problemas de comunicación, idioma y enfermedades mentales
- Que no sepan leer ni escribir.
- Que no aceptaron participar en el estudio.
- Que no asistieron en forma regular al Programa Educativo.

### **3.3. DEFINICIÓN Y OPERACIONALIZACION DE LAS VARIABLES:**

#### **3.3.1. VARIABLE INDEPENDIENTE:**

Programa Educativo: “Loncherita Saludable”.

##### **Definición Conceptual:**

“El Programa Educativo “Loncherita Saludable” es una herramienta de educación en nutrición infantil, que comprende una agrupación de contenidos sistemáticamente organizados en relación al contenido de las Loncheras Nutritivas; constituyéndose en una estrategia educativa que enfatiza la responsabilidad de las madres en la elección de alimentos nutritivos en la lonchera del preescolar” (10).

##### **Definición Operacional:**

**Efectivo:** si logró incrementar un nivel de conocimiento en el 70 % de las madres, después de aplicado el programa educativo.

**Inefectivo:** si no logró incrementar un nivel de conocimiento en el 70% de las madres de los escolares después de aplicado el programa educativo.

### **3.3.2. VARIABLE DEPENDIENTE:**

Nivel de Conocimientos sobre Lonchera Saludable.

#### **Definición Conceptual:**

Es el nivel de información que posee la madre del preescolar sobre el valor nutritivo de los alimentos y las diferentes combinaciones que debe realizar al preparar el contenido de una lonchera nutritiva y saludable, el cual opera como factor de cambios y actitudes, conductas, creencias y costumbres de las mismas (34).

#### **Definición Operacional:**

Se cuantificó de la siguiente manera:

<b>Nivel de Conocimientos</b>	<b>Puntaje</b>
Bueno:	14 - 20 pts.
Regular:	7 - 13 pts.
Deficiente:	0 - 6 pts.

### **3.4. TECNICAS E INSTRUMENTOS Y PROCEDIMIENTO:**

#### **3.4.1. Técnicas:**

La técnica que se aplicó fue la entrevista colectiva para aplicar el pretest y postest. Además de charlas educativas y demostrativas.

### **3.4.2. Instrumentos:**

El instrumento que se usó fue un cuestionario que ha sido elaborado por la autora de la presente investigación y consta de 20 preguntas de opción múltiple. Cada pregunta respondida correctamente tuvo el puntaje de 1 y la incorrecta un puntaje de 0 (Anexo 4) y el Programa educativo “Loncherita Saludable” elaborado por la autora basado en el marco teórico (Anexo 5).

### **Validez y Confiabilidad del Instrumento:**

#### **Validez:**

La validez del instrumento de medición del nivel de conocimiento de las madres se realizó a través de la validez del contenido para lo cual fue sometido a juicio de expertos, que estuvo conformado por 2 nutricionista y 3 enfermeras expertas en el área de promoción de la salud, quienes alcanzaron las sugerencias necesarias que permitieron el ajuste definitivo del cuestionario.

#### **Confiabilidad del Instrumento:**

Para estimar la confiabilidad se aplicó la prueba piloto a 10 madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial Virgen de Fátima N° 1682, quienes no participaron en la muestra de estudio. La aplicación de esta prueba permitió evaluar la redacción de los ítems, la comprensión de las preguntas por parte del sujeto y el tiempo de aplicación del instrumento,

proporcionando a la vez las bases necesarias para la prueba de Alpha de Crombach la misma cuyo resultado fue 095, altamente significativo.

### **3.4.3. Procedimiento:**

Para aplicar el instrumento se hizo la coordinación con la Directora de la Institución Educativa Inicial “Virgen de Fátima” y se tomo como referencia el registro de matrícula de los niños.

La selección de las participantes al taller se realizó con una convocatoria a las madres de familia de los niños de esa institución educativa, motivándolas a participar del programa y así se continuó con la investigación. Se realizó luego la selección de la muestra según criterios de inclusión y posteriormente la invitación para su participación en el Programa Educativo: “Loncherita Saludable”.

Se explicó a las madres de los preescolares sobre las consideraciones éticas del estudio de investigación y aceptaron una hoja de consentimiento informado. Antes de aplicar el Programa Educativo “Loncherita Saludable”, se aplicó un test de carácter anónimo, individual y confidencial, el cual fue desarrollado por las madres de familia asistentes a la primera sesión y tuvo una duración de 15 minutos.

La aplicación del programa educativo se realizó con una duración de 3 sesiones: 2 sesiones teórica y 1 sesión teórico práctica (Taller). El tiempo de cada sesión fue de 45 minutos y 15 minutos de retroalimentación del tema tratado. Se realizaron las 3 sesiones educativas en una semana, utilizando en cada sesión la metodología participativa.

Después de un mes de finalizado el programa educativo se aplicó un postest, teniendo en cuenta las consideraciones antes mencionadas, se realizó la clausura del programa educativo y se les otorgó un diploma y se sorteó entre las madres asistentes loncheritas saludables en agradecimiento por su participación en la investigación.

### **3.5. PLAN DE ANALISIS:**

Para la presente investigación, el procesamiento de datos se realizó empleando el paquete estadístico SPSS versión 15 de WINDOWS. Se utilizó tablas de distribución de frecuencias unidimensionales y bidimensionales, con sus valores absolutos y relativos porcentuales, así mismo se utilizaron gráficos adecuados para presentar la información. Para determinar la significancia del Programa Educativo “Loncherita Saludable” se utilizó la prueba “Wilcoxon (Anexo 2 y 3).

### **3.6. PRINCIPIOS ÉTICOS:**

“Para la realización de la presente investigación se tuvo en cuenta los principios éticos de autonomía, anonimato, confidencialidad y libre participación” (10).

“Se solicitó el consentimiento informado de las madres en forma verbal y escrita, informándose la libre decisión de suspender su participación cuando lo estime necesario” (10).

**Autonomía:** Principio ético que propugna la libertad individual que cada uno tiene para determinar sus propias acciones. Respetar a las personas como

individuos autónomos significa reconocer sus decisiones, tomadas de acuerdo con sus valores y convicciones personales. Las madres decidieron por ellas mismas su participación.

**Anonimato:** Este principio se refiere a mantener oculto el nombre de los participantes de la investigación. No se develó la identidad de las madres que participaron en la investigación y no se relacionó su identidad con la información obtenida.

**Confidencialidad:** Principio ético que garantiza que la información personal será protegida para que no sea divulgada sin consentimiento de la persona. Se salvaguardó la información obtenida en la investigación y mantuvo el carácter de secreto profesional de los datos obtenidos.

**Libre Participación:** Este principio ético hace referencia a que toda persona que es parte de una investigación accede a ella de manera voluntaria sin ningún tipo de coacción. Los participantes aceptaron de manera voluntaria su participación en la investigación, no fueron sometidas a ningún tipo de presión.

## IV. RESULTADOS

### 4.1.Resultados:

**TABLA 1**

**DISTRIBUCIÓN DEL NIVEL DE CONOCIMIENTOS ANTES DEL PROGRAMA EDUCATIVO “LONCHERITA SALUDABLE” EN MADRES DE PREESCOLARES DE LA I.E.I VIRGEN DE FÁTIMA N° 1682-LA ESPERANZA, 2014.**

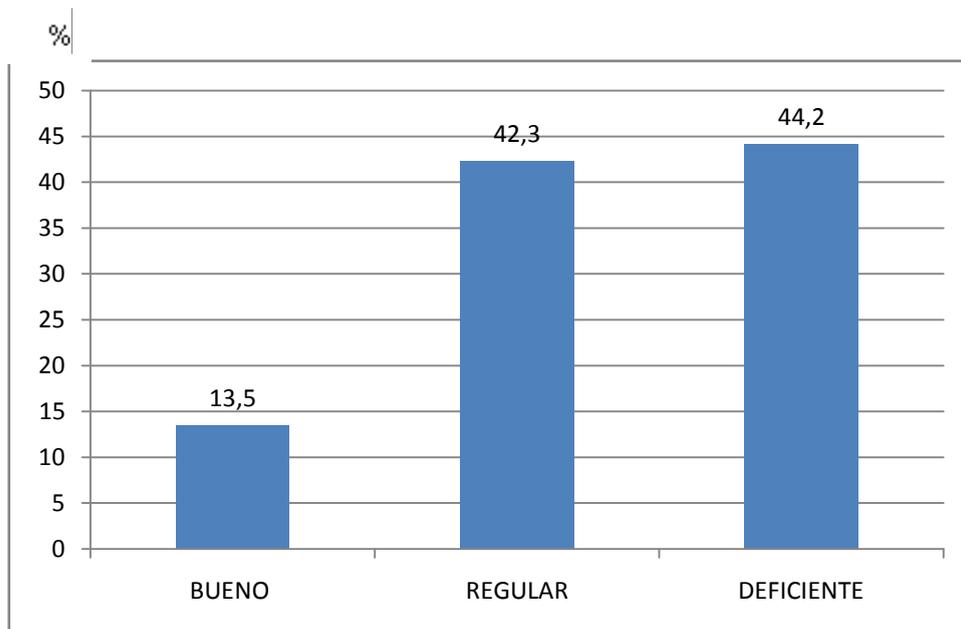
<b>NIVEL DE CONOCIMIENTOS DE LAS MADRES ANTES DEL PROGRAMA EDUCATIVO</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
<b>BUENO</b>	7	13,5
<b>REGULAR</b>	22	42,3
<b>DEFICIENTE</b>	23	44,2
<b>TOTAL</b>	<b>52</b>	<b>100</b>

**n= 52**

Fuente: Cuestionario sobre Loncherita saludable para preescolares (Anexo 1)

## GRÁFICO 1

**DISTRIBUCIÓN DEL NIVEL DE CONOCIMIENTOS ANTES DEL  
PROGRAMA EDUCATIVO: “LONCHERITA SALUDABLE” EN MADRES  
DE PREESCOLARES DE LA I.E.I VIRGEN DE FÁTIMA N° 1682-LA  
ESPERANZA, 2014.**



Fuente: Idem tabla 1

**TABLA 2**

**DISTRIBUCIÓN DEL NIVEL DE CONOCIMIENTOS DESPUÉS DEL  
PROGRAMA EDUCATIVO “LONCHERITA SALUDABLE” EN MADRES  
DE PREESCOLARES DE LA I.E.I VIRGEN DE FÁTIMA N° 1682. LA  
ESPERANZA, 2014.**

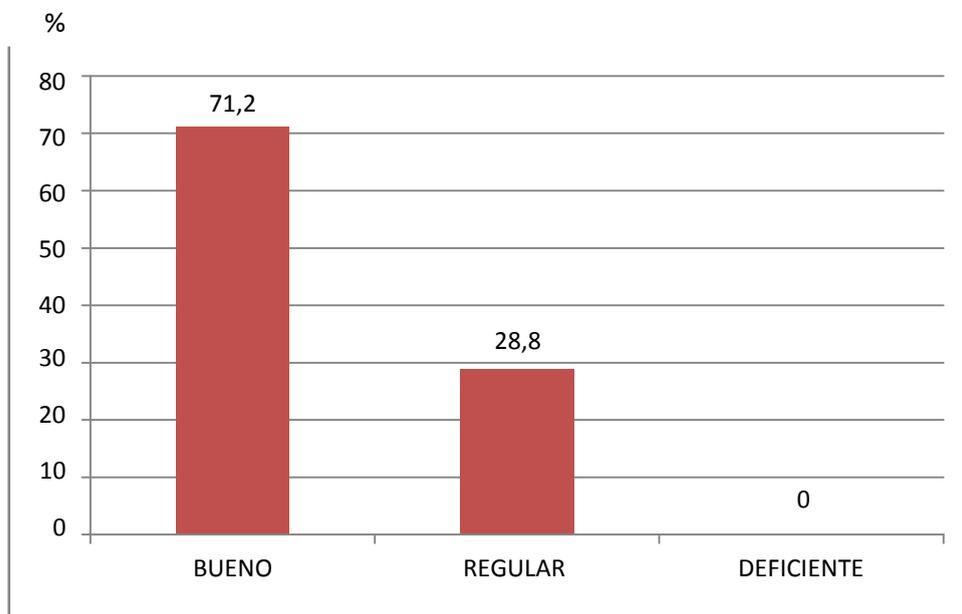
<b>NIVEL DE CONOCIMIENTOS DE LAS MADRES DESPUÉS DEL PROGRAMA EDUCATIVO</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
<b>BUENO</b>	30	71,2
<b>REGULAR</b>	15	28,8
<b>DEFICIENTE</b>	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>52</b>	<b>100</b>

**n= 52**

Fuente: Idem tabla 1.

## GRÁFICO 2

**DISTRIBUCIÓN DEL NIVEL DE CONOCIMIENTOS DESPUÉS DEL  
PROGRAMA EDUCATIVO: “LONCHERITA SALUDABLE” EN MADRES  
DE PREESCOLARES DE LA I.E.I VIRGEN DE FÁTIMA N° 1682-LA  
ESPERANZA, 2014.**



Fuente: Idem tabla 2

**TABLA 3**

**DISTRIBUCIÓN DEL NIVEL DE CONOCIMIENTOS ANTES Y DESPUÉS DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA EDUCATIVO: “LONCHERITA SALUDABLE” EN MADRES DE PREESCOLARES DE LA I.E.I VIRGEN DE FÁTIMA N° 1682-LAESPERANZA, 2014.**

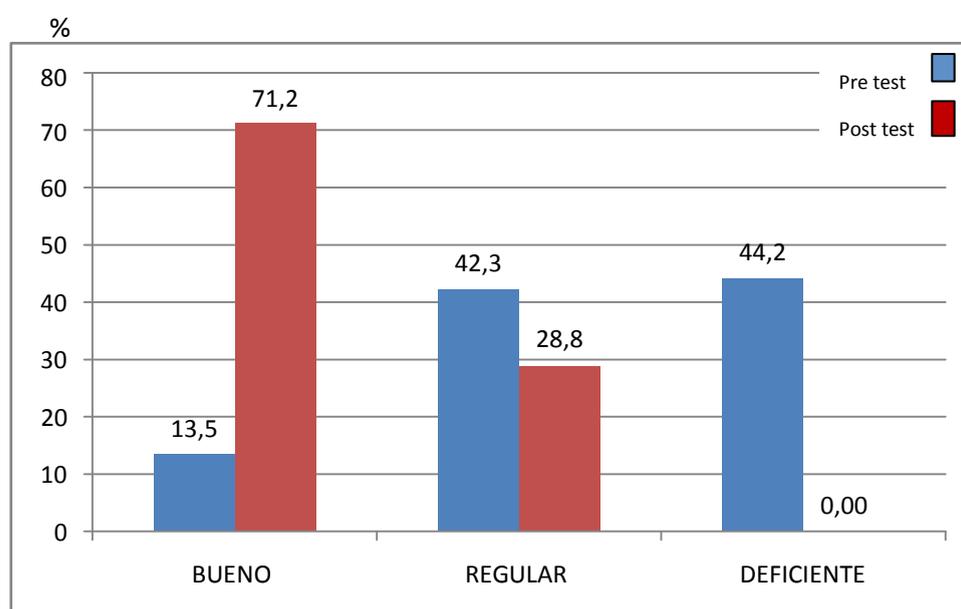
<b>NIVEL DE CONOCIMIENTOS DE LAS MADRES</b>	<b>PROGRAMA EDUCATIVO</b>			
	<b>ANTES</b>		<b>DESPUÉS</b>	
	<b>N°</b>	<b>%</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
<b>BUENO</b>	7	13,5	37	71,2
<b>REGULAR</b>	22	42,3	15	28,8
<b>DEFICIENTE</b>	23	44,2	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>52</b>	<b>100</b>	<b>52</b>	<b>100</b>

**n= 52**

Fuente: Idem tabla 1.

### GRÁFICO 3

**DISTRIBUCIÓN DEL NIVEL DE CONOCIMIENTOS ANTES Y DESPUÉS DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA EDUCATIVO: “LONCHERITA SALUDABLE” EN MADRES DE PREESCOLARES DE LA I.E.I VIRGEN DE FÁTIMA N° 1682-LAESPERANZA, 2014.**



Fuente: Idem tabla 3

#### **4.2. Análisis de Resultados:**

En la **Tabla 1:** Distribución del nivel de conocimientos antes del programa educativo “Loncherita Saludable” en madres de preescolares de la I.E.I Virgen de Fátima N° 1682-La Esperanza, 2014; se aprecia que el 44,2 % de las participantes presentaron un nivel de conocimiento deficiente, el 42,3% tuvieron nivel de conocimiento regular y el 13,5 % presentaron un nivel bueno de conocimiento, lo que se visualiza fácilmente en el gráfico 1.

Los resultados de la presente investigación se asemejan con el trabajo realizado por Castro y Rafael en Diaz, A. y Narro, J. (10), titulado Efectividad del programa educativo “Lonchera Sanita” de madres y/o cuidadores de preescolares con problemas nutricionales de las I.E.I de Quirihuac, Bello Horizonte y Santa Rosa del Valle de santa Catalina,2008; “obteniendo que el 48.15 % de madres alcanzaron un nivel de conocimientos bajo y el mismo porcentaje (48.15%) alcanzó un nivel de conocimientos medio antes de la aplicación del Programa Educativo, solo el 3.70 % alcanzó un nivel alto de conocimientos” (10).

Sin embargo, difiere con el estudio realizado por Canales (21), “Efectividad de la sesión educativa: Aprendiendo a preparar loncheras nutritivas en el incremento de conocimientos de las madres de preescolares en la I.E. San José, Lima, 2010”, se encontró que antes de la aplicación del programa educativo el 93.22 % de madres presentaron nivel de conocimiento deficiente, el 5,08 % nivel de conocimiento medio y el 1.70 % nivel de conocimiento bueno.

Por lo tanto, estos resultados demuestran que el nivel de conocimientos de las madres en el pretest está directamente relacionado con el alcance a la información que tienen sobre loncheritas saludables, cómo plantea Freire en su

Enfoque Andragógico, las experiencias previas que las madres poseen y que son adquiridas a lo largo de su vida ya sea a través de la educación informal que brindan los medios de difusión masiva, especialmente la radio y la televisión, sobre alimentación de “comida rápida” llamada también “no saludable”, así mismo el grado de instrucción también ejerce influencia sobre la recepción y la interpretación de los mensajes brindados, el acceso a información sobre temas de alimentación nutritiva en el preescolar permitirán a las madres tener un nivel de conocimientos que le den las posibilidades de brindar cuidado e inculcar en el niño prácticas saludables (22).

Los resultados de la Tabla 1 reflejan el conocimiento previo que las madres poseen sobre el tema de loncherita saludable, siendo los niveles más predominantes en el pretest el nivel regular y deficiente, lo cual concuerda con otros estudios realizados, que antes de la aplicación de un programa educativo la mayoría de madres no cuentan con la información apropiada para el cuidado de sus niños.

Por ello, las madres deberían estar informadas sobre las dietas de sus hijos en las guarderías o centros educativos infantiles (jardines), de tal modo que estén seguros que la alimentación que les brindan a sus niños tanto en casa como en la lonchera que llevan a los centros educativos de infancia cubran las necesidades nutricionales del niño.

En la **Tabla 2**, Distribución del nivel de conocimientos después del programa educativo “Loncherita Saludable” en madres de preescolares de la I.E.I Virgen de Fátima N° 1682. La Esperanza, 2014; se observa que el 71.2% alcanzaron un nivel de conocimientos bueno, seguido del 28.8% que

alcanzaron un nivel regular, no reportándose ninguno en el nivel de conocimiento deficiente, lo que se puede visualizar en el gráfico 2.

Los resultados obtenidos en el posttest son semejantes con la investigación realizada por Castro y Rafael (10), Efectividad del programa educativo “Lonchera Sanita” de madres y/o cuidadores de preescolares con problemas nutricionales de las I.E.I de Quirihuac, Bello Horizonte y Santa Rosa del Valle de santa Catalina,2008; en el que se ve un incremento notorio del conocimiento de madres asistentes al Programa Educativo, alcanzando un 77.80 % un nivel bueno de conocimiento, seguido del 22.20 % con un nivel regular de conocimiento, en la investigación realizada en la I.E.I Virgen de Fátima las madres luego de asistir al programa educativo también mejoran sus conocimientos.

Estos resultados son ligeramente menores con la investigación realizada por Canales (22), “Efectividad de la sesión educativa: Aprendiendo a preparar loncheras nutritivas en el incremento de conocimientos de las madres de preescolares en la I.E. San José, Lima, 2010”, donde se encontró que después de la aplicación del programa educativo, el porcentaje de madres con nivel deficiente de conocimientos decrece significativamente a 0 % y así mismo el porcentaje de madres con un nivel bueno de conocimientos crece significativamente a 96 %.

Los resultados obtenidos concuerdan con que un mensaje llevado en forma clara, sencilla, con metodología participativa considerando el nivel cultural y la idiosincrasia de las personas, fueron factores que probablemente influyeron en el logro de las metas trazadas, pues la enseñanza a las madres sobre el contenido de una Lonchera Saludable, a través de las actividades en los factores cognitivo –

perceptuales del aprendizaje social permitió la adquisición de conocimientos de conductas promotoras de salud (14).

Pender en Marriner (14), dentro de su Modelo de Promoción de la Salud, identifica los factores cognitivo – perceptuales como mecanismos principales de motivación, los cuales tienen una influencia directa para la adquisición y mantenimiento de las conductas promotoras de salud. Pender, refiere que las personas que le conceden gran importancia a su salud, es más probable que traten de conservarla, buscando información y participando en actividades que le permitan mejorar sus conocimientos para poder tener una salud óptima personal y de su familia; así también la autoeficacia percibida cumple un rol importante dentro del mantenimiento y mejora de la salud, la convicción que tiene cada individuo de que una conducta es posible y que esta puede influenciarse de manera positiva con la capacitación va a permitir que las personas logren conductas que favorezcan su salud. Las personas pueden sentirse más inclinadas a iniciar o mantener conductas promotoras de salud cuando los beneficios de dichas conductas son altos.

Se puede decir que los hallazgos encontrados en la tabla 2, una vez aplicado el programa educativo, la mayoría de las madres se encuentran en un nivel alto de conocimiento, cumpliendo así con uno de los objetivos trazados, atribuyendo esto a que las madres de familia han comprendido la gran importancia a la salud de sus hijos por lo que han puesto la atención debida en el momento que se impartió los conocimientos y que además han percibido que son capaces de adquirir conductas promotoras de salud a partir del conocimiento, siendo de beneficio en la conservación de la salud de sus hijos.

En la **Tabla 3**, Distribución del nivel de conocimientos antes y después de la aplicación del programa educativo: “Loncherita Saludable” en madres de preescolares de la I.E.I Virgen de Fátima N° 1682-La Esperanza, 2014; se aprecia que después de aplicado el programa educativo las madres obtienen un nivel de conocimiento bueno de 71.2 % comparado al 13.5 % obtenido antes, seguido de un nivel regular de 28.8 % comparado con el 42.3% adquirido antes del programa y por último no reporto ningún nivel de conocimiento deficiente comparado con el 44.2 % obtenido antes del programa. Estos resultados se visualizan con mayor precisión en el gráfico 3.

Los resultados del presente trabajo coinciden con los resultados obtenidos en el trabajo titulado: Efectividad del programa educativo “Lonchera Sanita” de madres y/o cuidadores de preescolares con problemas nutricionales de las I.E.I de Quirihuac, Bello Horizonte y Santa Rosa del Valle de santa Catalina,2008; de Castro y Rafael (10), en donde antes de la aplicación del programa el nivel de conocimientos medio y bajo era de 48,15 % respectivamente y el nivel alto era de 3,70%, una vez aplicado el Programa Educativo “Lonchera Sanita” el nivel de conocimientos de madres y/o cuidadores aumenta alcanzando el 77,80 % nivel alto de conocimiento, demostrando así que los programas educativos en madres de familia son efectivos.

Sin embargo, difiere con el estudio realizado por Canales (22), “Efectividad de la sesión educativa: Aprendiendo a preparar loncheras nutritivas en el incremento de conocimientos de las madres de preescolares en la I.E. San José, Lima, 2010”, donde se encontró que antes de la aplicación del programa educativo el nivel mas predominante de conocimientos de madres era el

deficiente con el 93.22 %, seguido del nivel de conocimiento medio con el 5,08 % y el nivel de conocimiento bueno era de 1.70 %, una vez aplicado el programa educativo el nivel de conocimiento bueno crece significativamente a 96 % y el nivel de conocimiento medio es de 4 %, presentando 0% de madres en nivel de conocimiento deficiente.

Los resultados obtenidos por Mamani en Peña, D. (2) en su trabajo titulado “Efectividad de un programa educativo en los conocimientos y prácticas de padres de niños preescolares sobre el contenido de la lonchera, I.E.I N° 326 María Montessori, Lima-2010”, también difieren de este trabajo; después de la aplicación de su programa obtuvo como resultado que este fue efectivo dado que sus resultados mostraron un aumento significativo en los conocimientos y una mejoría en la práctica de los padres de familia con respecto al contenido de la lonchera. Es así que con respecto a los conocimientos estos se incrementaron en un 93 %.

Otros investigadores como Domínguez (19), Peña (2), Martínez (20), Canales (22), después de aplicados sus programas educativos sobre loncheras, ven incrementado de manera significativa el nivel de conocimientos, concluyendo que la aplicación de Programa Educativos en Nutrición Infantil son una herramienta de educación en salud que nos permite no solo brindar información sino generar conciencia en la importancia de una alimentación saludable, resultados que se ven reflejados al culminar con éxito el Programa Educativo.

Siendo los padres y madres de los preescolares quienes cumplen un rol importante como modelos y guías de los niños, pues ellos son los que

inculcan conductas saludables o conductas negativas para la salud, es por ello, que se considera necesario la capacitación de las madres en temas relacionados con nutrición infantil y prácticas saludables.(1)

“La aplicación de programas educativos en nutrición infantil tiene como finalidad concientizar, generar y conseguir cambios cognitivos en la población mediante la aplicación de contenidos técnicos homogéneos, que fomenten la creatividad de las intervenciones favoreciendo el logro de resultados nutricionales positivos” (5).

Freire en Blanco (23), hace mención que en el proceso educativo de Enseñanza – Aprendizaje deben emplearse todos los medios y modalidades de formación de la personalidad puestos a disposición de todos los adultos sin distinción alguna, ya sea que hayan cursado sólo la enseñanza primaria, secundaria o hasta superior. La finalidad de este enfoque es preparar a la persona para ser crítico y tomar conciencia de su realidad y desarrollar su personalidad, su pensamiento y que aprendan a actuar de manera sabia e inteligente.

El Enfoque Andragógico de Freire, hace mención al principio de motivación y disposición que tienen las personas para aprender y actúan como factor de cambio para el logro de conductas promotoras de salud positivas. Freire refiere que cuando una persona toma conciencia de su realidad, se muestra dispuesta a aprender para lograr cambios positivos en beneficio de ella y su familia.

Por otro lado los programas educativos que usan el principio Freudiano de motivación para generar aprendizaje, en donde el educador usa el diálogo

como medio de construcción de un nuevo conocimiento (basado en las experiencias previas conjuntamente con los nuevos conocimientos brindados por el educador), haciendo uso para ello de la metodología participativa, generan cambios en el nivel de conocimientos de las personas que participan en los mismos.

Según Cary (23), refiere que si los adultos hoy en día son educados adecuadamente, estarán en posición de educar a sus hijos de manera adecuada en relación con temas nutricionales, solo de este modo puede romperse el ciclo de ignorancia, promocionando un crecimiento y desarrollo saludable en el preescolar.

Es así que las madres que participaron del Programa educativo, se mostraron dispuestas y motivadas a adquirir nuevos conocimientos. El programa educativo se realizó haciendo uso de técnicas de aprendizaje y metodología participativa, al finalizar el mismo las madres adquieren conciencia de la importancia del consumo de alimentos nutritivos en las loncheras de sus hijos, generando cambios en su manera de pensar en lo que se refiere a alimentación nutritiva, viéndose reflejado en la tabla 3, con el aumento significativo del nivel de conocimientos en este tema, probándose la efectividad de la hipótesis de investigación.

Por lo anteriormente sustentado se puede concluir que el Programa Educativo: “Loncherita Saludable” se convierte en un instrumento efectivo en el rol de la enfermera en la atención primaria, pudiéndose generalizarse su aplicación en todos los programas de preescolares, cuidando las técnicas

participativas y medios de enseñanza actualizados y novedosos en madres y padres de familia.

## V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 5.1. Conclusiones:

En el estudio sobre efectividad del Programa Educativo “Loncherita Saludable” y el conocimiento de las madres de las madres de preescolares de la I.E.I. Virgen de Fátima N° 1682. La Esperanza, 2014, se concluye:

El programa educativo “Loncherita Saludable” fue efectivo dado que los resultados demuestran la mejora en el nivel de conocimientos. En el postest se incremento el nivel de conocimiento bueno al 71,2 % de un 13,5 % en el pretest y el nivel de conocimientos regular bajo de un 42,3% en el pretest a un 28,8% en el postest y el nivel de conocimiento deficiente de 44,2 % en el pretest bajo a 0 % en el postest

Al aplicarse la prueba estadística de Wilcoxon para contrastar la hipótesis de investigación se obtuvo alta significancia estadística  $p < 0.05$  probándose la hipótesis de investigación propuesta.

## **5.2. Recomendaciones:**

De los resultados obtenidos se sugieren las recomendaciones siguientes:

Que las entidades prestadoras de servicios de salud, en el ámbito comunitario como centros y postas de salud, institucionalicen Programas Educativos sobre Loncheras Escolares dirigidos a los padres, madres de familia y docentes en las Instituciones Educativas de preescolares, con la finalidad de mejorar el estado nutricional de los niños preescolares.

Que las enfermeras realicen investigaciones en el ámbito comunitario acerca de conocimiento sobre alimentación y lonchera saludable, a fin de enriquecer la fuente de conocimientos Preventivo - Promocionales de la salud de la población de las madres de niños preescolares.

Realizar un trabajo conjunto: sector salud y educación, como estrategia apoyándose en la atención primaria en salud (promoción y prevención), a fin de fomentar estilos de vida saludables.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ojeda del Valle M. Infancia y Salud. México. Centro de Referencia Latinoamericano para la Educación Preescolar. (2001).Pp: 39-41
2. Peña, D. 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 para optar el título de licenciada en enfermería]. Lima: Universidad San Martín De Porres; 2011. Disponible desde el URL: [http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/1049/1/Pe%C3%B1a\\_hd.pdf](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/1049/1/Pe%C3%B1a_hd.pdf)
2. Cortez, Rafael. La Nutrición de los niños en la edad Preescolar. Perú: Centro de investigación Universidad del Pacífico. Lima, 2002.Pp. 4- 86.
3. Álvarez R. Hay que reforzar la ley de alimentación saludable. El peruano. [Accesada: 24/05/2013]. Disponible en: [www.elperuano.com.pe](http://www.elperuano.com.pe).
4. Vargas F. Educación para la Salud. 2<sup>da</sup> Edición. México. Editorial. Limusa, S. A. Grupo Noriega. (2004). Pp 49 -50
5. Díaz A, Narro J. Factores maternos y el estado nutricional del preescolar, Pacanguilla, 2014. [Tesis Para optar el título de licenciada de Enfermería]. Trujillo: Universidad Nacional de Trujillo; 2014. Disponible del el URL: <http://dspace.unitru.edu.pe:8080/xmlui/bitstream/handle/UNITRU/856/ESTADO%20NUTRICIONAL%20DEL%20PREESCOLAR.pdf;sequence=1>
6. Hernández M. Alimentación Infantil. 3<sup>era</sup> Edición. Madrid - España. Editorial Díaz de Santos, S.A. (2001).Pp: 101-106.
7. Meneghello J., Col. Pediatría Meneghello. Tomo I. 5<sup>ta</sup> Edición. Buenos Aires. Argentina. Editorial Médica Panamericana S.A. (1997).Pp:452-455
8. Requena R. “Conocimientos y prácticas que tienen las madres sobre el contenido de la lonchera y su relación con el estado nutricional del preescolar de la I.E.I . N°524 Nuestra 62 Señora de la Esperanza en Octubre del 2005”. Escuela de Enfermería de la UNMSM. Lima. 2006.
9. MINSA. Plan Nacional de Salud. 2009 Perú. MINSA. 2009. Refrigerios Escolares- Guía Técnica. Área de normas técnicas CENAN, [en línea] [fecha de acceso 15 de diciembre del 2013], disponible en <http://www.minsa.gob.pe>.

10. Castro M., Rafael S. “Efectividad del Programa Educativo “Lonchera Sanita” en el Nivel de Conocimientos de Madres y/o Cuidadores de Preescolares con Problemas Nutricionales de las I.E.I de Quirihuac, Bello Horizonte y Santa Rosa del Valle de Santa Catalina”. Tesis para obtener el Grado de Licenciada de Enfermería. Trujillo – Perú, 2008
11. MINSA - CENAN. Lineamientos de Nutrición Materno Infantil. Lima. OPS. 2010.
12. Cameron M.; Hogfvander Y. Manual para Alimentación de Infantes y Pequeños. México. Editorial Pax México. (1999). Pp: 245-248
- 13 Cortez, Rafael. La Nutrición de los niños en la edad Preescolar. Perú: Centro de investigación Universidad del Pacifico. Lima, 2002.Pp. 4- 86.
14. Marriner y Tomey. Modelos y Teorías de la Enfermería. 3<sup>ra</sup> Edición. España. Editorial. Harcourt Brace. (2003).
15. OPS - OMS. Nutrición y Alimentación del Niño en los Primeros Años de Vida. Venezuela: Editorial Paltex, 1997.Pp. 34 – 39.
16. Ruiz M.; Martínez R.; González P. Roles de la enfermería. [Monografía de internet]. (2000). [Accesada: 30/05/13]. Disponible en: [http://www.uclm.es/ab/enfermeria/revista/numero%2015/numero15/roles%20f3n\\_en\\_.htm](http://www.uclm.es/ab/enfermeria/revista/numero%2015/numero15/roles%20f3n_en_.htm)
17. Guzmán P., J. Montesinos. “Modelos Teóricos en Educación para la Salud”. Volumen 8. Santiago de Chile. Boletín Educación para el Autocuidado. (1998)
18. Blanco R. La pedagogía de Paulo Freire. Ideología y método de la educación liberadora. Madrid. (2000). [Accesada: 15/06/13]. Disponible en: [http://www.invee.com/salud/Zero-Zyx, es/ /pedagogía1.shtml](http://www.invee.com/salud/Zero-Zyx_es_/pedagogía1.shtml).
19. Domínguez G. Efectividad del Programa Educativo: Loncherita Nutritiva en el Nivel de Conocimientos de Padres de la I.E.I Portal de Belén. Universidad de Guadalajara - México (2009). [Accesada: 19/01/14]. Disponible en: <http://www.cybertesis.cl/documentos/libro20009.pdf>.
20. Martínez J., “Nivel de Conocimientos de las madres antes y después de la aplicación del Programa Educativo – Mi Lonchera Nutritiva”. Lima. 2007 [Tesis de Maestría].  
Disponible en: <http://www.cybertesis.martinez2007.pdf>.

21. Hernández, Validez y confiabilidad del instrumento. [Biblioteca virtual] España. [Citado 2010 Set 12]. Disponible en URL: [http://www.eumed.net/libros/2007b/303/validez%20y%20confiabilidad%](http://www.eumed.net/libros/2007b/303/validez%20y%20confiabilidad%20)
22. Canales H. Efectividad de la Sesión Educativa "Aprendiendo a preparar loncheras nutritivas" en el incremento de conocimientos de madres de preescolares en la Institución Educativa San José, El Agustino, 2009. [Tesis de Licenciatura]. Perú. Programa Cybertesis. (2010).
23. Blanco R. La pedagogía de Paulo Freire. Ideología y método de la educación liberadora. Madrid. (2000). [Accesada: 15/06/13]. Disponible en: <http://www.invee.com/salud/Zero-Zyx,es/pedagogial.shtml>.
24. Cary, S. (1998). Promoción de Estilos de Vida Saludables con Adultos.[Accesada: 23/02/14]. Disponible en: [http://www.promo.estil&vid.-salud/\\$adultos%3976](http://www.promo.estil&vid.-salud/$adultos%3976).

# **ANEXOS**

## ANEXO N°1

### **CÁLCULO DE LA MUESTRA:**

$$n = \frac{(1.96)^2 \times 220 \times 0.5 \times 0.5}{(0.1)^2(220-1) + (1.96)^2 \times 0.5 \times 0.5}$$

$$n = \frac{3.84 \times 55}{(0.01)(219) + (3.84) \times 0.25}$$

$$n = \frac{211.2}{2.19+0.96}$$

$$n = 67$$

$$n_f = \frac{67}{1 + \frac{67}{220}}$$

$$n_f = \frac{67}{1.3}$$

$$n_f = 52$$



## ANEXO 2

### DESCRIPCIÓN ESTADÍSTICA DE LOS RANGOS DEL NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE LONCHERITA SALUDABLE EN LAS MADRES DE PREESCOLARES DE LA I.E.I VIRGEN DE FÁTIMA N° 1682- LA ESPERANZA, 2014.

NIVEL DE CONOCIMIENTOS	RANGOS	N	PROMEDIO DE RANGOS	SUMA DE RANGOS
<b>Pretest - Postest</b>	Negativos	0 ( a )	,00	,00
	Positivos	45 ( b )	256,3	11530
	Iguales	7 ( c )		
	Total	52		

- (a) Nivel de Conocimientos en el postest < Nivel de Conocimientos en el pretest.
- (b) Nivel de Conocimientos en el postest > Nivel de Conocimientos en el pretest.
- (c) Nivel de Conocimientos en el post test = Nivel de Conocimientos en el pretest.



### ANEXO 3

**RESULTADOS DE LA PRUEBA DE SIGNIFICANCIA ESTADISTICA PARA  
MEDIR EL NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE LONCHERITA  
SALUDABLE EN LAS MADRES DE PREESCOLARES DE LA I.E.I VIRGEN  
DE FÁTIMA N° 1682-LA ESPERANZA, 2014.**

<del>ESTADISTICO DE CONTRASTE</del> DE RANGOS ASIGNADOS DE WILCOXON (a)	<del>NIVEL DE CONOCIMIENTOS</del> EN EL PRETEST Y POSTEST
Z	-5,827 (b)
Sig. asintó. (bilateral)	,000

(a) Para muestras relacionadas.

(b) Basado en rangos negativos.



## **ANEXO N°4**

### **PRE-TEST – POS TEST**

#### **CUESTIONARIO: NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE “LONCHERITA SALUDABLE” EN MADRES DE PREESCOLARES DE LA I.E.I VIRGEN DE FÁTIMA N° 1682**

Autora: Jenny Lisset Abanto Abanto.

**INSTRUCCIONES:** A continuación se presentan una serie de preguntas, las cuales deberán responder eligiendo la alternativa que usted crea que es correcta. Esta encuesta es anónima y confidencial. Marque con una “X” la respuesta que usted crea correcta.

1. La lonchera en el preescolar cumple la función de:
  - a) Mantener una dieta balanceada.
  - b) Complementar la alimentación del niño.
  - c) Reemplazar el desayuno del niño.
  - d) Reemplazar el almuerzo del niño.
  - e) Favorecer la memoria del niño.
  
2. Los alimentos que se envían en la lonchera deben ser:
  - a) Lo suficiente para reemplazar al desayuno o almuerzo del niño.
  - b) De acuerdo a la estación.
  - c) De fácil adquisición y variados.
  - d) Económicos y fáciles de preparar.
  - e) De fácil digestión, variedad y preparación.
  
3. La lonchera del preescolar debe contener los siguientes grupos de alimentos:
  - a) Formadores, Defensas, Hidratantes.
  - b) Energéticos, Reguladores, Hidratantes.
  - c) Energéticos, Formadores, Reguladores, Hidratantes.
  - d) Energéticos, Sales, Formadores, Hidratantes.
  - e) Energéticos, Formadores, Reguladores.

4. Los alimentos Energéticos tienen como función:

- a) Brindar energía a las células del organismo.
- b) Controlar el equilibrio de líquidos.
- c) Proteger al niño de las infecciones.
- d) Reparar células del cuerpo.
- e) Favorecer la absorción de los alimentos.

5. Son ejemplos de alimentos energéticos:

- a) Manzana y mandarina.
- b) Limonada y naranjada.
- c) Pan y queque casero.
- d) Huevo sancochado y pollo deshilachado.
- e) Zumo de manzana y galleta soda.

6. Los alimentos Formadores tienen como función:

- a) Brindar energía a las células del organismo.
- b) Favorecer el crecimiento del niño.
- c) Formar células de defensa para prevenir las infecciones.
- d) Favorecer la digestión y absorción de otros alimentos.
- e) Reparar células del cuerpo.

7. Son ejemplos de alimentos formadores:

- a) Nueces y papas fritas.
- b) Queso, huevo sancochado y pollo deshilachado.
- c) Yuca frita.
- d) Agua y limonada.
- e) Manzana y queque casero.

8. Los alimentos Reguladores tienen como función:

- a) Favorecer la digestión y asimilación de otros alimentos.
- b) Evitan el cansancio y mantienen alerta al niño.
- c) Brindan energía a las células del organismo.

- d) Proteger al niño del contagio de enfermedades.
- e) Formar y reparar células del cuerpo.

9. Son ejemplos de alimentos reguladores:

- a) Yuca frica, queque.
- b) Galleta soda, gaseosa.
- c) Uva, jugo de toronja.
- d) Pan, agua.
- e) Pan, jugo envasado.

10. El alimento más rico en vitamina C y que debe ser considerado en una lonchera nutritiva es:

- a) Queso.
- b) Plátano.
- c) Huevo sancochado.
- d) Mandarina.
- e) Nueces.

11. El alimento más rico en calcio que debe ser considerado en una lonchera nutritiva es:

- a) Manzana.
- b) Mermelada.
- c) Carne de pollo.
- d) Queso.
- e) Naranja.

12. Los alimentos Hidratantes tienen como función:

- a) Evitar la deshidratación.
- b) Rehidratar al niño durante las horas de clase.
- c) Evitar la deshidratación y el cansancio.
- d) Mejorar el desempeño del niño en clase.
- e) Evitar el cansancio.

13. Las bebidas que deben estar presentes en toda lonchera escolar son:

- a) Gaseosas.
- b) Jugos envasados.
- c) Refresco natural, agua o infusiones.
- d) Café.
- e) Gaseosas y Jugos envasados.

14. Señale cuál de los siguientes alimentos debe contener una lonchera nutritiva:

- a) Una cajita de frugos, una galleta salada y papas fritas.
- b) Una gaseosa, una galleta salada y una fruta.
- c) Un pan con pollo, una fruta y refresco natural.
- d) Jugo de frutas, una galleta dulce y una golosina.
- e) Sopa, segundo y refresco.

15. De las siguientes ejemplos cual contiene una lonchera nutritiva:

- a) Refresco natural de naranja, galleta dulce y pan con jamón.
- b) Gaseosa, galleta dulce y manzana.
- c) Gaseosa, naranja y pan.
- d) Pan con pollo, plátano y limonada.
- e) Frugos, galleta dulce y manzana.

16. La alternativa de sándwich más saludable para la lonchera es:

- a) Sándwich con mayonesa.
- b) Sándwich con papas fritas.
- c) Sándwich con salchicha.
- d) Sándwich con hotdog.
- e) Sándwich con pollo deshilachado.

17. Debemos tener en cuenta lo siguiente al seleccionar los alimentos que enviaremos en la lonchera de los niños:

- a) Tipo de comida, temperatura y tiempo.
- b) Temperatura y tiempo.

- c) Tipo de comida y tiempo.
- d) Temperatura y tipo de comida.
- e) Solo el tiempo de duración del alimento.

18. Las frutas a enviar en una lonchera escolar deben ser:

- a) Difíciles de pelar, colocadas directamente en la lonchera.
- b) Fáciles de pelar, de la estación y enviadas en depósitos limpios y con tapa.
- c) No deben ser enviadas en bolsas.
- d) Deben enviarse peladas y en bolsas.
- e) De difícil transporte.

19. Son alimentos seguros a temperatura ambiente y que pueden ser enviados en una lonchera:

- a) Quesos blandos y frutas cortadas.
- b) Leche, verduras cortadas.
- c) Panes, frutas enteras sin cortar, quesos duros, jugos no abiertos.
- d) Huevo sancochado sin cascara, jugo de manzana.
- e) Pan con hotdog, yogurt natural, ensalada de frutas.

20. La madre para preparar los alimentos de la lonchera debe:

- a) Lavarse las manos antes de preparar los alimentos.
- b) Lavarse las manos después de preparar los alimentos.
- c) Lavarse las manos antes y después de preparar los alimentos y lavar previamente la lonchera y depósitos en los cuales los enviará.
- d) No debe lavarse las manos.
- e) Debe comprar productos envasados para enviar en la lonchera.

## **HOJA DE RESPUESTAS**

1. b.
2. e.
3. c.
4. a.
5. c.
6. b.
7. b.
8. d.
9. c.
10. d.
11. d.
12. b.
13. c.
14. c.
15. d.
16. e.
17. a.
18. b.
19. c.
20. c.

# PROGRAMA EDUCATIVO

## "LONCHERITA SALUDABLE"

## **PROGRAMA EDUCATIVO: “LONCHERITA SALUDABLE”**

### **1. INTRODUCCIÓN:**

La lonchera es considerada como “La cajita portadora de alimentos que contribuye a que el niño mantenga una dieta balanceada y realmente nutritiva”. Sus funciones son: mantener suficientes reservas de nutrientes durante el día escolar, suministrar alimentos nutritivos que al pequeño le gusten y crear hábitos saludables de alimentación (1).

Dado que a la edad preescolar y escolar los niños pasan muchas horas en la escuela, es necesario el envío de alimentos mediante la lonchera, con la finalidad de cubrir sus necesidades nutricionales, mejorar su rendimiento escolar y adquirir hábitos saludables de alimentación (2). Sin embargo, la preparación inadecuada de la lonchera que incluye alimentos con alto contenido en calorías y pobres en nutrientes como golosinas, frituras saladas, gaseosas y jugos envasados está contribuyendo en la aparición de obesidad, caries y alergias, entre otros (3).

Existen muchos factores que influyen en la preparación inadecuada de las loncheras que los niños llevan a sus centros educativos. Entre estos tenemos: el costo de los mismos, su disponibilidad, las preferencias de la familia, el tiempo que la madre dispone para la preparación de los alimentos. La influencia persuasiva de la televisión y la radio hacen que la familia adquiera productos con poco valor nutritivo para los niños; pero por su facilidad de adquisición son llevadas en sus loncheras (4).

Siendo los preescolares los más propensos al consumo de alimentos chatarra, debido a la influencia que los medios publicitarios tienen sobre ellos, siendo susceptibles a tal información dado que no son capaces de distinguir de manera crítica y realista el mensaje de la publicidad debido a la poca complejidad de su pensamiento y a la falta de juicios lógicos.

Teniendo en cuenta que los preescolares aún no son capaces de ejercer su propio cuidado es fundamental el rol paterno durante esta etapa de vida, ya que los padres son quienes se encargarán de elegir alimentos nutritivos para sus hijos, sin embargo el marcado desconocimiento sobre la importancia del aspecto nutricional en la salud del niño incrementa dicha situación.

Según Nola Pender en Marriner (4), considera a la educación en la salud como una de las estrategias prioritarias en la Promoción de la salud y Prevención de la enfermedad, desempeñando en ello la enfermera un rol importante como una profesional que trabaja intensamente en la atención primaria de salud; siendo una de las actividades más significativas la de inducir a las personas por medio de la educación a que modifiquen sus formas de comportamiento con miras a prevenir enfermedades y mantener la salud, actuando como maestra y consejera, enseñando, guiando y apoyando al individuo para que logre ser más responsable de sus propios cuidados de salud; siendo el desarrollo de Programas Educativos, la herramienta que permite el logro de dichos objetivos.

La aplicación de Programas Educativos en Nutrición Infantil tiene como finalidad concientizar, generar y conseguir cambios cognitivos en la población mediante la aplicación de contenidos técnicos homogéneos, que fomenten la creatividad de las intervenciones favoreciendo el logro de resultados nutricionales positivos.

El Programa Educativo “Loncherita Saludable”, basado en la Promoción y Prevención de la salud, se convierte en una herramienta de educación en salud respecto a la nutrición infantil, por medio de estrategias educativas innovadoras como métodos, técnicas de enseñanza y recursos didácticos logrará la participación activa del usuario siendo el educador un guía u orientador facilitador del proceso de aprendizaje. Este Programa Educativo constará de 4 sesiones donde 3 serán teórico participativas y 1 será práctica (Taller). El tiempo que durará el Programa Educativo será de 1 mes en los cuales se resaltarán en todo momento la importancia del consumo de loncheras nutritivas en la Etapa de Vida de sus hijos.

## **2. OBJETIVOS:**

### **2.1 Objetivo General:**

Los participantes del Programa Educativo “Loncherita Saludable” incrementarán sus conocimientos en nutrición infantil, en lo que concierne a Loncheras Nutritivas.

### **2.2 Objetivo Especifico:**

Al finalizar el Programa Educativo “Loncherita Saludable” las madres de los preescolares estarán en condiciones de:

- Identificar las características de la etapa preescolar e identificar la importancia de la nutrición infantil en esta etapa.
- Identificar y enunciar verbalmente la definición, características e importancia de una Lonchera Nutritiva.
- Mencionar los alimentos que debe contener una Lonchera Nutritiva.
- Mencionar los alimentos que no debe contener una Lonchera Nutritiva.
- Formular ejemplos de Loncheras Nutritivas.
- Tener conciencia del consumo de alimentos nutritivos en las loncheras de los preescolares.

## **3. POBLACIÓN BENEFICIARIA:**

Madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial “Virgen de Fátima”.

## **4. RECURSOS:**

### **4.1 Humanos:**

- **Organizadores:**
  - Maestriza.
- **Colaboradores:**
  - Directora y docentes de la I.E.I. “Virgen de Fátima”.
- **Participantes:**
  - Madres de Preescolares de la I.E.I. “Virgen de Fátima”.

#### **4.2 Materiales:**

- Cartulina.
- Papel Sábana.
- Plumones.
- Colores.
- Lápices y lapiceros.
- Papel de colores.
- Fotocopias.
- Impresos: Trípticos, folletos.

#### **4.3 Institucionales:**

- Institución Educativa Inicial “Virgen de Fátima”.
- Biblioteca de Enfermería de la Universidad Nacional de Trujillo.
- Biblioteca de Postgrado de la Universidad Nacional de Trujillo.
- Biblioteca Central de la Universidad Particular Antenor Orrego.
- Biblioteca Central de la Universidad Particular César Vallejo.
- Biblioteca Virtual ULADECH Católica.

### **5. TIEMPO:**

#### **Fecha del evento:**

- **Fecha de Inicio:**21/11/2014
- **Fecha de Término:** 28/11/2014

### **6. METODOLOGÍA:**

#### **6.1 Métodos y Técnicas:**

- Exposición. •
- Lluvia de Ideas. •
- Trabajo en equipos.
- Demostración y Redemostración.

## 6.2 Medios y Materiales:

- Proyector.
- Imágenes, impresos.
- Tríptico.
- Folleto.
- Palabra Hablada.

## 7. CONTENIDOS:

### a. **Tema I:** Conociendo la Etapa de Vida de mi Hijo.

#### **Contenidos:**

- Introducción
- Definición.
- Características del Preescolar.

### b. **Tema II:** Conociendo la Alimentación en el Preescolar

#### **Contenidos:**

- Introducción
- Alimentación en el Preescolar: Necesidades Nutricionales.
- Hábitos Alimentarios.
- Problemas Nutricionales.

### c. **Tema III:** Aprendiendo a preparar una Lonchera Nutritiva para mi Pequeño.

#### **Contenidos:**

- Lonchera escolar: definición, característica, importancia, conservación de los alimentos.
- Grupos de alimentos usados en la elaboración de las Loncheras Escolares.
- Preparación de Loncheras Escolares: Ejemplo de Recetas para los 5 días de la semana haciendo uso de la Discoloncheras.

- Presentación de Loncheras Escolares elaboradas por Padres de preescolares.

### 8. CRONOGRAMA:

Fecha y Hora	Lugar	Tema	Metodología	Medios y Materiales	Responsable
21/11/14	Aula Roja de la I.E.I “Virgen de Fátima”	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inauguración.</li> <li>• Consentimiento Informado</li> <li>• Pre-test.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposición</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Palabra hablada</li> </ul>	Maestriza
24/11/14	Aula Roja de la I.E.I “Virgen de Fátima”	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conociendo acerca de la Etapa de Vida de mi Hijo: Introducción, definición, características del preescolar.</li> <li>• Alimentación en el Preescolar: Pirámide alimenticia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposición y Diálogo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Palabra hablada.</li> <li>• Trípticos.</li> </ul>	Maestriza

26/11/14	Aula Roja de la I.E.I “Virgen de Fátima”	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Aprendiendo a preparar una lonchera más nutritiva para mi pequeño.</li> <li>Lonchera Escolar: Definición, Grupos Alimenticios, Características, Importancia, Conservación de los Alimentos, Alimentos que deben incluirse en las Loncheras Escolares, Alimentos que debe evitarse en las Loncheras Escolares.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Exposición.</li> <li>● Lluvia de Ideas.</li> <li>● Dinámica: “elaborando un desayuno nutritivo”.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Palabra hablada.</li> <li>● Diapositivas.</li> <li>● Trípticos.</li> </ul>	Maestriza
28/11/14	Aula Roja de la I.E.I	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Taller: Aprendiendo a preparar una Lonchera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Exposición y Diálogo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Palabra hablada.</li> <li>● Papel Sabana.</li> </ul>	Maestriza

	“Virgen de Fátima”	<p>más Nutritiva para mi Pequeño: Presentación de Loncheras Escolares por grupos de padres de Familia.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Clausura.</li> <li>● Pos-test.</li> <li>● Entrega de Diplomas.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Plumones.</li> <li>● Disco loncheras (Menús para los 5 días de la semana).</li> </ul>	
--	--------------------	---	--	--	--

## 9. EVALUACIÓN:

- **Diagnóstica:** Se realizará con la aplicación del pretest.
- **Formativa:** Durante el desarrollo del Programa Educativo.
- **Sumativa:** Se aplicará el postest al final del desarrollo del Programa Educativo.

## **10. BIBLIOGRAFIA:**

1. Requena R. “Conocimientos y prácticas que tienen las madres sobre el contenido de la lonchera y su relación con el estado nutricional del preescolar de la I.E.I . N°524 Nuestra 62 Señora de la Esperanza en Octubre del 2005”. Escuela de Enfermería de la UNMSM. Lima. 2006.
2. MINSA. Plan Nacional de Salud. 2009 Perú. MINSA. 2009. Refrigerios Escolares- Guía Técnica. Área de normas técnicas CENAN, [en línea] [fecha de acceso 15 de diciembre del 2013], disponible en <http://www.minsa.gob.pe>.
3. Peña R., Bacalao J. Impacto de un Programa Educativo en la Adopción de un estilo alimentario saludable en niños de primer grado. [Tesis de Maestría]. Perú. Rev. de Ciencias de la Salud 2007.
4. Marriner y Tomey. Modelos y Teorías de la Enfermería. 3<sup>ra</sup> Edición. España. Editorial. Harcourt Brace. (2003).
5. Cameron M.; Hogfvander Y. Manual para Alimentación de Infantes y Pequeños. México. Editorial Pax México. (1999). Pp: 245-248