

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SANTA
FACULTAD DE CIENCIAS
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA ACREDITADA



**EFFECTIVIDAD DEL PROGRAMA EDUCATIVO “RICO Y SANO
VAN DE LA MANO” EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE
PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES
DE NIÑOS PREESCOLARES EN UNA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA INICIAL. CHIMBOTE. 2016.**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

AUTORAS:

- **BOCANEGRA FLORES Mayra Liliana.**
- **RAMOS QUEZADA Roxana Yajaira.**

ASESOR:

- **Ph.D. PONCE LOZA Juan Miguel**

NUEVO CHIMBOTE – PERÚ

2017

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SANTA
FACULTAD DE CIENCIAS
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



REVISADO Y Vº "B" DE:

Ph.D. PONCE LOZA Juan Miguel
ASESOR

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SANTA
FACULTAD DE CIENCIAS
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



JURADO EVALUADOR

REVISADO Y Vº "B" DE:

Dra. MORGAN ZAVALA, Ysabel
PRESIDENTA

Dra. MELGAREJO VALVERDE, Esperanza
SECRETARIA

Ph.D. PONCE LOZA, Juan Miguel
ASESOR

DEDICATORIA

A DIOS por mostrarme cada día de mi vida, que con humildad, paciencia y sabiduría todo es posible, por darme la fortaleza y perseverancia para poder lograr mis metas trazadas, permitiéndome continuar con mi vocación como profesional en enfermería.

A mi madre MARÍA MATILDE FLORES TENORIO, por ser el pilar más importante y por demostrarme siempre su cariño y apoyo incondicional sin importar nuestras diferencias de opiniones.

A mi padre AGUSTÍN BOCANEGRA LEZAMA, a pesar de nuestra distancia física, siento que estás conmigo siempre y aunque nos faltaron muchas cosas por vivir juntos, sé que este momento hubiera sido tan especial para ti, como lo es para mí.

A mis queridos abuelos MARTÍN FLORES FAJARDO Y MARÍA TENORIO CARRANZA, porque con su sabiduría y ejemplo de vida influyeron en mí, la madurez, para lograr todos los objetivos en la vida, es para ustedes esta tesis en agradecimiento por todo su amor.

A la UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SANTA, por acogerme en su casa y permitirme la formación de calidad y de ésta manera obtener mi realización como una profesional en enfermería plena, que permite la culminación de la tesis que contribuye al crecimiento de la profesión.

BOCANEGRA FLORES, Mayra Liliana.

DEDICATORIA

Finalizo un trabajo arduo y lleno de dificultades y satisfacciones, en memoria a este esfuerzo dedico esta investigación a:

A Dios, a la virgen María por estar conmigo siempre guiándome y protegiéndome en esta etapa de mi vida.

A mi madre ROSA QUEZADA DOMINGUEZ, por ser el ser que me ha dado lo más grande, la vida, por su gran apoyo, por su fuente de bendición y estímulo para seguir adelante.

A mi hermano RONALD WALTER RAMOS QUEZADA, por su comprensión y apoyo incondicional, moral y económico que me brindo, estuvo conmigo guiando mis pasos para mi formación profesional.

A mi madrina DINA JUDITH RAMOS QUEZADA, por ser la persona quien me apoyo emocionalmente y moral, y su fuente inagotable de optimismo, por esos momentos gratos e inolvidables.

A la UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SANTA, por brindarme la oportunidad de lograr la realización y culminación de este proyecto de investigación y me permitió ejercer mi vocación.

RAMOS QUEZADA, Roxana Yajaira.

AGRADECIMIENTO

Nuestro profundo agradecimiento a la UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SANTA, por permitirnos la realización y culminación de nuestra profesión mediante ésta Tesis.

Nuestro profundo agradecimiento a Dios Todopoderoso por brindarnos sabiduría y derramar sus bendiciones, fortaleza y perseverancia para la realización de este trabajo de investigación y permitir cumplir con nuestras metas trazadas.

A las madres de familia de la I.E.I. 317 “EL CARMEN” que contribuyeron al desarrollo del presente trabajo de investigación.

A nuestro asesor PhD. ENF. JUAN MIGUEL PONCE LOZA, quien con gran interés y dedicación, nos ayudó en los momentos difíciles, incentivándonos, guiándonos, orientándonos, teniendo paciencia para revisar y detallar los diferentes capítulos del presente trabajo de investigación.

LAS AUTORAS.

INDICE GENERAL

	Pág.
RESUMEN	
ABSTRACT	
I. INTRODUCCION	14
II. MARCO TEORICO	24
III. MATERIALES Y MÉTODOS	63
IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	74
4.1. RESULTADOS.	74
4.2. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN.	82
V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	90
5.1. CONCLUSIONES.	90
5.2. RECOMENDACIONES.	91
VI. REFERENCIA BIBLIOGRAFICA	93
ANEXO	98

ÍNDICE DE TABLAS

Pág.

TABLA N°1:

NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE NIÑOS PREESCOLARES EN UNA INSTITUCION EDUCATIVA INICIAL ANTES DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA EDUCATIVO “RICO Y SANO VAN DE LA MANO”. CHIMBOTE 2016.	74
---	----

TABLA N°2:

NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE NIÑOS PREESCOLARES EN UNA INSTITUCION EDUCATIVA INICIAL DEPUÉS DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA EDUCATIVO “RICO Y SANO VAN DE LA MANO”. CHIMBOTE 2016.	76
--	----

TABLA N°3:

EFFECTIVIDAD CUANTITATIVA DEL PROGRAMA EDUCATIVO “RICO Y SANO VAN DE LA MANO” EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE NIÑOS PREESCOLARES EN UNA INSTITUCION EDUCATIVA INICIAL. CHIMBOTE 2016. 78

TABLA N°4:

EFFECTIVIDAD CUALITATIVA DEL PROGRAMA EDUCATIVO “RICO Y SANO VAN DE LA MANO” EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE NIÑOS PREESCOLARES EN UNA INSTITUCION EDUCATIVA INICIAL. CHIMBOTE 2016. 80

INDICE DE FIGURAS

Pág.

FIGURA N°1:

NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE NIÑOS PREESCOLARES EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL ANTES DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA EDUCATIVO “RICO Y SANO VAN DE LA MANO”. CHIMBOTE 2016. 75

FIGURA N°2:

NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE NIÑOS PREESCOLARES EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL DEPUÉS DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA EDUCATIVO “RICO Y SANO VAN DE LA MANO”. CHIMBOTE 2016. 77

FIGURA N°3:

EFFECTIVIDAD CUANTITATIVA DEL PROGRAMA EDUCATIVO
“RICO Y SANO VAN DE LA MANO” EN EL NIVEL DE
CONOCIMIENTO SOBRE PREPARACIÓN DE LONCHERAS
SALUDABLES EN MADRES DE NIÑOS PREESCOLARES EN UNA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL. CHIMBOTE 2016.

79

FIGURA N°4:

EFFECTIVIDAD CUALITATIVA DEL PROGRAMA EDUCATIVO “RICO
Y SANO VAN DE LA MANO” EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTO
SOBRE PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES EN
MADRES DE NIÑOS PREESCOLARES EN UNA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA INICIAL. CHIMBOTE 2016.

81

RESUMEN

El presente estudio titulado: Efectividad del Programa Educativo “Rico y sano van de la mano” en el nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras saludables en madres de niños preescolares en una Institución Educativa Inicial. Chimbote. 2016. Tiene como objetivo determinar la efectividad del programa educativo “Rico y sano van de la mano” en el nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras saludables en madres de niños preescolares en la I.E.I. 317 “El Carmen” e identificar el nivel de conocimiento de las madres de niños en edad preescolar sobre la preparación de loncheras antes y después de la aplicación del programa educativo. La investigación se basa en la teoría general de sistemas y refleja la naturaleza de los organismos como sistemas abiertos en interacción entre ellos y con el entorno. Se considera como Teoría de teorías, que busca reglas de valor general que pueden ser aplicadas a cualquier sistema, y en cualquier nivel de la realidad. Cabe destacar que los sistemas son módulos ordenados de elementos que se encuentran interrelacionados y que interactúan entre sí.

El estudio es de nivel aplicativo, tipo cuantitativo, método cuasi experimental. La población estuvo conformada por 226 madres de niños de 3 a 5 años y la muestra fue de 54 madres. Los resultados fueron que de 54 madres (100%); antes de la aplicación del programa educativo, se observa que la mayoría de madres presentan nivel de conocimiento medio (77.8%), con menor proporción nivel de conocimiento bajo y alto (18.5% y 3.7% respectivamente). Después de aplicado el Programa Educativo, el porcentaje de madres con un nivel bajo de conocimiento decrece significativamente a 0%, con menor proporción nivel de conocimiento medio (14.8%) y así mismo el porcentaje de las madres con un nivel alto de conocimiento crece significativamente a 85,2%.

Por lo que se concluye que se acepta la hipótesis de estudio: Existe efectividad significativa del programa educativo “Rico y sano van de la mano” en la preparación de loncheras saludables en madres de niños preescolares.

Palabras claves: Loncheras saludables; programa educativo; enfermería.

ABSTRACT

The present study entitled: Effectiveness of the "Healthy and Healthy" Educational Program goes hand in hand in the knowledge level about the preparation of healthy lunch boxes in mothers of preschool children in an Initial Educational Institution. Chimbote. 2016. Its objective is to determine the effectiveness of the educational program "Rico y sano van de la mano" in the level of knowledge about the preparation of healthy lunch boxes in mothers of preschool children in the I.E.I. 317 "El Carmen" and to identify the level of knowledge of the mothers of preschool children about the preparation of lunch boxes before and after the implementation of the educational program. The research is based on general systems theory and reflects the nature of organisms as open systems in interaction between them and the environment. It is considered as theory of theories, which seeks rules of general value that can be applied to any system, and at any level of reality. It should be noted that systems are ordered modules of elements that are interrelated and interact with each other.

The study is of application level, quantitative type, quasi experimental method. The population consisted of 226 mothers of children aged 3 to 5 years and the sample was 54 mothers. The results were that of 54 mothers (100%); Before the application of the educational program, it is observed that the majority of mothers present average level of knowledge (77.8%), with lower proportion of low and high level of knowledge (18.5% and 3.7%, respectively). After applying the Educational Program, the percentage of mothers a low level of knowledge decreases significantly to 0%, with a lower proportion of average knowledge (14.8%), and the percentage of mothers with a high level of knowledge increases significantly To 85.2%.

Therefore, we conclude that the study hypothesis is accepted: There is a significant effectiveness of the educational program "Rico y sano van de la mano" in the preparation of healthy lunch boxes in mothers of preschool children.

Keywords: Healthy lunchboxes; educational program; Nursing

INTRODUCCIÓN

En los últimos años los cambios socioculturales han sido probablemente influenciados por los avances tanto científico y tecnológico, más aun por los medios de comunicación en cuanto a la difusión de propagandas sobre alimentación “comida rápida” llamada también no saludable, observándose así un gran impacto en las personas y niños de la comunidad, la gran influencia de la publicidad y de la televisión sobre el consumo de alimentos chatarra en lo cual la población infantil es más vulnerable a los cambios en los estilos de vida; por lo cual la etapa preescolar requiere que se establezcan las preferencias alimentarias individuales, tanto del desayuno como el contenido de la lonchera en el preescolar, las que tradicionalmente estaban determinadas casi exclusivamente por los hábitos familiares. Estas prácticas determinan en un futuro para las personas riesgos cardiovasculares y cerebrovascular. La etapa preescolar abarca desde que el niño ha adquirido la autonomía en la marcha hasta que empieza a asistir a la escuela, es decir de los 3 años a los 5 años y 11 meses de edad. Se caracteriza por el vasto desarrollo y la adquisición de habilidades, debido a que el crecimiento es lento durante estos años disminuye el apetito, lo cual a menudo preocupa a los padres. Los niños tienen menos interés en los alimentos y más interés en el mundo que les rodea. Durante este tiempo, desarrollan hábitos a ciertos alimentos, rehusándose a alimentos que antes aceptaban o pidiendo uno en particular en cada comida (1).

En esta etapa, los niños se benefician de la ingesta de porciones pequeñas de alimentos, los cuales debe de ser ofrecido varias veces al día, debido a su

menor capacidad y a la variabilidad del apetito. La mayoría de los niños preescolares comen de cuatro a seis veces al día, lo que hace que las meriendas sean tan importantes como las comidas que contribuyen a la ingesta de nutrientes diarios totales (2).

Las loncheras permiten complementar las necesidades nutricionales del niño durante el día permitiéndole reponer la energía gastada durante las actividades diarias, y mejorar su concentración durante el estudio (3).

En la realidad las loncheras preescolares probablemente no cumplen su propósito ya que están compuestas de golosinas, galletas y gaseosas. Una lonchera bien elaborada con los requerimientos necesarios en cuanto a la combinación de alimentos energéticos, reguladores y constructores que propicie un complemento de la alimentación para reponer las energías perdidas durante las horas de estudio, de este modo cumplirá con su propósito como es el de brindar un soporte hasta llegar a la hora del almuerzo (2).

Una buena lonchera saludable requiere de unos alimentos naturales sanos (carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales,) y no muy costosos que se adecuen a la realidad de la población teniendo en cuenta factores importantes como la situación sociocultural, geografía y económica de las familias. Por ello es de suma importancia los conocimientos que puedan adquirir los padres de familia responsables de la salud y desarrollo del niño en edad preescolar (3).

El profesional de enfermería, en su rol de promoción de la salud en el cuidado del niño preescolar en su normal crecimiento y desarrollo intelectual,

debe asegurar su adecuada alimentación enseñando a los padres y profesores de la Institución Educativa Inicial a mejorar la lonchera del preescolar y fomentar la adopción de hábitos alimenticios que sean beneficiosos para el niño y su familia (3).

En el ámbito internacional:

En México, Sánchez, P. (2010), investigó: Conductas para Preparar Loncheras mediante un Programa de Intervención Educativa Sobre Nutrición con madres de Preescolares del estado de Oaxaca, cuyo objetivo fue modificar las conductas para preparar loncheras mediante un programa de intervención educativa sobre nutrición con madres de preescolares. El método fue cuasi experimental, correlacional, con intervención educativa, longitudinal, de tipo cuantitativa. La población estuvo conformada por 119 madres de familia de una escuela de preescolar del estado de Oaxaca. La intervención educativa se realizó en la asistencia a los cursos y talleres programados por más de 1 curso (durante 6 semanas) El estudio tuvo tres etapas; diagnóstica, de intervención propiamente dicha y de evaluación. Las conclusiones fueron entre otras: Las intervenciones educativas sobre nutrición modifican las conductas alimenticias de las madres. En la intervención educativa se hacen recomendaciones estrictas referente a la buena alimentación, se logró con ello que el 96.6 % de las madres de familia obtuvieran calificaciones aprobatorias (con lo que se comprueba el conocimiento) de ellas el 59.7% obtuvieron diez de calificación y 27.7% de 8 a 9 de calificación, logrando un cambio de conducta en la elección de alimentos en sus loncheras, sin embargo, el hábito de comer alimentos no saludables trae como consecuencia el que los niños no coman lo que se les proporciona (4).

En México, Reyes, D. (2010), realizó un estudio titulado: Alimentos Contenidos en Loncheras de Niños que Acuden a un Preescolar, cuyo objetivo fue explorar los alimentos contenidos en las loncheras que las madres proporcionan a los niños que acuden a un preescolar del Instituto San Rafael de Potosí. El método de estudio fue longitudinal, observacional, descriptivo y cualitativo. La población estuvo conformada por 49 alumnos y se realizó en días al azar por cinco días, evaluándose los alimentos que los padres les proporcionan en sus loncheras. El valor estadístico se calculó en el programa SPSS versión 12. Se utilizó prueba de significación asintótica del Método de Monte Carlo con un nivel de confianza de 99%. Las conclusiones fueron: Los padres están proporcionando en las loncheras alimentos no nutritivos. Se requiere urgentemente educación para la salud en este rubro tan importante como lo es la alimentación en los primeros años de la vida, como una estrategia primaria para evitar o disminuir los índices de obesidad (5).

En el ámbito nacional:

Lima, Requena, L. (2006), investigó: Conocimientos y prácticas que tienen las madres sobre el contenido de la lonchera y su relación con el estado nutricional del preescolar de la IEI N°524 Nuestra Señora de la Esperanza en Octubre del 2005, cuyo objetivo fue establecer la relación entre el conocimiento y las prácticas que tienen las madres sobre el contenido de la lonchera y el estado nutricional del preescolar. El método utilizado fue descriptivo correlacional de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 150 madres de los niños de 2 a 5 años 11 meses y sus niños. El instrumento que se utilizó fue el cuestionario. La conclusión fue que: El 74% de madres poseen conocimiento de medio. El

76.7% tienen prácticas inadecuadas en cuanto a la preparación de loncheras. En cuanto al estado nutricional predominan los preescolares con problemas de desnutrición (34%) y obesidad (16.7%) (6).

Lima, Canales, O. (2009), investigó: Efectividad de la sesión educativa “Aprendiendo a preparar loncheras nutritivas” en el incremento de conocimientos de madres de preescolares en la I.E. “San José”. El Agustino., cuyo objetivo fue determinar la efectividad de la sesión educativa “Aprendiendo a preparar loncheras nutritivas” en el incremento de conocimientos de las madres de niños preescolares. El método fue cuasi experimental de un solo diseño, nivel aplicativo, tipo cuantitativo. La población estuvo conformada por las madres que aceptaron participar en las sesión educativa de las 8 aulas del nivel inicial de la mencionada Institución. La técnica fue la encuesta y el instrumento un formulario tipo cuestionario. Las conclusión fue: En relación a la efectividad de la sesión educativa “Aprendiendo a preparar loncheras nutritivas” en el nivel de conocimientos de madres de niños preescolares de la IE N° 127 San José, al aplicar la prueba t de Student se acepta la hipótesis de estudio, es decir que el incremento del conocimiento de las madres de niños preescolares sobre las loncheras nutritivas en la institución educativa San José de El Agustino es alto (7).

En Lima, Mamani, S. (2010), 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”. Comas, cuyo objetivo fue determinar la efectividad del programa educativo loncheras saludables en los conocimientos y prácticas de padres de niños preescolares, sobre el contenido de la lonchera, según características socio

demográficas. El estudio fue cuasi experimental, nivel aplicativo, tipo cuantitativo, de corte transversal, La población estuvo conformada por todos los padres (papá y mamá) que aceptaron participar en las sesión educativa de las 6 aulas del nivel inicial de la mencionada institución. La técnica fue la encuesta y el instrumento una lista de chequeo. La conclusión fue: Con respecto a los conocimientos estos se incrementaron en el 93% de los padres participantes y referente a las prácticas éstas mejoraron en un 91.4% (8).

En Lima, Retamozo, C. (2015), realizó un estudio titulado: Efectividad de un Programa Educativo con metodología Interactiva en la Preparación de Loncheras Saludables en Padres de Niños Preescolares de una Institución Educativa, 2014, buscó determinar la Efectividad de la Metodología Interactiva. La investigación fue de tipo cuantitativo, de diseño Cuasi Experimental se efectuó en 48 padres de una Institución Educativa Inicial de Lima. Los resultados permitieron comprobar la hipótesis mediante la prueba de t de Student, con un nivel de significancia del 95%, donde se demostró que el Programa Educativo con Metodología Interactiva es Efectivo para comportamientos relacionado a la Preparación de Loncheras Saludables (9).

En el ámbito local no se reportan investigaciones.

El profesional de enfermería, en su rol de promoción de la salud en el cuidado del niño preescolar en su normal crecimiento y desarrollo intelectual, debe asegurar su adecuada alimentación enseñando a los padres y profesores de la Institución Educativa Inicial a mejorar la lonchera del preescolar y fomentar la

adopción de hábitos alimenticios que sean beneficiosos para el niño y su familia (3).

Al asistir a algunos centros de educación inicial como el N° 317 “El Carmen”, para tomar información sobre la preparación de la lonchera para niños preescolares observamos con mucha preocupación que los niños preescolares asisten a tempranas horas de la mañana a los centros de educación inicial y generalmente no toman desayuno a esa hora en casa.

Según expresiones de las madres llevando loncheras; que para mucho de los niños es su primera comida del día, que no cubren sus requerimientos de energía y nutrientes, para garantizar su óptimo crecimiento y desarrollo, y el éxito en sus actividades académicas (13).

Al interactuar con la Directora de la Institución Educativa Inicial N° 317 “El Carmen”, refiere: “aquí la mayoría de padres mandan golosinas a sus menores hijos” a pesar de que los docentes les dicen que van a revisar las loncheras, ellos igual les mandan lo que no es... “La información que les damos, la escuchan pero luego no sé, se olvidan, porque vuelven a lo mismo”.

Al interrogar a las madres de estos niños preescolares, refieren “que estos alimentos enlatados son más higiénicos y fáciles de preparar y que se conservan mejor, que no tienen tiempo para cocinar y que los niños derrochan las frutas porque les gusta más los frugos y las gaseosas, entre otros comentarios”.

Después de haber obtenido estas respuestas por parte de las madres de los preescolares se considera que es necesario la Educación para la Salud en este rubro tan importante como la alimentación en los primeros años de la vida, ya que la falta de información y el desconocimiento sobre la importancia, contenido, preparación y combinación de alimentos de la lonchera es un factor primordial para el estado nutricional del niño.

Como parte de la Promoción de la Salud se ha implementado la educación en Lonchera Saludable como un instrumento de intervención que facilite la implementación de políticas de protección y utilización de recursos para el cambio de comportamiento a favor de la salud. En ese sentido el diseño del programa educativo debe garantizar un cambio de comportamiento que perdure en el tiempo. Para ello debe incorporar una visión integradora, con metodología creativa e innovadora que logre un aprendizaje significativo de las madres, y no solo una mera transmisión de información.

Por lo expuesto, se plantea la interrogante de la investigación:

¿CUÁL ES LA EFECTIVIDAD DEL PROGRAMA EDUCATIVO “RICO Y SANO VAN DE LA MANO” EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LA PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE NIÑOS PREESCOLARES EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL. CHIMBOTE. 2016?

1.1. OBJETIVOS:

1.1.1. OBJETIVO GENERAL:

Conocer la Efectividad del Programa Educativo “Rico y sano van de la mano” en el nivel de conocimientos sobre preparación de loncheras saludables en madres de niños preescolares en una Institución Educativa Inicial. Chimbote, 2016.

1.1.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- 1) Identificar el nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras saludables en madres de niños preescolares en una Institución Educativa Inicial antes de la aplicación del programa educativo “Rico y Sano van de la mano”.
- 2) Identificar el nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras saludables en madres de niños preescolares en una Institución Educativa Inicial después de la aplicación del programa educativo “Rico y Sano van de la mano”.
- 3) Determinar la efectividad cualitativa del programa educativo “Rico y sano van de la mano” en la preparación de loncheras saludables en madres de niños preescolares en una Institución Educativa Inicial.

4) Determinar la efectividad cuantitativa del programa educativo “Rico y sano van de la mano” en la preparación de loncheras saludables en madres de niños preescolares en una Institución Educativa Inicial.

1.2. HIPÓTESIS:

H₁: Existe efectividad significativa del programa educativo “Rico y sano van de la mano” en la preparación de loncheras saludables en madres de niños preescolares en una Institución Educativa Inicial. Chimbote, 2016.

H₀: No existe efectividad significativa del programa educativo “Rico y sano van de la mano” en la preparación de loncheras saludables en madres de niños preescolares en una Institución Educativa Inicial. Chimbote, 2016.

Por tal razón la presente investigación es de suma importancia porque al explorar el nivel de conocimiento sobre la preparación de loncheras saludables en madres de niños preescolares, así permitirá conocer la Efectividad del Programa Educativo “Rico y sano van de la mano” en el nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras saludables en madres de niños preescolares en una Institución Educativa Inicial.

También servirá como fuente de referencia para la institución u otras investigaciones que se pudieran realizar en beneficio del nivel de conocimiento de madres de niños preescolares.

II. MARCO TEÓRICO.

El presente trabajo de investigación está sustentada en la Teoría de los sistemas (también conocida como Teoría general de sistemas o TGS) es enfoque multidisciplinario que estudia las propiedades comunes en distintas entidades. El biólogo austriaco Ludwig Von Bertalanffy (1901- 1972), fue el encargado de acuñar el término a mediados del siglo XX. La Teoría de Sistemas es un esfuerzo de estudio interdisciplinario que trata de encontrar las propiedades comunes a entidades llamadas sistemas. Esto se presenta en todos los niveles de la realidad, pero que tradicionalmente son objetivos de disciplinas académicas diferentes (24).

Esta teoría busca reglas de valor general que pueden ser aplicadas a cualquier sistema, y en cualquier nivel de la realidad. Cabe destacar que los sistemas son módulos ordenados de elementos que se encuentran interrelacionados y que interactúan entre sí (26). Emplea como instrumentos modelos utilizados y transferibles en varios continentes científicos, toda vez que dicha exploración es posible e integrable a dichas disciplinas, de esta manera un sistema determinado que explica un fenómeno de un campo de ciencia, puede ser transportado a otra ciencia diferente en virtud en que todos los sistemas tienen estructuras inmutables y principios comunes (29).

Un sistema es un todo constituido por un conjunto de componentes en interacción mutua, que se caracteriza por tener: sus límites, su supervivencia, una jerarquía de sistemas, un todo unitario y complejo para alcanzar determinados objetivos. En cuanto a su naturaleza pueden ser cerrados o abiertos (29).

Para efectos del estudio de investigación el sistema se encuentra representado por las madres de preescolares de la institución educativa inicial 317 “El Carmen”, pues cada persona es un compuesto dinámico que representa interacciones variables, fisiológicas, psicológicas, socioculturales y de desarrollo; tanto así que sus aspectos cognitivos y sociales del comportamiento como los afectivos, no solo son producto del ambiente, sino más bien una construcción propia que se va produciendo día a día como resultado de la interacción entre estos factores (29).

Es por ello que si un sistema es sometido a estímulos o uno de sus elementos se sometan a la aplicación de un proceso enseñanza – aprendizaje (Programa Educativo “Rico y sano van de la mano” sobre preparación de loncheras saludables), hay gran probabilidad de producirse cambios en nosotros. Los elementos del sistema se encuentran relacionados entre sí, para alcanzar un propósito y son: entrada, proceso, salida, retroalimentación y ambiente.

2.1. ENTRADA:

Las entradas son los ingresos del sistema que pueden ser recursos materiales, recursos humanos o información. Las entradas constituyen la fuerza de arranque que suministra al sistema sus necesidades operativas.

Para efectos de esta investigación este elemento se encuentra representado por el nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras saludables en madres de niños preescolares en una Institución Educativa Inicial.

❖ **Nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras saludables en madres de niños preescolares:**

El conocimiento siempre es una elaboración personal, fruto de las asociaciones que la mente hace a partir de sus experiencias, de la información que tiene y de la seleccionada y analizada. El conocimiento se elabora para dar respuesta a algunas situaciones de nuestro interés, para afrontar las situaciones que se presenta a partir de la información disponible en la minoría y de la que podemos encontrar en nuestro entorno.

2.2.PROCESO:

Es el fenómeno que transforma una entrada en salida, como tal puede ser una máquina, un individuo, una computadora, un producto químico, una tarea realizada por un miembro de la organización, etc. Para efecto de la siguiente investigación este elemento de sistema está constituido por la aplicación del programa educativo “Rico y sano van de la mano”, el cual se desarrolló en tres sesiones educativas de enseñanza- aprendizaje.

El programa Educativo “Rico y sano van de la mano”, es un proceso de enseñanza – aprendizaje, que constituye un plan sistemático de intervención centrado en la promoción de la salud que busca brindar conocimiento para fomentar cambios de conceptos, comportamientos, y actitudes sobre la preparación de loncheras saludables en las madres de niños preescolares y que estos a su vez actúen como agentes multiplicadores de lo aprendido en su hogar, familia y comunidad.

Los procesos educativos de este tipo no producen cambios sostenibles en las direcciones deseadas, lo más frecuente es que el mensaje se pierda o que no llegue ser interiorizado por lo que no se lleva a cabo a la práctica, manteniéndose a la situación que se quiere modificar, convirtiéndose la acción educativa en una práctica repetitiva o ritual sin resultado. Por lo contrario el programa educativo “Rico y sano van de la mano”, se caracteriza porque:

- **Es participativo;** los participantes forman una parte activa en el aprendizaje, siendo la práctica y el análisis de la realidad de los participantes un componente muy importante del aprendizaje.
- **Es personalizado;** cada participante recibe la misma importancia individualizada con la finalidad que pueda adquirir conocimientos, según su ritmo de aprendizaje, habilidades y destrezas necesarias para el desarrollo de su labor.
- **Se basa en el empeño;** se centra en los conocimientos, los compartimientos, y habilidades que los participantes deben tener para desempeñar mejor su labor, los contenidos del programa educativo están íntimamente relacionados con la labor que desarrollan mejorar los participantes.
- **Es organizado;** ya que ha sido planificado y programado de forma cuidadosa, sin descuidar los aspectos administrativos y logísticos del mismo, sujetándose a evaluación continua.

2.3. SALIDAS:

Las salidas de los sistemas son los resultados que se obtienen de procesar las entradas. Al igual que las entradas estas pueden adoptar la forma de productos, servicios e información.

Las mismas son el resultado de funcionamiento de sistema o alternativamente, el propósito para el cual existe el sistema.

Las salidas de un sistema se convierte en entrada de otro que la procesaran para convertirla en otra salida, repitiéndose este ciclo indefinidamente (26) (29) (34).

Para fines de la presente investigación este elemento está conformado por la evaluación del nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras saludables en madres de niños preescolares en una Institución Educativa Inicial, tras la aplicación del programa Educativo “Rico y sano van de la mano”, el cual fue medido de manera periódica, estos podían mostrar los siguientes resultados:

- **Efectividad del Programa Educativo “Rico y sano van de la mano”:** Si se incrementa significativamente el nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras saludables en madres de niños preescolares en una Institución Educativa Inicial. Chimbote.
- **No efectividad del programa educativo “Rico y sano van de la mano”:** Si se mantiene o no se incrementa significativamente el nivel de

conocimiento sobre preparación de loncheras saludables en madres de niños preescolares en una Institución Educativa Inicial. Chimbote.

2.4. RETROALIMENTACIÓN:

La retroalimentación se produce cuando las salidas del sistema o la influencia de las salidas de los sistemas en el contexto, vuelven a ingresar al sistema como recursos o información.

La retroalimentación permite el control de un sistema y que el mismo tome decisiones de corrección en base a la información retroalimentada (29) (34).

2.5. AMBIENTE:

Es el medio que envuelve al sistema. Está en constante interacción ya que recibe entradas, las procesa y efectúa salidas. Aunque el ambiente puede ser un recurso para el sistema también puede ser una amenaza. Para efectos de la presente investigación, el ambiente, estuvo constituida por el entorno de las madres de preescolares de una institución educativa inicial, en el distrito de Chimbote (34).

A continuación se presentan los fundamentos teóricos que permiten dar sustento a los hallazgos obtenidos en el estudio.

A. LONCHERA SALUDABLE EN NIÑOS PREESCOLARES.

Una lonchera es un conjunto de alimentos que tiene por finalidad proveer a los preescolares de la energía y nutrientes necesarios para: cubrir sus recomendaciones nutricionales, mantener adecuados niveles de desempeño físico e intelectual y desarrollar sus potencialidades en la etapa de desarrollo y crecimiento correspondiente (35).

Según el doctor Meyer Magarici la lonchera es: Cajita portadora de alimentos que contribuyen a que el niño mantenga una dieta balanceada y realmente nutritiva. Debe contener alimentos energéticos, reguladores y constructores. 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. Por lo tanto, la lonchera contribuye a que el niño mantenga una dieta balanceada durante el día con suficientes reservas de nutrientes para recuperar las energías perdidas durante sus actividades. Los alimentos prohibidos en las edades de 2 a 5 años son los alimentos viscosos o adherentes, difíciles de ser eliminados de la cavidad bucal y con un alto contenido en azúcares. No deben incluirse en la dieta el pan dulce y las golosinas. Los alimentos preparados deben ser sencillos prefiriendo el cocido y el asado como técnicas de cocción y conviene desalentar el abuso de sal (10).

Cuando los niños comienzan a ir al jardín a los 2 años entran a una etapa de la vida infantil que no solo implica drásticos cambios en la rutina

afectiva y social, sino en su alimentación, porque la lonchera forma parte importante de ella en la dieta diaria que el niño consume (10).

La lonchera escolar constituye una comida adicional a las tres comidas principales, por lo consiguiente no es un reemplazo de las mismas. Contiene del 10 al 15% del valor calórico total de los alimentos ingeridos en el día, lo que se traduce en unas 150 a 350 Kcal (dependiendo de la edad, peso, talla y actividad física); y puede suministrarse a media mañana o media tarde dependiendo de la jornada escolar (11).

B. CARACTERÍSTICAS DE LA LONCHERA.

Para una lonchera saludable, se debe considerar las siguientes características:

- ✓ **INOCUIDAD:** Todos los alimentos deberán de ser manipulados con higiene para que éstos no se constituyan como agentes contaminantes. Del mismo modo, los envases a utilizar deberán ser los más apropiados para no deteriorar el alimento. Evitar alimentos que puedan fermentarse o descomponerse o que requieran cortar o trozar para consumir y preferir frutas con cascara para evitar su oxidación.
- ✓ **PRACTICIDAD:** La preparación de los alimentos debe ser rápida y sencilla, y los envases deben ser herméticos e higiénicos garantizando que sean fáciles de portar por los niños.
- ✓ **VARIEDAD:** Uno de los métodos más efectivos para promover el consumo de alimentos saludables y nutritivos es la creatividad y variedad en las presentaciones enviadas, tanto en colores, como

texturas y combinaciones. Por ello, la lonchera debe ser planificada con tiempo para tener todos los alimentos adecuados a nuestro alcance y lograr enviar una lonchera saludable.

C. PREPARACIÓN DE LA LONCHERA.

La seguridad alimentaria es el acceso a alimentos seguros y suficientes en cantidad y calidad, y que puedan ser utilizados adecuadamente para satisfacer las necesidades nutricionales, de manera que permita llevar una vida sana (12).

Por lo mencionado anteriormente resulta de gran importancia la preparación de la lonchera, ya que de eso depende que el preescolar consuma alimentos en cantidad y calidad adecuados para su salud (12).

Para ello se debe tener en cuenta la higiene, manipulación y conservación de los alimentos. Dado que las personas que preparan los alimentos, deben ser conscientes de que una intoxicación alimentaria, causada por una falla en la cadena de manipulación de dichos productos, puede tener efectos muy graves sobre la salud. Los contaminantes pueden ser: físicos (tierra, pelos, papel, etc.), químicos (pesticidas, algunos aditivos alimentarios, productos de limpieza y desinfección, tóxicos naturales de algunos alimentos, etc.) y biológicos (virus, bacterias, parásitos, hongos e insectos). Por lo cual es importante tomar medidas adecuadas en cada uno de los eslabones de la cadena alimentaria donde podrían contaminarse los alimentos (12).

En la selección y compra, tener en cuenta el estado de conservación de los alimentos, sobre todo de las carnes, pescado, mariscos, productos lácteos y huevo. Constatar que la fecha de vencimiento de los productos envasados no haya caducado (12).

Conservación: los productos cárnicos, lácteos y alimentos preparados, deben ser guardados en refrigeración, las menestras y harinas en envases apropiados y tapados, las verduras y tubérculos en ambiente fresco y en recipientes con buena circulación de aire. Los ambientes deben estar limpios y libres de insectos y roedores (12).

Preparación: limpieza y orden del lugar de preparación de alimentos (cocina), lavarse bien las manos con agua a chorro y jabón antes de tocar los alimentos; mantener las uñas cortas; usar recipientes y utensilios de cocina limpios; lavar las verduras y frutas con agua limpia a chorro. Si no se tiene agua corriente, almacenarla en recipientes limpios y bien tapados y usar una jarra limpia destinada sólo para sacar agua (12).

Consumo: usar utensilios limpios, lavarse las manos con agua a chorro y jabón antes de consumir cualquier tipo de alimento (12).

D. RECOMENDACIONES (13).

- ✓ Planificar con anticipación el contenido de las loncheras saludables.
- ✓ Preguntar al preescolar cuáles son sus alimentos preferidos.
- ✓ Antes de manipular los alimentos lavarse las manos con agua y jabón.

- ✓ Lavar bien las loncheras así como los tapers y recipientes de alimentos.
- ✓ El alimento sólido puede ser: pan untado con mantequilla, mermelada, huevo, queso, tortilla, camote; huevo de preferencia duro y con cáscara, porque si se pela despide olor desagradable en recipientes cerrados; carnes de preferencia asadas o hervida. El pescado no es adecuado porque acumula un fuerte olor, no obstante se puede usar atún.
- ✓ Las frutas deben ser de la época, fácil de pelar o mandarla en un recipiente pequeño. Se le puede rosear un poco de limón para evitar que se oxiden fácilmente.
- ✓ El refresco de zumo de fruta debe ser preparado con agua hervida fría y colada; los jugos de frutas deben evitarse porque fácilmente fermentan.
- ✓ Pueden llevar zumos de frutas como de manzana, naranja, limón, piña o chocolatadas; mas no anís, manzanilla, té o café; ya que contienen poco o nulo contenido calórico.
- ✓ Lo que no se debe llevar en la lonchera es: sándwich con mayonesa, papas fritas o leche, porque favorece la multiplicación de microbios.

E. CONTENIDO DE LA LONCHERA.

Desde el punto de vista nutricional estará integrada por alimentos energéticos, constructores y reguladores; además de líquidos (13).

- ✓ **Alimentos energéticos:** Aportan la energía que los niños necesitan. Se considera a los carbohidratos y grasas en general. Poniendo énfasis en los carbohidratos complejos constituidos por la fibra. Ejemplo: pan (blanco, integral), hojuelas de maíz, avena, maíz, etc. En cuanto a las grasas: maní, pecanas, palta, aceitunas, etc.
- ✓ **Alimentos constructores:** Ayudan a la formación de tejidos (músculos, órganos, masa ósea) y fluidos (sangre). En este grupo se encuentran las proteínas de origen animal y vegetal, poniendo énfasis en los de origen animal, por su mejor calidad nutricional y mejor utilización en el organismo en crecimiento. Ejemplo: derivados lácteos (yogurt, queso), huevo, carnes, etc.
- ✓ **Alimentos reguladores:** Proporcionan las defensas que los niños necesitan para enfrentar las enfermedades. Ejemplo: Frutas (naranja, manzana, pera, etc.) y verduras (zanahoria, lechuga, brócoli, etc.).
- ✓ **Líquidos:** Se deberá incluir agua o toda preparación natural como los refrescos de frutas (refresco de manzana, de piña, de maracuyá, limonada, naranjada, etc.), cocimiento de cereales (cebada, avena, quinua, etc.), infusiones (manzanilla, anís, etc., excepto té); adicionando poco o nada de azúcar.

F.BENEFICIOS DE LA LONCHERA.

Una lonchera saludable nos brinda los siguientes beneficios (6):

- ✓ Establece adecuados hábitos alimenticios.
- ✓ Fomenta la toma de conciencia de una alimentación saludable.

- ✓ Proporciona nutrientes necesarios para un adecuado crecimiento.
- ✓ Promueve el consumo de alimentos saludables y nutritivos desde la niñez.

G. ALIMENTOS QUE DEBE CONTENER LA LONCHERA SALUDABLE.

Toda lonchera escolar debe contener un alimento de cada grupo (energético, constructor y regulador); es muy importante saber combinar cada uno de los alimentos para que la lonchera resulte atractiva y sea consumida en su totalidad (6).

* Tener en cuenta el tamaño de la porción de cada alimento, según la edad y nivel de actividad física del escolar (6).

H. RECOMENDACIONES SOBRE LA LONCHERA SALUDABLE (6).

- ✓ La lonchera escolar no debe reemplazar a ninguna de las tres comidas principales (desayuno, almuerzo o comida).
- ✓ En toda lonchera saludable debe incluir alimentos de cada grupo (constructor, energético y regulador); además de líquidos con poca azúcar o sin azúcar (de preferencia los refrescos de frutas porque son más aceptados por los niños).
- ✓ La cantidad de alimentos destinado para la lonchera debe ser relacionado con la edad, peso, talla, calidad nutricional del desayuno, cantidad de horas en la escuela y actividad física del niño.
- ✓ La fruta que se envía en la lonchera debe ser entera o en trozos, manteniendo su cáscara para aprovechar la fibra (si está en trozos,

agregar jugo de limón para evitar que se oxide y cambie a un color oscuro).

- ✓ Planificar con anticipación la lonchera del escolar para no improvisar y enviar alimentos no nutritivos y/o saludables.

I. REQUERIMIENTO NUTRICIONAL DEL NIÑO PREESCOLAR.

Las nuevas pautas para una buena alimentación en los más pequeños introducirían la adquisición de los llamados “hábitos saludables” en materia de prevención. Realizar cinco comidas al día incluyendo un desayuno “completo y equilibrado”, la abundante ingesta de líquidos, la práctica de deporte asidua, el cuidado de la higiene personal y evitar el alcohol y el tabaco se convierten en los aspectos más importantes de esta nueva pirámide (14).

Los requerimientos nutricionales de cada individuo dependen en gran parte de sus características genéticas y metabólicas particulares. Sin embargo los niños requieren los nutrientes necesarios para alcanzar un crecimiento satisfactorio, evitar estados de deficiencia y tener reservas adecuadas para situaciones de estrés. Una nutrición adecuada permite al niño alcanzar su potencial de desarrollo físico y mental (13).

Aunque se han determinado las recomendaciones diarias de un gran número de nutrientes, solamente una dieta variada puede proveer los nutrientes esenciales durante un periodo prolongado de tiempo. La excepción a esta regla es la leche materna para los niños de 0 a 6 meses ya que por sí sola provee todo lo necesario. Algunos alimentos deben

incluirse diariamente en la dieta. Otros que pueden almacenarse en el cuerpo pueden ser ingeridos en forma intermitente (13).

J. REQUERIMIENTO POR GRUPO DE NUTRIENTES.

A continuación se presentan los requerimientos nutricionales para la población infantil.

❖ ENERGÍA (ENERGÉTICOS).

Según la recomendación conjunta de la FAO (Organización de Alimentación y Agricultura), OMS (Organización Mundial de la Salud) y UNU (Universidad de las Naciones Unidas), los requerimientos individuales de energía corresponden al gasto energético necesario para mantener el tamaño y composición corporal así como un nivel de actividad física compatibles con un buen estado de salud y un óptimo desempeño económico y social. En el caso específico de niños el requerimiento de energía incluye la formación de tejidos para el crecimiento (15).

El cálculo del requerimiento de energía se basa en múltiplos del metabolismo basal, de acuerdo a la edad y sexo del individuo. Para fines prácticos los requerimientos se expresan en unidades de energía (calorías o joules) por día o por unidad de masa corporal por día. En adultos los requerimientos también varían de acuerdo al grado de actividad pero en los niños menores de 14 años este factor no se toma en consideración y se asume una actividad física intermedia (15).

La densidad energética, esto es la energía por unidad de peso del alimento, es un factor muy importante en la alimentación de los niños. Alimentos de una baja densidad energética (jugos, caldos, agüitas) pueden saciar el apetito de un niño y no llegar a cubrir sus requerimientos. Por ello es recomendable que los alimentos líquidos ofrecidos a los niños menores de 5 años tengan como mínimo 0.4 kcal por centímetro cúbico, y los alimentos sólidos 2 kcal por gramo (15).

❖ **PROTEÍNAS (CONSTRUCTORES)**

Las variaciones individuales indican, para poder satisfacer las necesidades de proteína de todos los individuos de una población es necesario proveer un margen de seguridad al valor promedio del requerimiento nutricional. La FAO, la OMS y la UNU proponen una elevación de 25% (15).

Las poblaciones que viven en condiciones higiénicas sanitarias deficientes presentan contaminación bacteriológica del tubo digestivo que puede producir una disminución en la digestibilidad de la proteína. Asimismo, los episodios de diarrea suelen acompañarse de una pérdida neta de proteína por vía digestiva a lo que se suma una ingesta reducida por efecto de la anorexia (17).

Los alimentos de origen animal, como carne, huevos, leche y pescado, ayudan a proveer la cantidad deseada de proteína y aminoácidos esenciales porque tienen una elevada concentración de proteína de fácil digestibilidad y un excelente patrón de aminoácidos. Sin embargo

estos alimentos no son indispensables y cuando no están disponibles pueden ser reemplazados por dos o más fuentes vegetales de proteína que complementen sus patrones aminoácidos, con o sin una fuente suplementaria de proteína animal (16).

❖ **CARBOHIDRATOS (ENERGÉTICOS)**

Solo se requieren 50 gramos diarios de carbohidratos para prevenir la cetosis. Sin embargo los carbohidratos contribuyen con más de la mitad de la energía de la dieta. Generalmente no se dan recomendaciones específicas para carbohidratos. Teniendo en cuenta las recomendaciones de proteína y grasas, por diferencia se tiene que los carbohidratos deben proporcionar entre el 60% y el 70% del total de la energía consumida. A continuación, se expone brevemente el consumo de algunos tipos de carbohidratos (17).

❖ **SACAROSA.**

La sacarosa o azúcar corriente es uno de los carbohidratos más abundante en las dietas. Es hidrolizado en el intestino hacia dos monosacáridos (glucosa y fructosa) que se absorben fácilmente. Siendo una fuente concentrada y barata de energía no es sorprendente que constituya una parte importante de la dieta diaria. Sin embargo hay que tener en cuenta que no proporciona otros nutrientes, tan solo calorías. Se ha tratado de limitar el consumo de sacarosa debido a su asociación con caries dentales. Sin embargo medidas preventivas sencillas como reducir su consumo entre comidas, fluorar el agua o aplicar flúor tópicamente y cepillarse bien los dientes son bastante

eficaces y permiten aprovechar esta excelente fuente de energía para la dieta infantil (17).

❖ **LACTOSA.**

La lactosa es el azúcar de la leche. Por acción de la enzima lactasa en la luz intestinal, se desdobra en glucosa y galactosa. Es el carbohidrato principal en la dieta de los lactantes. La leche además provee proteína de alto valor biológico, calcio y muchos otros nutrientes (18).

En América Latina, así como en otras partes del mundo, la mayoría de niños comienzan a presentar una reducción de la lactasa a partir de la edad preescolar. Esto determina que una parte de la lactosa no digeridas alcance el colon donde por acción de la flora microbiana se fermenta produciendo gas y a veces síntomas como flatulencia, dolor abdominal o diarrea (18).

❖ **ALMIDONES Y OTROS CARBOHIDRATOS COMPLEJOS.**

Los almidones y dextrinas constituyen la fuente principal de energía en las dietas latinoamericanas. A diferencia de la sacarosa, los almidones no se consumen en forma pura sino como parte de preparaciones. Los cereales, raíces, tubérculos y algunas frutas son las fuentes principales de almidones y a su vez proveen otros importantes nutrientes. La cocción de los almidones aumenta considerablemente su volumen y limita la cantidad que se puede ingerir, especialmente en los niños pequeños (18).

❖ FIBRA.

La fibra dietaria se deriva de la pared celular y otras estructuras intercelulares de las plantas y se compone de polisacáridos complejos (celulosa, lignina), fenilpropanos y otros componentes orgánicos que no son digeridos en el intestino humano (18).

La fibra es esencial para un normal funcionamiento gastrointestinal y para la prevención de desórdenes como estreñimiento y diverticulitis del colon. Su ingesta se ha asociado a un riesgo menor de diabetes, arteriosclerosis y cáncer de colon, aunque los datos epidemiológicos no son concluyentes (18).

❖ GRASAS (ENERGÉTICOS).

Las grasas proporcionan una fracción significativa de la energía consumida. Más importante aún, proveen ácidos grasos que no pueden ser sintetizados en el organismo. Estos ácidos grasos esenciales forman parte de los fosfolípidos en las membranas celulares y son precursores de sustancias reguladoras del metabolismo como prostaglandinas, prostaciclina, tromboxanos, etc. (19).

Las principales fuentes visibles de grasa en las dietas son la mantequilla, margarina, aceites, mayonesa, cremas y manteca. Otras fuentes de grasa menos aparentes son las carnes, leche

entera, quesos, nueces, maní y otras semillas oleaginosas. El pescado es una fuente de grasa potencialmente beneficiosa debido a que contiene ácidos grasos de la serie omega-3 (19).

❖ ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES.

La grasa dietaria debe proveer los ácidos grasos esenciales de la serie del ácido linoleico (omega-6) y la serie del ácido alfa-linolénico (omega-3), los cuales no pueden ser derivados uno de otro (18).

Los ácidos grasos de la serie omega-6 son abundantes en las semillas oleaginosas mientras que los de la serie omega-3 abundan en el pescado y las hojas. El requerimiento de estos ácidos grasos para niños es del orden del 5% del total de la energía de la dieta, cantidad que fácilmente se alcanza con el consumo de leche materna o lecha de vaca, excepto cuando es desgrasada. Debido a este factor y a que su densidad energética es muy baja, debe evitarse el consumo de leches desgrasadas en niños menores de dos años (18).

Se recomienda que entre el 10% y 20% de los ácidos grasos poli insaturados de la dieta sean de la serie omega-3. Esto puede ser satisfecho con alimentos que contengan ácido alfa-linolénico (aceite de soya) o sus derivados: el ácido eicosapentanoico y decosahexanoico (en el pescado y en grasas animales) (18).

❖ COLESTEROL.

El colesterol forma parte de las membranas celulares y es precursor de varias hormonas. No necesita ser suplido en la dieta pues el organismo puede sintetizarlo completamente. Por lo tanto estrictamente no hay recomendaciones nutricionales para este nutriente. Sin embargo su exceso es perjudicial para la salud (19).

Las comidas más ricas en colesterol son las yemas de los huevos (200 mg), mantequilla, embutidos, crema de leche, mariscos y vísceras (el cerebro puede contener hasta 2000 mg por 100 gramos). En niños se recomienda un consumo máximo de 300 mg al día lo que equivale a 1 a 1.5 huevos al día (20).

❖ RECOMENDACIONES NUTRICIONALES DE GRASAS.

Las grasas son una fuente concentrada de energía, muy útil para aumentar la densidad energética de los alimentos, especialmente para el caso de niños pequeños que tienen una capacidad gástrica reducida. Se recomienda que las grasas constituyan el 20% de la energía total de la dieta, pero no más del 25%. Estudios epidemiológicos han demostrado claramente que un consumo excesivo de grasas se asocia a riesgos de salud en la vida adulta, especialmente enfermedades cardiovasculares y neoplásicas (20).

Por otro lado se recomienda un consumo equilibrado de ácidos grasos saturados, monosaturados y poli insaturados. En todo caso, los ácidos grasos saturados no deben exceder del 8% del consumo total de energía. Los requerimientos de energía son muy variables en los niños y dependen de la edad, masa corporal, grado de actividad, metabolismo basal y tasa de crecimiento (20).

K. RESPONSABILIDAD DE LOS PADRES Y DOCENTES EN LA ALIMENTACIÓN DEL PREESCOLAR.

3.1. ROL DE LOS PADRES EN LA ALIMENTACIÓN DEL NIÑO PREESCOLAR.

"El rol de los padres es fundamental en la educación alimentaria de los niños. La exposición reiterada al alimento puede terminar cambiando el rechazo inicial por aceptación y es la forma de establecer una dieta variada que asegure un patrón de alimentación saludable en el futuro", comenta Marcela Giacometto, docente de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Andrés Bello (20).

"Las verduras y frutas son fuente primordial de vitaminas variadas principalmente C, E, K, niacina, ácido fólico y provitamina A, junto con aportar minerales, fibra y elementos antioxidantes", agrega la nutricionista. "Además, poseen un elevado contenido de agua, facilitando la eliminación de toxinas de nuestro organismo y ayudando a la hidratación. Son la mejor fuente de vitaminas, principalmente

Vitamina C, en frutos cítricos como la naranja y el kiwi, dice la profesional (27).

Durante la infancia se adquiere la mayor parte de los hábitos alimentarios y las preferencias que determinarán en gran medida el tipo de alimentación futura. Entre los dos y cinco años, es la etapa en que los niños deben incorporar nuevos sabores y texturas todavía desconocidas para ellos, sugiere Marcela Giacometto, nutricionista y docente de la Universidad Andrés Bello (20).

La formación de hábitos alimentarios saludables debe comenzar desde los primeros años porque los hábitos instalados tempranamente tienden a perdurar a lo largo de la vida. El rol de los padres en el desarrollo de hábitos saludables es fundamental ya que no sólo enseñan con el ejemplo, sino que los padres también son quienes pueden orientar qué y cómo comen los niños (22).

Es vital que los niños tengan una adecuada nutrición y una dieta sana para que su potencial de desarrollo sea óptimo. Durante la infancia y la adolescencia, los hábitos dietéticos y el ejercicio pueden marcar la diferencia entre una vida sana y el riesgo de sufrir enfermedades en años posteriores (20).

3.2. ROL DE LOS DOCENTES EN LA ALIMENTACIÓN DEL NIÑO PREESCOLAR.

El docente es el elemento fundamental que tradicionalmente se ha vinculado a la enseñanza, por ser el docente quién proporciona al

preescolar la mayor cantidad de situaciones y actividades con el propósito de que los estudiantes cambien su conducta y accionar. A este respecto Neira (2000) refiere que entre los factores que afectan a la enseñanza, los que dependen del docente son los más numerosos, entre ellos: la pedagogía del docente, la motivación del docente, el conocimiento de la asignatura y las características humanas son la de mayor relevancia (20).

Por ello, la educación en alimentación debe orientarse a potenciar o modificar los hábitos alimentarios, involucrando a todos los miembros de la comunidad educativa; niños, padres, maestros, directivos y sociedad en general (20).

Educar sobre la necesidad e importancia de una buena alimentación implica: descubrir y erradicar creencias, mitos y conductas erróneas; promoviendo consciencia sobre las diversas funciones o roles que juega o debe jugar la alimentación en las diversas esferas de la vida, la salud, los aprendizajes, la producción, distribución y consumo de alimentos; fomentar conceptos, actitudes y conductas claras y fundamentales sobre la alimentación (20).

Los problemas asociados a la alimentación, a la nutrición y a la salud a nivel mundial están, arraigados en lo biológico, lo económico, lo ecológico, lo social y lo cultural; los cuales deben ser considerados como una prioridad en las políticas de desarrollo social por los diversos países (Fundación Colombiana para la Nutrición Infantil (s/f) (22).

Por otra parte, las conductas en cuestiones de comida reflejan la manera de pensar sobre ella, el grupo en que se nace y se crece determinan lo que produce placer físico y psicológico, los gustos y los hábitos que se han formado en la experiencia personal e individual son inseparables. Además, toda cultura posee un bagaje de leyendas, cuentos, dichos, mitos y juegos que estructuran y dan razón a la existencia de prácticas, de prohibiciones (tabúes) y preferencias alimentarias (20).

L.ROL DEL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA EN LA ALIMENTACIÓN DEL PREESCOLAR EN LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS.

La enfermería es una profesión de carácter humanista educativa y de servicio, la cual ha ido evolucionando durante siglos de acuerdo con el avance tecnológico y científico de los sistemas de salud. En los últimos años, se ha demostrado la necesidad de un proceso continuo de fortalecimiento y actualización de conocimientos, con el fin de ofrecer una atención de calidad que llegue a asistir las necesidades del presente y actualicen los conocimientos de las enfermeras los cuales deben responder a las necesidades e intereses, teniendo presente la realidad del servicio donde laboren (36).

Una de las actividades que debe desarrollar la enfermera, en su quehacer cotidiano, es el de educar al paciente, familia y comunidad, respecto a medidas preventivo promocionales, promoviendo estilos de vida saludables (36).

El medio más utilizado para realizar ello es la actividad educativa, la cual es una intervención que se realiza con la finalidad de brindar conocimientos, cambiar actitudes y desarrollar destrezas en los participantes (36).

No obstante, otra fuente sostiene: "El personal de Enfermería pediátrica interviene directamente en la salud infantil mediante programas preventivos promocionales donde involucra también a la madre en la correcta alimentación del menor de edad con el objetivo de asignarle una conducta saludable que contribuya de una manera u aspecto positivo en el adecuado crecimiento y desarrollo del niño por ello es necesario y vital crear estrategias y/o programas educativos para revertir y mejorar esta situación (1).

M. EDUCACIÓN PARA LA SALUD.

El Ministerio de Salud en articulación con el Ministerio de Educación, viene impulsando políticas y creando alianzas en favor de la salud con el propósito de contribuir al desarrollo integral de la persona mediante el fortalecimiento de las condiciones que le permitan adoptar cada vez mejores decisiones en torno a su salud (21).

La Promoción de la Salud es un proceso que consiste en proporcionar a las personas, familias y comunidades los medios necesarios para mejorar su salud. Procura crear y fortalecer las condiciones que habiliten a la población adoptar cada vez mejores decisiones en torno a la salud. En este sentido la promoción de la salud

implica emprender un proceso orientado a desarrollar habilidades y a generar mecanismos políticos, organizativos y administrativos que permitan a las personas y a sus comunidades tener un mayor control sobre su salud y mejorarla (21).

La Educación para la Salud es un proceso sociocultural permanente por el cual las personas se van desarrollando para beneficio de sí mismas y de la sociedad, mediante una intervención activa e intencionada en los aprendizajes, que se logran por interacción en ámbitos de educación. Involucra el desarrollo de capacidades y habilidades sociales y personales necesarias para adoptar medidas destinadas a mejorar la propia salud y crear las posibilidades para actuar en la comunidad, logrando cambios que favorezcan la salud colectiva (22).

Según la Organización Mundial para la Salud (OMS), la Educación para la Salud comprende las oportunidades de aprendizaje creadas conscientemente que suponen una forma de comunicación destinada a mejorar la alfabetización sanitaria, incluida la mejora del conocimiento y el desarrollo de habilidades personales que conduzcan a la salud individual y de la comunidad. Siendo considerada como una herramienta para la promoción de la salud y prevención de la enfermedad y un eje fundamental de la atención integral en salud, el cual tiene como misión crear espacios y convertirse en instrumento imprescindible para el desarrollo de estilos de vida saludables incorporando conductas favorables a su salud (23).

Así en el primer nivel de atención, al tener el primer contacto inicial de los individuos con el sistema de salud, es prioritario implementar la educación para la salud, en función de la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad, para dirigirla especialmente a la población sana y participen en la identificación de problemas y tomen decisiones sobre su propia salud, adquiriendo responsabilidades sobre ella (23).

La Educación para la salud es considerada como un fenómeno pedagógico, el cual implica la existencia de un proceso de enseñanza aprendizaje (23).

La enseñanza, es la transmisión de información mediante la comunicación directa o apoyada en la utilización de medios auxiliares. Las actividades de enseñanza buscan desarrollar las facultades individuales para conseguir los objetivos de la acción de capacitación. Para conseguir una enseñanza efectiva se requiere de objetivos educativos, adaptados a las características de las personas a las que se dirige la educación, así como a la disposición de recursos educativos propios y apropiados (25).

El proceso de enseñanza - aprendizaje es un proceso intencional y activo donde con todas las habilidades y conocimientos que ha adquirido, la persona construye ideas y significados nuevos, al interactuar con su medio ambiente. Deriva en un cambio de la estructura cognoscitiva, que es la suma de conocimientos y habilidades del pensamiento, más o menos organizadas, que se han adquirido a lo largo de toda la vida y que

determinan lo que una persona percibe, puede hacer y piensa, cabe mencionar cuando el aprendizaje es significativo, produce un cambio, duradero en la forma de actuar, pensar y sentir de las personas. (25)

La Educación para la Salud privilegia a la promoción de la salud y prevención de las enfermedades antes que la asistencia curativa, considerando los recursos con que cuenta la comunidad y propiciando su participación en la identificación y solución de los problemas tendente a mejorar la calidad de vida colectiva. De ahí que la enseñanza debe ser realista, siendo importante el uso de enfoques innovadores participativos, considerando al sujeto como un individuo adulto y teniendo en cuenta los fundamentos de la andragogía en la educación de adultos (23).

Actualmente se propicia el aprendizaje en el sujeto para que responda, al que, al cómo y al para qué se aprende, logrando un aprendizaje significativo con juicio crítico, valores y actitudes acorde a las exigencias sociales (26).

Dentro de las técnicas participativas, en el cual se fomenta la participación activa, intercambiando ideas u opiniones, realizando para ello el análisis crítico y reflexivo adoptando el profesor una posición de facilitador, conductor, y guía que promueve el aprendizaje en una relación horizontal donde se valora todos los aportes, obtenidos por la experiencia personal u obtenido por la educación formal. Dentro de las técnicas participativas tenemos; la lluvia de Ideas, el taller, la demostración, la re demostración, la exposición dialogada, trabajo en grupo, entre otros (26).

5.1. PROGRAMA EDUCATIVO DE SALUD.

Los Programa Educativos son un conjunto de estrategias de enseñanza aprendizaje seleccionado y organizado para facilitar el aprendizaje de los participantes (35).

Dentro de las ventajas del programa educativo: eleva el nivel de aprendizaje al incrementarse los conocimientos, disminuye el tiempo de instrucción, se logra la participación activa del participante, así mismo dentro de las desventajas citamos que los programas educativos con altos contenidos corren el riesgo de anular la motivación del participante y se corre el riesgo de que el programa sea mal utilizado y que cometa errores en las respuestas antes de dar las suyas (35).

Los fines del programa educativo son promover el aprendizaje en el participante y familiar por medio de la orientación y suplementación adecuada de los conocimientos adquiridos, crear en ellos el mayor sentimiento de satisfacción, responsabilidad y estabilidad en la atención de sus necesidades básicas. Los pasos para elaborar un programa educativo son (35):

- ✓ **Propósito y objetivos Generales:** El primer paso lo constituye la formulación de la interacciones que se desea alcanzar, en el marco de determinado proyecto socio-político y/o asistencial; en función de las prioridades establecidas.

- ✓ **La población destinada:** Este segundo paso implica las características y necesidades de los sujetos a quienes va dirigido el programa, así mientras más definido y mejor conocido sea el grupo “receptor“, más efectiva será la comunicación y probablemente la enseñanza. Es importante señalar la etapa de diagnóstico del nivel de receptores, todo el programa debe de considerar la edad, el grado de instrucción, las experiencias previas y los valores y creencias de la población destinataria del programa educativo.
- ✓ **Objetivos específicos:** El programa deberá establecer rigurosamente aquello que se desea lograr como producto del proceso de aprendizaje enseñanza. En esta etapa son definidos los comportamientos en el área cognoscitiva, afectiva y psicomotora.
- ✓ **Contenido de la Enseñanza:** Sobre este punto, el docente o monitor debe valorar el contenido e intentar identificar las generalizaciones o principios fundamentales, los conceptos e interrelaciones más importantes para la construcción de marcos conceptuales. Se debe hacer uso de una metodología educativa que garantice el cambio de comportamiento en favor de la Salud.
- ✓ **Las experiencias del aprendizaje:** Que están dadas por las interacciones sujeto-medio. El aprendizaje deviene de la conducta activa de que aprende, quien asimila lo que el mismo practica cuando desea hacerlo.

- ✓ **El educador**, al preparar una sesión educativa, debe conocer las características, intereses y necesidades del grupo receptor, de tal manera que despierte en el sujeto que aprende, la necesidad de una nueva forma de comportamiento que le permita resolver determinados problemas.

Las oportunidades de aprendizaje deben ser preparadas teniendo presente (37):

- ✓ La participación activa del estudiante o grupo receptor.
- ✓ La graduación de las dificultades según la capacidad actual del que aprende.
- ✓ El clima emocional, respetándose las necesidades afectivas básicas de todo ser humano.
- ✓ El valor del trabajo en grupos de discusión.
- ✓ Determinar los recursos necesarios: Para ello, se tendrá en cuenta las actividades de enseñanza- aprendizaje y obviamente el educador realista considerará en su programación el criterio de factibilidad y el costo beneficio. Es decir, que hay que lograr los mejores resultados al más bajo costo.
 - Entre los recursos humanos a considerar tenemos: recursos humanos, básicamente el que expone el tema; recursos materiales o de infraestructura; aula equipada

con pizarrón, proyector, diapositivas, retroproyector; multimedia, entre otros.

- Recursos instruccionales: Aquellos que seleccionados y organizados por el docente, son puestos a disposición del alumno para su aprendizaje autónomo y se consideran libros de texto, revistas, diapositivas, montajes audiovisuales, películas, videos, módulos; etc.
- ✓ Evaluación de los resultados: Todo programa educacional debe incluir actividades de evaluación, es decir verificar los resultados obtenidos y todo esto mediante los instrumentos de evaluación del aprendizaje los que deben ser elaborados en la etapa de planeamiento y debe preverse el tiempo necesario para su aplicación en el programa de actividades.

5.1.1. TECNICAS EDUCATIVAS PARA EL PROGRAMA EDUCATIVO DE SALUD.

Dentro de los programas educativos se considera las técnicas participativas, en el cual se fomente la participación activa, intercambiando ideas u opiniones, realizando para ello el análisis crítico y reflexivo adoptando el educador una posición de facilitador, conductor, y guía que promueve el aprendizaje en una relación horizontal donde se valora todos los aportes, obtenidos por la experiencia personal u obtenido por la educación formal. Dentro de las técnicas participativas tenemos; la lluvia de Ideas, el taller, la demostración, la re

demostración, la exposición dialogada, trabajo en grupo, entre otros (30).

Lluvia de ideas

- **Descripción:** La lluvia de ideas es una técnica en la que un grupo de personas, en conjunto, crean ideas, para posteriormente ser sistematizadas, priorizadas y ordenadas (35).

- **Principales usos:** Cuando se desea obtener una conclusión grupal en relación a un problema que involucra a todo un grupo. Cuando es importante motivar al grupo, tomando en cuenta las participaciones de todos, bajo reglas determinadas (35).

Técnicas Auditivas y Audiovisuales:

La utilización del sonido o de su combinación con imágenes es lo que le da la particularidad a estas técnicas (35).

Para usar una técnica auditiva o audiovisual se ha requerido de un trabajo de elaboración previa que por lo general no es producto de la reflexión o análisis que el grupo mismo ha realizado. En ellas se presenta una situación, o un tema, con una interpretación basada en una investigación, análisis y ordenamiento específico de quienes la produjeron. En este sentido, aportan siempre elementos de información

adicional para que el grupo que lo está utilizando enriquezca su reflexión y análisis sobre algún tema (35).

Encierran siempre un punto de vista particular; es un material que aporta elementos nuevos o interpretaciones que permitan profundizar en el tema que se esté viendo (35).

Cuando se utiliza estas técnicas es necesario que los coordinadores conozcan su contenido de antemano para que realmente sirvan como una herramienta de reflexión y no solo como una distracción. Par esto es importante siempre hacer una discusión para analizar el contenido o mensaje presentado con una técnica auditiva o audiovisual. Es muy útil el tener preparadas algunas preguntas para esta etapa que permitan relacionar el contenido con la realidad del grupo (35).

Técnicas de Enseñanza Demostrativas (31).

Las técnicas de demostración son de un procedimiento más deductivo.

La demostración es una modalidad de exposición pero más lógica y concreta, la cual tiende a confirmar un resultado anteriormente enunciado. Es presentar razones encadenadas lógicamente o presentar hechos concretos que ratifiquen lo afirmado teóricamente.

Objetivos:

- ✓ Confirmar explicaciones.
- ✓ Ilustrar las exposiciones teóricas.
- ✓ Iniciar en forma correcta una técnica para evitar fijaciones de errores.
- ✓ Dar un esquema correcto y seguro para ejecutar una tarea.

Ventajas:

- ✓ Concentra la atención del grupo sobre los procedimientos fundamentales y demuestran su importancia.
- ✓ Acorta el tiempo del aprendizaje por ensayo y error, ya que impide fijaciones de errores.
- ✓ Proporciona al alumno la práctica de poder observar con exactitud y de manera completa.
- ✓ Guía y a veces controla el orden, la velocidad de los procesos de pensamiento que se llevaran a cabo para la solución de problemas o para la actividad de descubrimiento.
- ✓ Da visiones generales, fija metas, da pautas generales de respuestas, da normas de ejecución para resolver problemas o para próximas actividades.

5.2. ROL DE LA ENFERMERA EN EDUCACIÓN PARA LA SALUD.

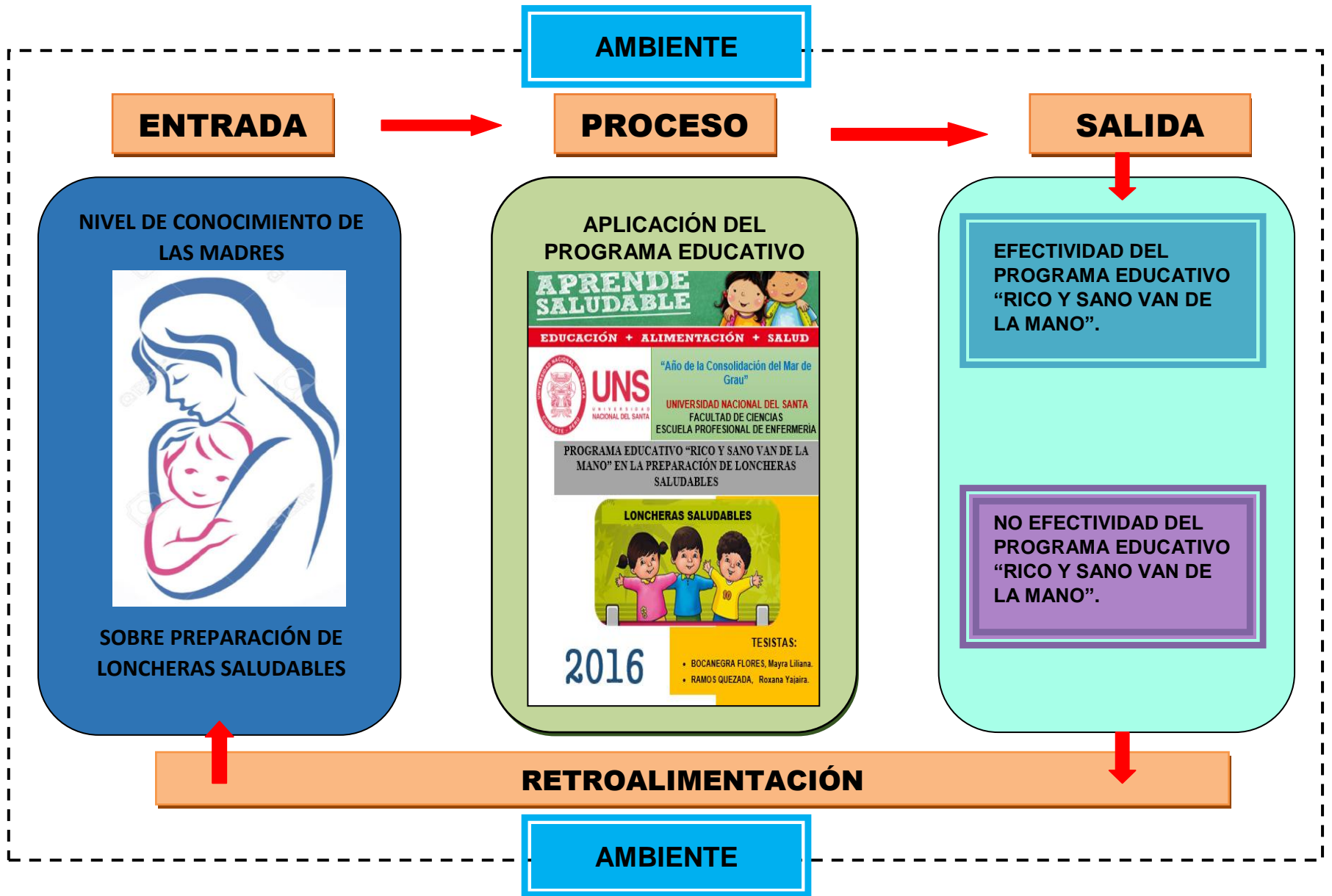
La enfermería es una profesión de carácter humanista educativa y de servicio, la cual ha ido evolucionando durante siglos de acuerdo con el avance tecnológico y científico de los sistemas de salud. La enfermería tiene diferentes funciones: asistencial, administrativa, de investigación y educadora en los diferentes niveles de atención. En el nivel comunitario, la enfermería combina conocimientos de las ciencias de la salud pública con teorías de enfermería profesional para proteger y aumentar la salud de los individuos de la comunidad (32).

Es así que el profesional de enfermería es un instrumento educativo, una fuerza madura que permite promover el desarrollo de la personalidad en dirección a un estilo creativo, constructivo, productivo, personal y comunitario, tal como lo menciona Hildegard Peplau, quien describe a la enfermería en seis roles, de los cuales en el rol de educadora considera dos categorías: la instructiva, que consiste en ofrecer información; y experimental, que utiliza la experiencia del aprendiz como base para desarrollar los productos de la enseñanza (33).

El profesional de enfermería se encuentra en todos los niveles de atención; en el primer nivel de atención, desarrolla con mayor énfasis su rol educador en el marco de la Educación para la Salud como instrumento de la Promoción de la Salud, donde desarrolla Intervenciones Educativas con Metodologías

Educativas Innovadoras que favorezcan la adquisición de conocimientos permanentes en el tiempo y que sobre todo garantice un cambio de comportamiento a favor de mejorar la Salud de la población (31).

El esquema planteado por las investigadoras representa la interrelación de la Teoría de Sistemas de Ludwig Von Bertalanffy en el nivel de conocimiento sobre la preparación de loncheras saludables en madres de niños en edad preescolar, promoviendo el incremento del conocimiento a través del programa educativo “Rico y sano van de la mano”.



ESQUEMA DE LA TEORÍA GENERAL DE LOS SISTEMAS ADAPTADO AL PRESENTE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

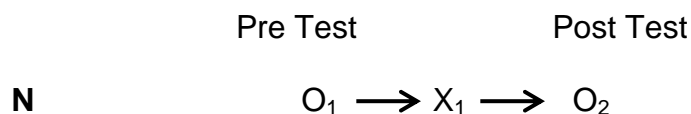
III. MATERIAL Y MÉTODO.

3.1. MÉTODO DE ESTUDIO:

La presente investigación es de nivel aplicativo ya que parte de la realidad para transformarla en cuanto al conocimiento que tienen las madres sobre la preparación de la lonchera, tipo cuantitativo en razón a que se va asignar un valor numérico a los hallazgos, método Cuasi Experimental, de un solo diseño Pre y Post test con un solo grupo, se aplicó el instrumento (pre - test) al grupo antes de aplicar el Programa, y luego de culminar con las tres sesiones que contiene el Programa Educativo se dio un tiempo determinado para la aplicación del Post – Test.

3.2. DISEÑO DE ESTUDIO:

El estudio de investigación es de diseño cuasi experimental, pre y post test con un solo grupo. Este diseño consiste en observar una vez antes de aplicar el Programa Educativo y una observación posterior a la aplicación del programa, que se denota en el siguiente esquema:



DONDE:

N = Población de estudio (madres de niños en edad preescolar).

O₁ = Medición del nivel de conocimiento (pre - test). Observaciones del nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras saludables en madres de niños preescolares. Institución Educativa Inicial N° 317 “El Carmen”. Chimbote, 2016.

X₁ = Aplicación del programa educativo “Rico y sano van de la mano” (intervención).

O₂ = Medición de conocimiento (post - test). Observaciones del nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras saludables luego de la aplicación, en madres de niños preescolares. Institución Educativa Inicial N° 317 “El Carmen”. Chimbote, 2016.

3.3. POBLACIÓN:

Estuvo conformada por 126 madres de las diferentes secciones de la Institución Educativa Inicial N° 317 “El Carmen”, (aulas de 3, 4 y 5 años), quienes aceptaron participar en el Proyecto, a mencionada institución.

A) MUESTRA.

Fue seleccionada mediante el muestreo probabilístico de proporciones para la población finita con un nivel de confianza del 95% y un error relativo de 0.1, obteniendo así una muestra de 54 madres, el cual fue seleccionado por conveniencia (intencional). **Ver Anexo 4.**

B) UNIDAD DE ANÁLISIS.

Madres de familia de la Institución Educativa Inicial N° 317 “El Carmen”
Chimbote 2016.

C) MARCO MUESTRAL.

Registro de niños matriculados.

D) CRITERIOS DE INCLUSIÓN.

- Que sean madres de niños matriculados en la institución educativa.
- Que sepan leer y escribir.
- Que acepten participar en el estudio

E) CRITERIOS DE EXCLUSIÓN.

- Que presenten alguna discapacidad: trastornos del pensamiento o sordomudez.
- Otro familiar que no sea la madre.
- Que no acepten participar en el estudio.

F) DISEÑO MUESTRAL.

Debido a que técnicamente y económicamente es factible para el equipo investigador, se trabajó con el total de la muestra, es decir las 54 madres de familia de la Institución Educativa Inicial N° 317 “El Carmen”, que cumplan con los criterios de inclusión.

G) ASPECTOS ÉTICOS:

La presente investigación, tuvo en cuenta los principios éticos que a continuación se mencionan:

- **Autonomía:** Esto es el respeto a la dignidad de las personas. Las personas que son sujeto de investigación deben participar de forma voluntaria y disponer de información adecuada. La investigación debe garantizar el pleno respeto de sus derechos y libertades fundamentales en particular si se encuentran en situación de especial vulnerabilidad.

- **Anonimato y confidencialidad:** Privacidad de la identificación de la persona, garantiza que la información es accesible solamente para aquellos autorizados a tener acceso.

- **Beneficencia y no maleficencia:** Se debe asegurar el bienestar de las personas que participan en las investigaciones. La conducta del investigador debe responder a: no causar daño, disminuir los posibles efectos adversos y maximizar los beneficios.

- **Justicia:** El investigador debe ejercer un juicio razonable y tomar las precauciones necesarias para asegurarse de que sus sesgos y las limitaciones de sus capacidades y conocimiento no den lugar o toleren prácticas injustas. Una injusticia sería negar un beneficio a

una persona que tiene derecho al mismo, sin ningún motivo razonable, o imponer indebidamente una carga sobre determinada persona. Se reconoce que la equidad y la justicia otorgan a todas las personas que participan en la investigación derecho a acceder a sus resultados.

- **Integridad científica:** Se entiende por integridad científica a la acción honesta y veraz en el uso y conservación de los datos que sirven de base a una investigación, así como en el análisis y comunicación de sus resultados. La integridad o rectitud deben regir no solo la actividad científica de un investigador, sino que debe extenderse a sus actividades de enseñanza y a su ejercicio profesional.

- **Responsabilidad:** El investigador tiene una responsabilidad social científica. Es deber y responsabilidad personal del investigador considerar cuidadosamente las consecuencias que la realización y la difusión de su investigación implican para los participantes y para la sociedad en general. Esta tarea no puede ser delegada a otras personas. Ni el acto de delegar ni el acto de recibir instrucciones liberan de responsabilidad.

3.4. DEFINICIÓN Y OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.

A) VARIABLE DEPENDIENTE:

NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LA PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES.

• DEFINICIÓN CONCEPTUAL:

El conocimiento es un proceso mental por la que las madres adquieren ideas, conceptos y principios de la realidad objetiva sobre el contenido y preparación de la lonchera, la cual debe contener alimentos ricos en carbohidratos, lípidos, proteínas y vitaminas suficientes para mantener una ingesta adecuada en la alimentación.

• DEFINICIÓN OPERACIONAL:

Se midió en escala ordinal.

- ✓ **NIVEL DE CONOCIMIENTO ALTO:** cuando el puntaje sea de 15 a 20 puntos.
- ✓ **NIVEL DE CONOCIMIENTO MEDIO:** cuando el puntaje sea de 8 a 14.
- ✓ **NIVEL DE CONOCIMIENTO BAJO:** cuando el puntaje sea de 0 a 7.

B) VARIABLE INDEPENDIENTE:

PROGRAMA EDUCATIVO “RICO Y SANO VAN DE LA MANO” EN LA PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES.

• DEFINICIÓN CONCEPTUAL:

Es un conjunto de actividades sistemáticas y estructuradas con resultados u objetivos específicos en determinados conocimientos, habilidades y actitudes que tienen como propósito el cambio en la preparación de las loncheras de los preescolares.

• DEFINICIÓN OPERACIONAL:

Se midió en escala ordinal y se operacionalizó de la siguiente manera:

✓ EFECTIVIDAD DEL PROGRAMA EDUCATIVO:

Si se incrementa significativamente el nivel de conocimiento de las madres de la Institución Educativa Inicial N° 317 “El Carmen”, según puntaje obtenido después de haber aplicado el Programa Educativo.

✓ NO EFECTIVIDAD DEL PROGRAMA EDUCATIVO:

Si se mantiene o no se incrementa significativamente el nivel de conocimiento de las madres de la Institución Educativa Inicial N° 317 “El Carmen”, según puntaje obtenido después de haber aplicado el Programa Educativo.

3.5. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS:

Se utilizó la técnica de la encuesta y el instrumento un formulario tipo cuestionario, que consta de presentación, instrucciones y las preguntas propiamente dichas; teniendo como instrumento lo siguiente.

a. Cuestionario de conocimiento sobre la preparación de loncheras saludables (Anexo 2)

Instrumento elaborado por las investigadoras en base a lo reportado por otros autores (1) (3). Contiene los siguientes grupos de alimentos: Proteínas, Energéticos: Carbohidratos, Reguladores: Vitaminas. Como también la Importancia, Tipo de alimentos, Forma de preparación, Frecuencia, Cantidad, Combinación de alimentos nutritivos, Modelos de loncheras nutritivas. Este instrumento permitió medir el nivel de conocimiento de las madres sobre la preparación de Loncheras Saludables.

b. Programa Educativo “Rico y sano van de la mano” para la preparación de loncheras saludables (Anexo 11)

El presente Programa Educativo, tuvo por finalidad que las madres de familia tengan la oportunidad de aprender a través de la experiencia, ensayando directamente una nueva práctica e incrementando su conocimiento para tomar las medidas necesarias en la preparación de las loncheras saludables.

Se realizaron dos encuestas a los participantes del Programa Educativo, la primera se llevó a cabo antes de iniciar el Programa Educativo “Rico y Sano van de la mano” en la preparación de Loncheras Saludables (pre-test) y la segunda al finalizar el Programa Educativo “Rico y Sano van de la mano” en la preparación de Loncheras Saludables (post- test).

El programa Educativo constó de 3 sesiones educativas, en las cuales se utilizaron: Técnicas, Estrategias, Dinámicas de grupo, Participación activa de las madres de familia, Materiales (alimentos, etc.), Previas exposiciones del equipo de investigación encargado.

3.6. VALIDACIÓN Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO:

Se realizó una prueba piloto a 10 madres de niños preescolares de la I.E. Inicial N° 317 “El Carmen”, para estimar su validez y confiabilidad del instrumento: Cuestionario de conocimiento sobre la preparación de loncheras saludables.

a) Validez:

La validez fue evaluada a través del juicio de expertos, para lo cual se consultó a personas expertas en el tema. La validación estadística se realizó a través de la correlación de Pearson, obteniendo $r= 0.31$, considerándose valido el instrumento.

b) Confiabilidad:

La confiabilidad se determinó a través de la prueba estadística de alfa de Crombach obteniendo $\alpha = 0.821$, considerándose confiable al instrumento.

El siguiente instrumento consta de 20 preguntas cerradas, con una sola respuesta correcta. Se operacionalizó de acuerdo al puntaje que se obtenga en el pre y post test y los resultados se midieron utilizando la escala ordinal de la siguiente manera.

PUNTAJE	NIVEL DE CONOCIMIENTO
15 - 20	ALTO
8- 14	MEDIO
0- 7	BAJO

3.7. PROCEDIMIENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS:

En la siguiente investigación se realizó la recolección de datos de la siguiente manera:

- ✓ Para implementar el estudio se llevó a cabo el trámite administrativo respectivo mediante un oficio para solicitar la autorización de la Institución educativa inicial 317 “EL CARMEN”.

- ✓ Se coordinó con la Directora de la institución para establecer el cronograma de recolección de datos; así mismo solicitar el registro de los preescolares matriculados.
- ✓ Cotejar la relación del registro de preescolares matriculados y observar la población a estudiar.
- ✓ El instrumento fue aplicado previo consentimiento informado en dos oportunidades (al inicio y al final de las actividades educativas), considerando un promedio de 30 min antes de la actividad para la evaluación y 30 min después al término de la tercera actividad para la evaluación.
- ✓ Se tuvo en cuenta el derecho de anonimato, libre participación y confidencialidad para la aplicación de los instrumentos (pre test y post test).

3.8. TÉCNICA DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS:

Luego de la recolección de datos, éstos fueron procesados mediante el programa SPSS, previa elaboración de la tabla de códigos, y tabla matriz. Los resultados están presentados en tablas y/o gráficos estadísticos para su análisis e interpretación considerando el marco teórico.

Para la medición del promedio aritmético, porcentaje y frecuencias absolutas valorando la variable si es efectivo o no es efectivo. Para comprobar la hipótesis se utilizará la prueba T de Student.

IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.

4.1. RESULTADOS:

TABLA N°01: NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE NIÑOS PREESCOLARES EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL ANTES DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA EDUCATIVO “RICO Y SANO VAN DE LA MANO”. CHIMBOTE. 2016.

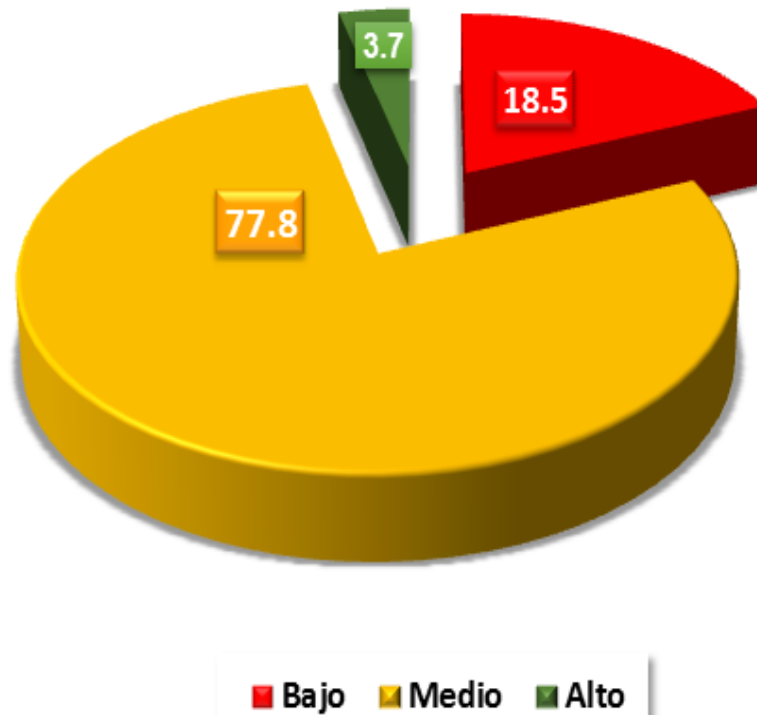
NIVEL DE CONOCIMIENTO ANTES DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA EDUCATIVO “RICO Y SANO VAN DE LA MANO”.	f_i	h_i
Bajo	10	18.5
Medio	42	77.8
Alto	2	3.7
Total	54	100,0

Fuente: Instrumento aplicado a las madres de niños preescolares de la I.E.I. 317 “El Carmen” – 2016.

Estadísticos descriptivos

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
PRE TEST	54	1	16	9,09	2,77
N válido (según lista)	54				

NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES ANTES DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA EDUCATIVO “RICO Y SANO VAN DE LA MANO”



Fuente: Instrumento aplicado a las madres de niños preescolares de la I.E.I. 317 “El Carmen” – 2016.

FIGURA N°01: NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE NIÑOS PREESCOLARES EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL ANTES DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA EDUCATIVO “RICO Y SANO VAN DE LA MANO”. CHIMBOTE. 2016.

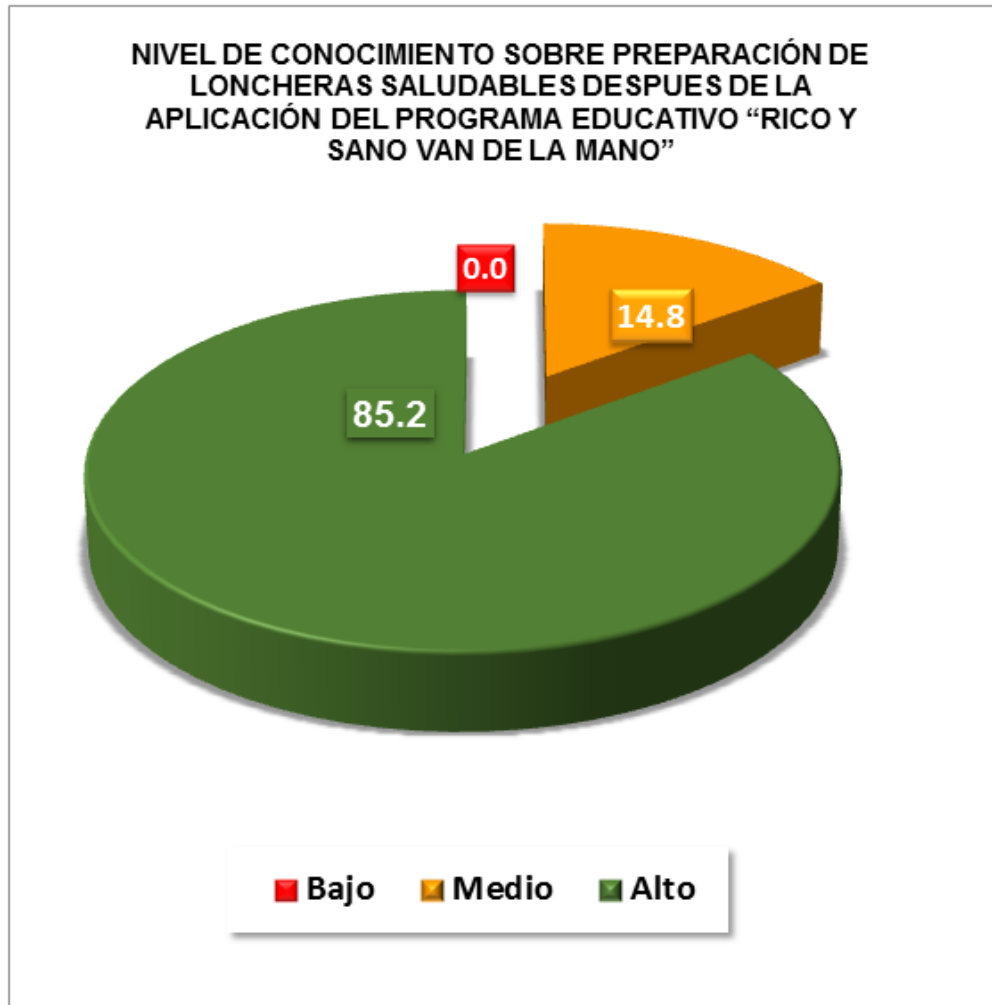
TABLA N°02: NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE NIÑOS PREESCOLARES EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL DEPUÉS DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA EDUCATIVO “RICO Y SANO VAN DE LA MANO”. CHIMBOTE. 2016.

NIVEL DE CONOCIMIENTO DESPUES DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA EDUCATIVO “RICO Y SANO VAN DE LA MANO”	f_i	h_i
Bajo	0	0.0
Medio	8	14.8
Alto	46	85.2
Total	54	100,0

Fuente: Instrumento aplicado a las madres de niños preescolares de la I.E.I. 317 “El Carmen” – 2016.

Estadísticos descriptivos

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
POST TEST	54	12	20	16,37	2,02
N válido (según lista)	54				



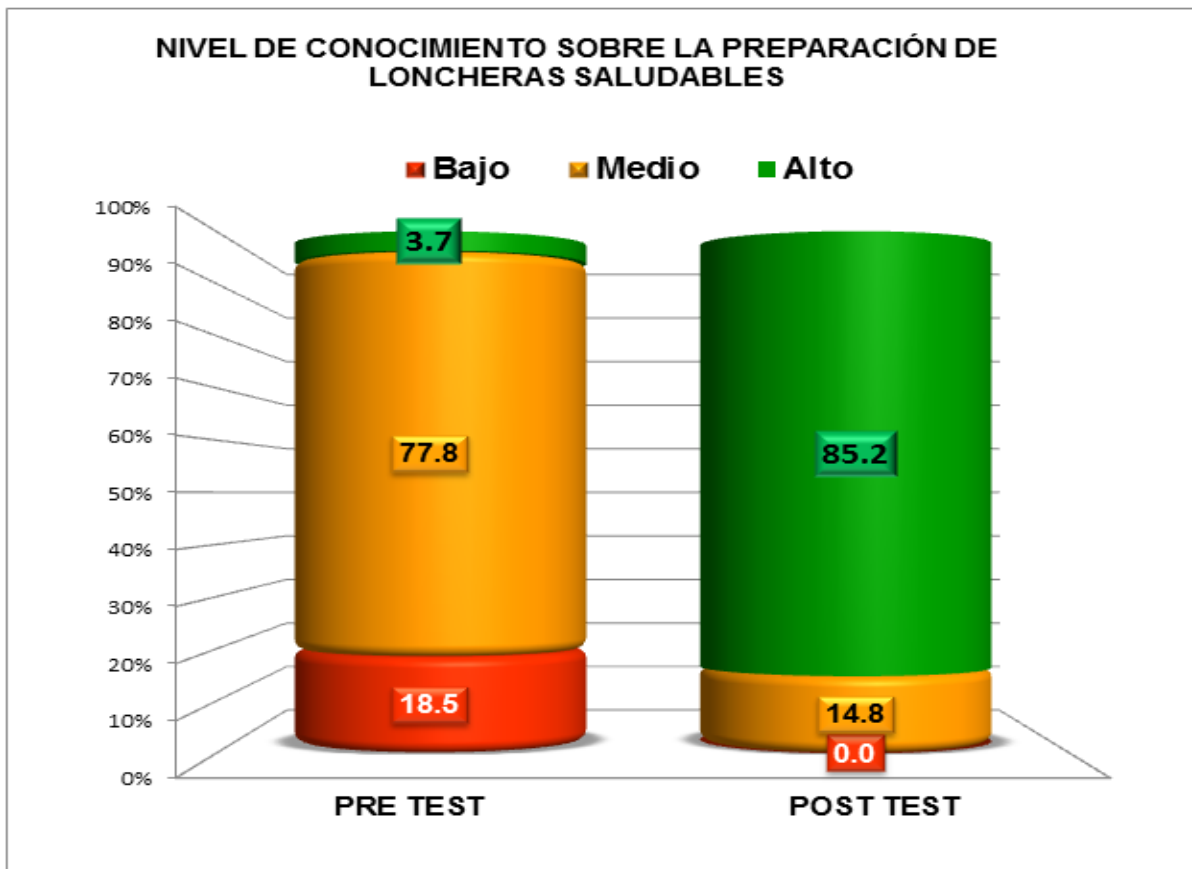
Fuente: Instrumento aplicado a las madres de niños preescolares de la I.E.I. 317 “El Carmen” – 2016.

FIGURA N°02: NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE NIÑOS PREESCOLARES EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL DEPUÉS DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA EDUCATIVO “RICO Y SANO VAN DE LA MANO”. CHIMBOTE. 2016.

TABLA N°03: EFECTIVIDAD CUANTITATIVA DEL PROGRAMA EDUCATIVO “RICO Y SANO VAN DE LA MANO” EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE NIÑOS PREESCOLARES EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL. CHIMBOTE. 2016.

NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LA PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES	PROGRAMA EDUCATIVO “RICO Y SANO VAN DE LA MANO”			
	PRE TEST		POST TEST	
	Antes de aplicar el programa		Después de aplicar el programa	
	fi	hi	fi	hi
Bajo	10	18.5	0	0.0
Medio	42	77.8	8	14.8
Alto	2	3.7	46	85.2
TOTAL	54	100.0	54	100.0

Fuente: Instrumento aplicado a las madres de niños preescolares de la I.E.I. 317 “El Carmen” – 2016.



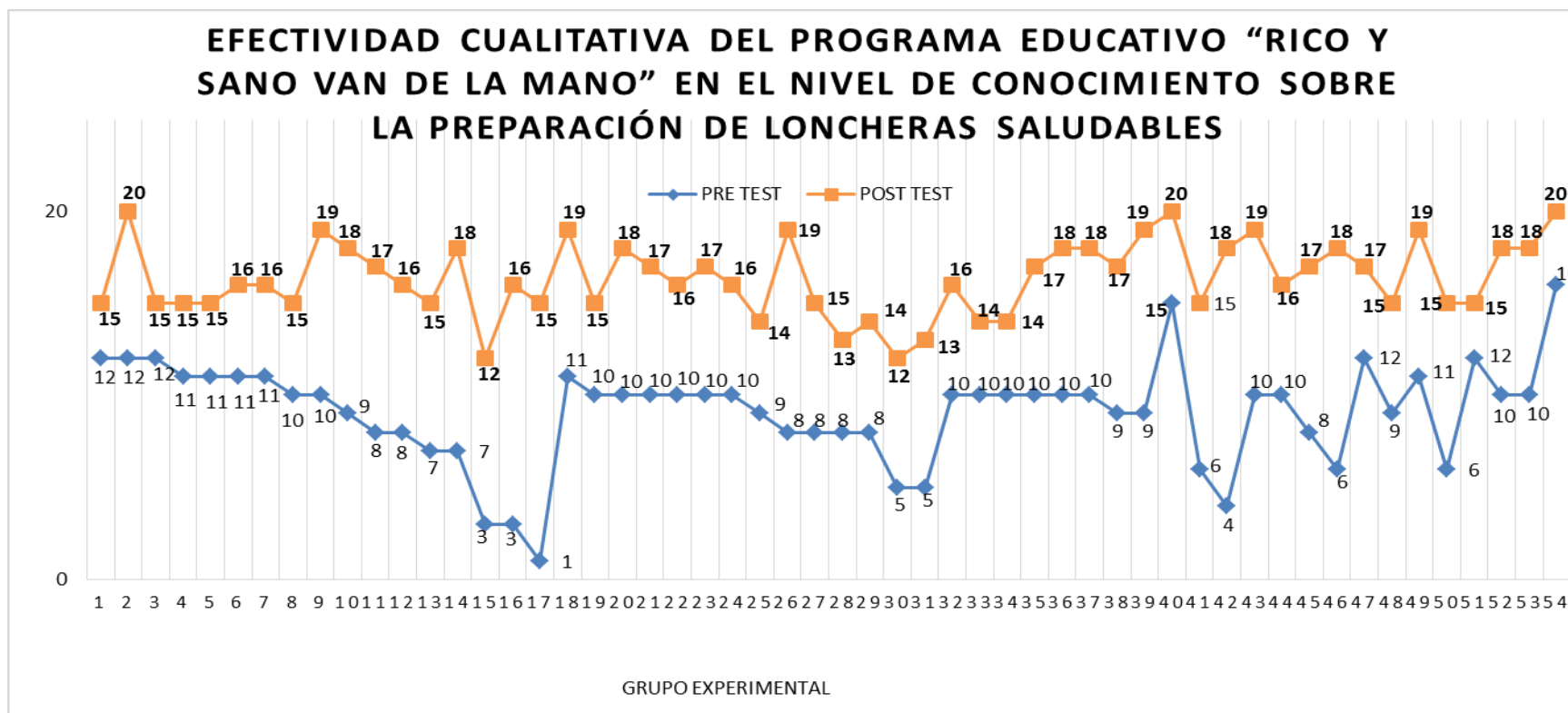
Fuente: Instrumento aplicado a las madres de niños preescolares de la I.E.I. 317 "El Carmen" – 2016.

FIGURA N°03: EFECTIVIDAD CUANTITATIVA DEL PROGRAMA EDUCATIVO "RICO Y SANO VAN DE LA MANO" EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE NIÑOS PREESCOLARES EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL. CHIMBOTE. 2016.

TABLA N°04: EFECTIVIDAD CUALITATIVA DEL PROGRAMA EDUCATIVO “RICO Y SANO VAN DE LA MANO” EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE NIÑOS PREESCOLARES EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL. CHIMBOTE 2016.

OBSERVACIONES	EFECTIVIDAD CUALITATIVA DEL PROGRAMA EDUCATIVO “RICO Y SANO VAN DE LA MANO” EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LA PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES							
	Diferencias relacionadas					t	gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desviación típ.	Error típ. de la media	95% Intervalo de confianza para la diferencia				
				Inferior	Superior			
PRE TEST – POST TEST	12,73	4,38	,215	3,605	1,335	26,182	54	,000

Fuente: Instrumento aplicado a las madres de niños preescolares de la I.E.I. 317 “El Carmen” – 2016.



Fuente: Instrumento aplicado a las madres de niños preescolares de la I.E.I. 317 “El Carmen” – 2016.

FIGURA N°04: EFECTIVIDAD CUALITATIVA DEL PROGRAMA EDUCATIVO “RICO Y SANO VAN DE LA MANO” EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE NIÑOS PREESCOLARES EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL. CHIMBOTE 2016.

4.2. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN:

En la **tabla N° 01**, se presenta el nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras saludables en madres de niños preescolares en una Institución Educativa Inicial antes de la aplicación del programa educativo “Rico y Sano van de la mano”, Chimbote, 2016, se observa que la mayoría de madres presentan nivel de conocimiento medio (77.8%), con menor proporción nivel de conocimiento bajo y alto (18.5% y 3.7% respectivamente). El promedio de puntaje obtenido del cuestionario de conocimiento sobre preparación de loncheras saludables fue de 9.9 ± 2.77 ptos., el puntaje mínimo obtenido fue 1 y el máximo puntaje fue de 16.

De lo anteriormente mencionado con los resultados obtenidos en esta investigación se puede apreciar que las madres de preescolares tienen algún tipo de conocimiento sobre preparación de loncheras saludables, ya sea por el medio que sea para la obtención de este conocimiento.

El nivel de conocimiento es el grado de conocimiento o el conjunto de información que se adquiere a lo largo de la vida como resultado de las experiencias y el aprendizaje del sujeto, siendo capaz de recordarlos para el cuidado y bienestar de su salud (35).

El desconocimiento puede subestimar a la madre del preescolar, predisponiéndola a descuidar la alimentación del preescolar sobretodo en la preparación de la lonchera saludable, mientras que un conocimiento adecuado es fundamental para el comportamiento y la toma de decisiones apropiadas en beneficio del preescolar (28).

La educación para la salud y la aplicación del programa educativo en esta investigación, son oportunidades de aprendizaje creadas conscientemente para facilitar cambios de conducta encaminados hacia una meta predeterminada; se trata fundamentalmente de una actividad educativa diseñada para ampliar el conocimiento de la población relacionada con la salud y desarrollar la comprensión y las habilidades personales que promueven la salud (35).

La lonchera es el medio de transporte del refrigerio de los niños, el que debe tener las mismas características nutricionales, de presentación y apariencia, como si fueran consumidas en el hogar. Son importantes y necesarias para los niños en la etapa preescolar y escolar, ya que permiten cubrir las necesidades nutricionales, asegurando así un rendimiento óptimo en el centro educativo. Una lonchera nutritiva está compuesta por: 1 sándwich, 1 fruta y un refresco. El alimento sólido puede ser un pan untado con mantequilla, mermelada, huevo, queso, tortilla, camote; huevo de preferencia duro y con cáscara, porque si se pela despide olor desagradable en recipientes cerrados; carnes de

preferencia asadas o hervida. El pescado no es adecuado porque acumula un fuerte olor, no obstante se puede usar atún. El refresco debe ser preparado con agua hervida fría y colada; los jugos de frutas deben evitarse porque fácilmente fermentan. Pueden llevar zumos de frutas como de manzana, naranja, limón, piña o chocolatadas; mas no anís, manzanilla, té o café; ya que contienen poco o nulo contenido calórico. Al respecto Aymé Espíritu Flores en el 2000 concluye que: “ Los conocimientos de la mayoría de madres es medio y bajo. Los aspectos que desconocen las madres antes de realizar el programa educativo están relacionados a los alimentos básicos que el niño debe comer a diario y la forma de alimentación del preescolar, principalmente (16).

Por ende se optó por llevar a cabo el desarrollo del programa educativo “Rico y Sano van de la mano” en el nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras saludables en madres de niños preescolares en la I.E.I. 317 “El Carmen”.

En la **tabla N° 02**, se presenta el nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras saludables en madres de niños preescolares en una Institución Educativa Inicial después de la aplicación del programa educativo “Rico y Sano van de la mano”, Chimbote, 2016, se observa que la mayoría de madres pasaron a un nivel de conocimiento alto (85.2%), con menor proporción nivel de conocimiento medio

(14.8%), y no se registra casos para nivel de conocimiento bajo (0.0%). El promedio de puntaje obtenido del cuestionario de conocimiento sobre preparación de loncheras saludables fue de 16.37 ± 2.02 ptos., el puntaje mínimo obtenido fue 12 y el máximo puntaje fue de 20.

Se observó en el desarrollo del programa que un gran porcentaje de madres de preescolares adquieren mejor los conocimientos mediante sesiones educativas o programas educativos.

Las loncheras permiten complementar las necesidades nutricionales del niño durante el día permitiéndole reponer la energía gastada durante las actividades diarias, y mejorar su concentración durante el estudio (10).

Según Meyer, M. Profesor de la **Universidad Central de Venezuela** expresa que la lonchera es, “La cajita portadora de alimentos que contribuyen a que el niño mantenga una dieta balanceada y realmente nutritiva, debe contener alimentos energéticos, reguladores y constructores. 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 (10).

Por lo que el rol que ejerce la enfermera es importante; ya que brinda educación oportuna a las madres de familia utilizando técnicas

educativas interactivas y participativas que contribuyan a la adquisición de conocimientos para la alimentación infantil (27).

En la **tabla N° 03**, se muestra la efectividad cualitativa del programa educativo “Rico y sano van de la mano” en el nivel de conocimiento sobre la preparación de loncheras saludables en madres de niños preescolares en una Institución Educativa Inicial, Chimbote, 2016, donde se observa que existe relación altamente significativa entre el nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras saludables y la aplicación del programa educativo ($p=0.0000$).

Una sesión educativa es un instrumento donde se organizan las actividades de enseñanza – aprendizaje, que permite orientar al personal educador en su práctica acerca de los objetivos a lograr. Si el aprendizaje es la adquisición de conocimientos, actitudes y experiencias, y la enseñanza es el arte de ayudar a aprender a otras personas; entonces resulta obvio que el proceso educativo es eminentemente activo, pues requiere la participación incondicional del educador y la persona que desconoce acerca de cualquier tema de interés. Aymé Espiritus Flores el 2000, concluyo que el programa educativo en imágenes es efectivo en la modificación de conocimientos de las madres sobre la alimentación del preescolar (16).

Se realizó la comparación de los tipos de loncheras que los preescolares llevaban antes de la aplicación del programa educativo y después de la aplicación de este. En donde observamos la efectividad del programa educativo “Rico y sano van de la mano” sobre preparación de loncheras saludables en madres de niños preescolares.

Ver anexo 9.

En la **tabla N° 04**, se muestra la efectividad cuantitativa del programa educativo “Rico y sano van de la mano” en el nivel de conocimiento sobre la preparación de loncheras saludables en madres de niños preescolares en una Institución Educativa Inicial, Chimbote, 2016, donde se observa que existe una efectividad altamente significativa del programa educativo “Rico y sano van de la mano” en el incremento del nivel de conocimiento sobre la preparación de loncheras saludables en madres de niños preescolares ($p=0.0000$).

Estos resultados coinciden con algunas investigaciones como las realizadas por: Sánchez, P. (2010). Concluye en que hubo cambios positivos de conocimientos sobre cómo mejorar las prácticas alimentarias con las intervenciones educativas sobre loncheras saludables modifica las conductas alimenticias de las madres (4).

Igualmente Mamani, S. (2010). Concluye en que la aplicación del programa educativo fue efectiva, 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 con respecto a los conocimientos estos se incrementaron en el 93% de los padres participantes y referente a las practicas estas mejoraron en un 91.4% (8).

Los resultados obtenidos son similares a los hallazgos de Canales, O. (2009). Concluye que en relación a la efectividad de la sesión educativa “Aprendiendo a preparar loncheras nutritivas” en su mayoría no conocían sobre el contenido de las loncheras saludables; y luego de la aplicación de la misma se evidencia que la mayoría de madres conocen sobre el contenido y preparación de las loncheras saludables (7).

Lo obtenido también son similares a los hallazgos de Requena, L. (2006). Concluye que en relación a los “Conocimientos y prácticas que tienen las madres sobre el contenido de la lonchera y su relación con el estado nutricional del preescolar de la IEI N°524 Nuestra Señora de la Esperanza en Octubre del 2005”, en su mayoría conocían sobre el contenido de las loncheras saludables; y luego de la aplicación de la misma se evidencia que la mayoría de madres conocen sobre el contenido y preparación de las loncheras saludables (6).

Con los resultados encontrados después de aplicar el programa educativo “Rico y Sano van de la mano” en el nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras saludables en madres de niños preescolares en la I.E.I. 317 “El Carmen” se demuestra su efectividad significativa dentro del objetivo trazado, conocer la efectividad del programa educativo “Rico y Sano van de la mano” en el nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras saludables en madres de niños preescolares en la I.E.I. 317 “El Carmen” con la asistencia en las sesiones educativas con interés y participación activa.

Se demostró a través de la prueba de t de Student la efectividad del programa educativo “Rico y sano van de la mano”, obteniendo t calc 13.5, con un nivel de significancia de α : 0.05, por lo que se acepta la hipótesis de estudio; es decir, se demuestra la efectividad del programa educativo sobre preparación de loncheras saludables en el incremento del conocimiento de las madres de niños preescolares.

V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

5.1. CONCLUSIONES:

Las conclusiones del estudio son:

- ✓ El conocimiento de las madres antes de la aplicación del programa educativo, en un porcentaje significativo no conocían sobre el contenido ya que sus puntajes fueron menores de 10 puntos referido a la variedad de alimentos que brindan más energía a un niño, sobre la importancia de las proteínas y sobre la importancia de los carbohidratos.

- ✓ El conocimiento de las madres después de la aplicación del programa educativo, en un porcentaje significativo conocían sobre el contenido ya que sus puntajes fueron mayores a 11 puntos referidos al post test.

- ✓ El conocimiento de las madres antes de la aplicación del programa educativo, en un porcentaje significativo no conocían sobre la preparación ya que sus puntajes fueron menores a 10 puntos referidos a la combinación de alimentos energéticos, constructores y reguladores dentro de la lonchera saludable, inclusión de proteínas

dentro de la lonchera y considerar al queso como un alimento rico en calcio.

- ✓ El conocimiento de las madres después de aplicación del programa educativo, en un porcentaje significativo conocían sobre la preparación ya que sus puntajes fueron mayores a 11 puntos referidos a la combinación de alimentos energéticos, constructores y reguladores en la lonchera, inclusión de una bebida natural, al modelo adecuado de lonchera y la combinación de alimentos saludables.

5.2. RECOMENDACIONES:

Las recomendaciones derivadas del estudio son:

- ✓ Que el personal de enfermería que labora en el primer nivel de atención, realice actividades preventivo – promocionales, utilizando la técnica de sesiones demostrativas en la educación de las madres sobre la preparación de loncheras saludables.
- ✓ Que los docentes y padres de familia a nivel de las instituciones educativas, difundan los modelos de Loncheras Saludables ya elaborado por las instituciones garantes como el Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN) para así mejorar la calidad de la alimentación de los niños.

- ✓ Realizar estudios de corte longitudinal incrementando la población para poder realmente medir los cambios de conocimientos y la persistencia del conocimiento aprendido.

- ✓ Realizar estudios de investigación que relacionen los conocimientos y las prácticas sobre alimentación y lonchera preescolar, en el que se incluyan factores personales, socioculturales y económicos que influyan sobre las variables.

- ✓ Realizar estudios similares en poblaciones más grandes, a fin de conocer problemáticas en torno a la variable en estudio.

VI.REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.

1. Cortez, R. (2010). La nutrición de los niños en edad pre-escolar: aproximando los costos y beneficios de la inversión pública. S/E. Lima – Perú.
2. Howard, S. (2008). Guía metodológica para la capacitación metodológica del ACS. Washington- EE.UU.
3. Paris, E., Sánchez, I., Beltramino, D. y Copto, A. (2007). Meneghello “Pediatria medica”. 5ta edición. Tomo II. Ed. Panamericano. Buenos Aires- Argentina.
4. Sánchez, N. (2010). Conductas para Preparar Loncheras mediante un Programa de Intervención Educativa Sobre Nutrición con madres de Preescolares del estado de Oaxaca”, Oaxaca - México, pág. 14.
5. Reyes, D. (2010). Alimentos contenidos en Loncheras de Niños que Acuden a un Preescolar del Instituto San Rafael de San Luis Potosí, México, pág. 12.
6. Requena, L. (2006). Conocimientos y prácticas que tienen las madres sobre el contenido de la lonchera y su relación con el estado nutricional del preescolar de la IEI N°524 Nuestra Señora de la Esperanza en Octubre del 2005 en Lima, 2006 pág.18.
7. Canales, O. (2009). Efectividad de la sesión educativa “aprendiendo a preparar loncheras nutritivas” en el incremento de conocimientos de madres de preescolares en la I.E. “San José”. El agustino, en Lima, 2009, pág.18.

8. Mamani, S. (2010). 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”. Comas, en Lima 2010, pág. 16.
9. Retamozo, C. (2015). Efectividad de un Programa Educativo con Metodología Interactiva en la Preparación de Loncheras Saludables en Padres de Niños Preescolares de una Institución Educativa, 2014. San Juan de Lurigancho, en Lima. Pág. 13.
10. Flores, J. (2006). “Nivel económico y conocimientos que tienen las madres sobre la alimentación del preescolar y su relación con el estado nutricional en el Centro de Promoción Familiar Pestalozzi del distrito de Lima Cercado en Noviembre del 2004” en Lima 2006, pág.16.
11. Huachaca, C. (2009). Efectividad de la técnica de sesiones demostrativas en el incremento de conocimientos sobre la prevención de anemia ferropénica en las madres de niños entre 6 y 23 meses del centro de salud Conde de la Vega. Escuela de Enfermería de la UNMSM. Lima. 2009. Pág.17.
12. Ministerio de Salud. (2012). Modelo de abordaje de Promoción de la Salud en el Perú: Acciones a desarrollar en el eje temático de Alimentación y Nutrición Saludable.
13. Ministerio de Salud. (2007). Requerimientos Nutricionales. Ministerio de Salud. Disponible en: http://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2007/nutrición/pre_escolar.asp

14. More, J. (2008). Efectividad de un programa educativo coparticipativo en la modificación de conocimientos y prácticas sobre estimulación temprana dirigido a cuidadores de menores de 2 años en el CSMI. San Fernando-2008. Escuela de Enfermería de la UNMSM. Lima. 2008. Pág.20.
15. Napán, M. (2004). Modificación en el nivel de conocimientos sobre su enfermedad en pacientes sometidos a hemodiálisis luego de una actividad educativa de Enfermería. Centro de Diálisis del Norte S.A.C., el 2004, Lima pág.21.
16. Espíritu, A. (2000). Efectividad de un programa educativo con imágenes en la modificación de conocimientos de las madres sobre la alimentación del preescolar, PRONOEI Santa Ana- SJL, el 2000, en Lima pág. 18.
17. Ministerio de Salud. (2000). Prevención y control de la nutrición preescolar. Lima, pág.12.
18. Organización Panamericana de la Salud. (2004). Lineamientos de nutrición Infantil del Perú. Ed. Prisma. Lima- Perú, pág.32 y 33.
19. Boletín. (2009). Seguimiento concertado al programa presupuestal estratégico articulado nutricional. Perú. Pág.21 y 22.
20. Organización Panamericana de la Salud. (2005). Lineamientos de nutrición Infantil del Perú. Ed. Prisma. Lima- Perú.
21. Ministerio de Salud. (2005). Lineamientos de Política de Promoción de la Salud. Comité Nacional de Promoción de la Salud. Lima. Disponible en: www.minsa.gob.pe

22. Dirección de Promoción de la Salud. (2005). Promoción de la Salud en las Instituciones Educativas. Guía de implementación y Organización. Documento de Trabajo. Disponible en: <ftp://ftp2.minsa.gob.pe/descargas/dgps/compendio/pdf/006.pdf>
23. Redondo, P. (2004). Introducción a la educación para la salud. Universidad de Costa Rica. Quinta unidad modular. 2004. Disponible en: <http://www.cendeisss.sa.cr/cursos/quinta.pdf>.
24. Miranda, D. y Santa Cruz C. (2012). Efectividad del programa educativo “Niño sano, niño bien alimentado” en el nivel de conocimiento del cuidador sobre nutrición del niño de 2 a 5 años de edad. AAHH. Primavera Alta- Chimbote 2011.
25. Ríos, I. (2011). Comunicación en salud: conceptos y modelos teóricos. Universidad de Puerto Rico. (en línea) encontrado en: http://www.perspectivasdelacomunicacion.cl/revista_1_2011/09_articulo_1_2011.pdf
26. Yourdon, E. (2002). Análisis estructurado moderno. Prentice- Hall Panamericana, S.A. Mexico. Disponible en: <http://www.tuobra.unam.mx/publicadas/010820192601.html>
27. Meza, C. (1974). “Manual de educación alimentaria para una comunidad” Lima-Perú.
28. Ministerio de Salud. CENAN. (2004). Lineamientos de Nutrición Materno infantil. OPS. Lima. Pág. 16.
29. García, R. y Gross, B. (1997). pequeño Larousse Ilustrado. Ediciones Larousse. Francia. Disponible en:

<http://www.sctsystemic.com/teoriasistemas.htm>

30. Calvo, A. y Alguero, L. (2011). Teorías de comportamiento para educación y promoción en salud. Universidad del Sur de Florida. Publicado 19 Jul, 2011.
31. Universidad de Costa Rica. (2004). Curso de Gestión Local de Salud para Técnicos del Primer Nivel de Atención Técnicas Participativas y Demostrativas Quinta unidad modular.2004. Disponible en: <http://www.cendeisss.sa.cr/cursos/quinta.pdf>
32. Potter, P. (2003). Fundamentos de enfermería. Volumen I. 5ª edición. Editorial Océano. Barcelona, España. Pág. 52-55.
33. Marrimer, A. (2003). Modelos y teorías de enfermería. 5ª edición. Editorial. Mosby. Madrid, España.
34. Perry y Potter. (1990). Fundamentos de Enfermería. Editorial HarcourtBrace. España.
35. Los Programa Educativos MINSA. (2004). Programa de alimentación y nutrición. Ed. Bracamonte. Lima. Pág. 25-35.
36. Vásquez, C. (1996). Estudio Comparativo de las Conductas Promotoras de salud en profesores de Educación Primaria Estatales y Particulares de los Centros Educativos del Distrito de Chimbote. Informe de tesis para optar el grado de Magister con mención en Enfermería en Salud Comunitaria. Universidad Nacional del Santa. Nuevo Chimbote – Perú.
37. Durand, J. (2010). El aprendizaje significativo-estilos de aprendizaje. UNMSM.EAPE. Guía de laboratorio N°2. Pag.5-8.

ANEXOS

ANEXO 1

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Se me ha comunicado que el título de esta investigación es **Efectividad del Programa Educativo “Rico y sano van de la mano” en el nivel de conocimientos sobre preparación de loncheras saludables en madres de niños preescolares. Institución Educativa Inicial N° 317 “El Carmen”. Chimbote, 2016**, el propósito de este estudio es **“saber si es efectivo o no el programa educativo “Rico y sano van de la mano” en la preparación de loncheras saludables en las madres de niños de preescolar”**. El presente proyecto de investigación está siendo conducido por las tesisistas **Bocanegra Flores Mayra L.** y **Ramos Quezada Roxana Y.**, con la asesoría del profesor **PhD. Miguel Ponce Loza** de la Universidad Nacional del Santa.

Si accedo a participar en este estudio, deberé responder una entrevista (encuesta o lo que fuera pertinente), la que tomará ___ minutos de mi tiempo. La conversación será grabada, así el investigador o investigadora podrá transcribir las ideas que haya expresado. Una vez finalizado el estudio las grabaciones serán destruidas.

Mi participación será voluntaria. La información que se recoja será estrictamente confidencial y no se podrá utilizar para ningún otro propósito que no esté contemplado en esta investigación.

En principio, las entrevistas o encuestas resueltas serán anónimas, por ello serán codificadas utilizando un número de identificación. Si la naturaleza del estudio requiriera su identificación, ello solo será posible si es que doy consentimiento expreso para proceder de esa manera.

Si tuviera alguna duda con relación al desarrollo del proyecto, soy libre de formular las preguntas que considere pertinentes. Además finalizar mi participación en cualquier momento del estudio sin que esto represente algún perjuicio. Si sintiera incomodidad, frente a alguna de las preguntas, puede ponerlo en conocimiento de la persona a cargo de la investigación y abstenerse de responder.

Gracias por su participación.

Yo, _____ doy mi consentimiento para participar en el estudio y soy consciente de que mi participación es enteramente voluntaria.

He recibido información en forma verbal sobre el estudio mencionado anteriormente y he comprendido la información y las explicaciones alcanzadas por el equipo investigador. He tenido la oportunidad de discutir sobre el estudio y hacer preguntas.

Al finalizar este consentimiento con que mis datos personales, incluyendo datos relacionados a mi salud física y mental o condición, y raza u origen étnico podrán ser utilizados lo descrito en la hoja de información que detalla la investigación en la que estoy participando.

Entiendo que puedo finalizar mi participación en el estudio en cualquier momento, sin que esto represente un perjuicio.

Entiendo que recibiré una copia de este formulario de consentimiento e información del estudio y que puedo pedir información sobre los resultados de los estudios cuando este haya concluido. Para esto, puedo comunicarme con:

Nombre del investigador:
Bocanegra Flores Mayra Liliana.
Dirección:
Jr. Manuel Villavicencio 1001- Bolívar Alto
Institución:
Universidad Nacional del Santa.
Teléfono:
966554192
Email:
mayra5_sagitario@hotmail.com

Nombre del investigador:
Ramos Quezada Roxana Yajaira.
Dirección:
El Porvenir, psj. Los claveles F-5
Institución:
Universidad Nacional del Santa.
Teléfono:
971391254
Email:
roxana_2833@hotmail.com

Como prueba de consentimiento voluntario para participar en este estudio, firmo a continuación:

.....
Firma del participante y fecha.

.....
Nombre del participante

.....
Firma del investigador y fecha.

.....
Nombre del investigador.

.....
Firma del investigador y fecha.

.....
Nombre del investigador.

ANEXO 2



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SANTA ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL ENFERMERÍA ACREDITADA

CUESTIONARIO DE CONOCIMIENTO SOBRE LA PREPARACION DE LONCHERAS SALUDABLES.

I. PRESENTACIÓN:

Buenas tardes nosotras somos: Mayra Bocanegra Flores y Roxana Ramos Quezada, estudiantes de Enfermería de la UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SANTA, estamos realizando un estudio en coordinación con la Institución Educativa Inicial N°317 "El Carmen", con el objetivo con el de obtener información para el estudio sobre los conocimientos que tiene las madres niños en edad pre escolar sobre la "Preparación de loncheras saludables" antes y después de su participación en el programa educativo, por lo que se le solicita responder con sinceridad y veracidad las preguntas que a continuación se mostraran. Agradecemos de antemano su participación confiándole que es de carácter personal y anónimo.

II. INSTRUCCIONES:

A continuación se presentan las siguientes preguntas, responda marcando con un aspa (x) solo una respuesta.

A. CUESTIONARIO PROPIAMENTE DICHO:

1. La lonchera Saludable 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
 - f) Desconoce

2. La lonchera Saludable pre escolar debe contener los siguientes alimentos:
 - a) Jugo de papaya, papas Lay's y pan con salchicha.
 - b) Una cajita de Frugos, una galleta salada y papas fritas
 - c) Una gaseosa, una galleta dulce y una fruta
 - d) Un sándwich, una fruta y refresco natural
 - e) Jugo de frutas, una galleta dulce y una golosina) Sopa, segundo y refresco.
 - f) Desconoce

3. Los carbohidratos tienen la función de:
 - a) Formar y reparar células del cuerpo.
 - b) Favorecer la digestión y asimilación de otros alimentos
 - c) Controlar el equilibrio de líquidos
 - d) Formar células de defensa para prevenir las infecciones
 - e) Brindar energía a las células del organismo
 - f) Desconoce

4. Las proteínas tienen la función de:
 - a) Brindar energía a las células del organismo
 - b) Formar células de defensa para prevenir las infecciones
 - c) Regular el equilibrio de líquidos
 - d) Formar y reparar células del cuerpo
 - e) Favorecer la digestión y absorción de otros alimentos
 - f) Desconoce

5. Las vitaminas tienen la función de:
 - a) Formar células de defensa para prevenir las infecciones
 - b) Favorecer la digestión y asimilación de otros alimentos
 - c) Regular el equilibrio de líquidos del cuerpo

- d) Brindar energía a las células del organismo
 - e) Formar y reparar células del cuerpo
 - f) Desconoce
6. Los alimentos que aporta más energía al niño y que deben ser considerados en una Lonchera Saludable está dado por:
- a) Manzana y Guayaba.
 - b) Limonada y camu camu
 - c) Pan y queque casero
 - d) Huevo sancochado y pollo deshilachado
 - e) Zumo de manzana y galleta soda.
 - f) Desconoce
7. Los alimentos que favorecen el crecimiento del niño en una Lonchera Saludable está dado por:
- a) Plátano y Albaricoque.
 - b) Jugo de piña y zumo de manzana
 - c) Huevo sancochado y pollo deshilachado
 - d) Yogurt y mandarina
 - e) Manzana y queque casero
 - f) Desconoce
8. El alimento que no contiene vitaminas es:
- a) Queso
 - b) Mantequilla
 - c) Atún
 - d) Naranja
 - e) Pan
 - f) Desconoce

9. Cuál NO es un mineral:

- a) Calcio
- b) Hierro
- c) Hemoglobina
- d) Magnesio
- e) Fósforo
- f) Desconoce

10. El alimento que contiene más vitamina A y debe ser considerado en una Lonchera Saludable está dado por:

- a) Mantequilla
- b) Naranja
- c) Huevo sancochado
- d) Mandarina
- e) Guayaba
- f) Desconoce

11. De las siguientes, cuál es una Lonchera Saludable:

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

12. El alimento más rico en vitamina C y que debe ser considerado en una Lonchera Saludable es:

- a) Queso
- b) Pan
- c) Huevo sancochado
- d) Mandarina

- e) Mantequilla
- f) Desconoce

13. El alimento que contiene hierro que debe ser considerado en una Lonchera Saludable está dado por:

- a) pan
- b) Yema de huevo
- c) Mantequilla
- d) Mermelada
- e) Mandarina
- f) Desconoce

14. El alimento más rico en calcio que debe ser considerado en una Lonchera Saludable está dado por:

- a) Manzana
- b) Mermelada
- c) Carne de pollo
- d) Queso
- e) Naranjada
- f) Desconoce

15. La bebida que debe estar presente en toda Lonchera Saludable es:

- a) Gaseosa
- b) Envasados
- c) Refresco natural
- d) Café
- e) Té
- f) Desconoce

16. El tipo de alimentos debe contener una Lonchera Saludable está dada por:
- a) Constructores y reguladores
 - b) Energéticos y constructores
 - c) Solo constructores
 - d) Energéticos, constructores y reguladores
 - e) Solo energéticos
 - f) Desconoce
- 17.Cuál de estos alimentos debe estar incluida en una Lonchera Saludable:
- a) Una galleta dulce y un pan con mermelada.
 - b) Un chocolate y limonada.
 - c) Un huevo sancochado con cáscara.
 - d) Papitas fritas y frugos.
 - e) Chizitos y jugo de manzana.
 - f) Desconoce
18. La función más importante de los alimentos reguladores es:
- a) Motivar al niño en clase.
 - b) Despertar interés en el niño.
 - c) Mantener un buen funcionamiento del cuerpo.
 - d) Favorecer el desarrollo del niño.
 - e) Formar y reparar tejidos del cuerpo.
 - f) Desconoce
19. Los alimentos energéticos los encontramos en los siguientes alimentos:
- a) Huevo duro, manzana y agua.
 - b) Plátano, cereal y yogurt.
 - c) Agua, golosinas, chocolates.
 - d) Pasta, chocolates, frutos secos.
 - e) Papa, galleta, leche.

f) Desconoce

20. De los alimentos que se presenta a continuación, cuáles cree Ud.
que se debe evitar en una Lonchera Saludable:

- a) Gaseosa, pan y chupete.
- b) Galleta, chocolate y frugos.
- c) Chisitos, sublime y una manzana.
- d) Bizcocho, yogurt y papas Lay's.
- e) Todas las anteriores.
- f) Desconoce.

Gracias por su colaboración.

ANEXO 3
TABLA DE CÓDIGOS

ITEM	A	B	C	D	E	F	TOTAL
1	0	1	0	0	0	0	1
2	0	0	0	1	0	0	1
3	0	0	0	0	1	0	1
4	0	0	0	1	0	0	1
5	1	0	0	0	0	0	1
6	0	0	1	0	0	0	1
7	0	0	1	0	0	0	1
8	0	0	0	0	1	0	1
9	0	0	1	0	0	0	1
10	0	0	0	1	0	0	1
11	0	0	0	1	0	0	1
12	0	0	0	1	0	0	1
13	0	1	0	0	0	0	1
14	0	0	0	1	0	0	1
15	0	0	1	0	0	0	1
16	0	0	0	1	0	0	1
17	0	0	1	0	0	0	1
18	0	0	1	0	0	0	1
19	0	0	0	1	0	0	1
20	0	0	0	0	1	0	1

ANEXO 4

CÁLCULO DEL TAMAÑO DE MUESTRA

n = Tamaño de la Muestra

N = Tamaño de la Población (126 madres de familia)

z = 95% de Confianza = 1.96

p = Proporción de casos de la población que tienen las características que se desea estudiar: 50%=0.5

q = 1-p Proporción de individuos de la población que no tienen las características de interés: 50%=0.5

Σ = Margen de error relativo del 5%=0.05

FORMULA PARA TAMAÑO DE MUESTRA PARA POBLACION FINITA

$$nc = \frac{Z^2 \cdot N \cdot p \cdot q}{\Sigma^2 (N-1) + Z^2 \cdot p \cdot q}$$

$$nc = \frac{(1.96)^2 \times 126 \times 0.5 \times 0.5}{(0.05)^2 (126-1) + (1.96)^2 \times 0.5 \times 0.5}$$

$$nc = \frac{3,84 \times 126 \times 0,25}{0,0025 \times 125 + 3,84 \times 0,25} = \frac{120,96}{1,2725}$$

$$nc = 95,0569 = 95$$

b) Muestra final.

$$nf = \frac{nc}{1 + \frac{nc}{N}}$$

Dónde:

nf: Corrección por tamaño de muestra.

N: Tamaño Poblacional.

Reemplazando:

$$nf = \frac{95}{1 + \frac{95}{126}} = 53,977 = 53,9 = 54 \text{ madres}$$

ANEXO 5

TABLA DE CONCORDANCIA – PRUEBA BINOMIAL

ITEMS	JUECES EXPERTOS								P
	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	1	1	1	1	1	0	1	1	0.035
2	1	0	1	1	1	0	1	1	0.035
3	1	1	1	1	1	1	1	1	0.004
4	1	1	0	1	1	1	1	1	0.035
5	1	0	1	1	1	1	1	1	0.004
6	1	1	0	1	1	1	1	1	0.035
7	1	1	1	1	1	1	1	1	0.004

Favorable= 1 (SI)

Desfavorable= 0 (NO)

SI $p < 0.05$ la concordancia es significativa

ANEXO 8

TABLA MATRIZ DE DATOS DEL PRE TEST

N°	CUESTIONARIO																				TOTAL
	PREPARACIÓN		CONTENIDO							PREPARACIÓN							CONTENIDO				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	12
2	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	12
3	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	12
4	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	11
5	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	11
6	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	11
7	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	11
8	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	10
9	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	10
10	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	9
11	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	8
12	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	8

13	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	7
14	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	7
15	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	3
16	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	3
17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
18	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	11
19	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	10
20	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	10
21	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	10
22	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	10
23	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	10
24	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	10
25	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	9
26	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	8
27	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	8
28	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	8
29	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	8

30	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	5
31	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	5
32	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	10
33	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	10
34	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	10
35	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	10
36	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	10
37	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	10
38	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	9
39	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	9
40	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	15
41	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	6
42	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	4
43	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	10
44	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	10
45	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	8
46	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	6

47	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	12
48	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	9
49	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	11
50	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	6
51	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	12
52	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	10
53	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	10
54	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	16

TABLA MATRIZ DE DATOS DEL POST TEST

N°	CUESTIONARIO																				TOTAL
	PREPARACIÓN		CONTENIDO							PREPARACIÓN							CONTENIDO				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	15
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
3	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	15
4	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	15
5	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	15
6	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	16
7	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	16
8	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	15
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	19
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	18
11	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	17
12	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	16

13	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	15
14	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	18
15	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	12
16	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	16
17	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	15
18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
19	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	15
20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	18
21	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	17
22	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	16
23	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	17
24	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	16
25	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	14
26	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	19
27	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	15
28	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	13
29	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	14

30	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	12
31	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	13
32	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	16
33	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	14
34	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	14
35	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	17
36	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	18
37	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	18
38	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	17
39	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
40	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
41	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	15
42	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	18
43	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	19
44	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	16
45	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	17
46	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	18

47	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	17
48	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	15
49	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	19
50	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	15
51	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	15
52	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	18
53	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
54	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20

ANEXO 9

EVALUACIÓN SOBREPREGARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE NIÑOS PREESCOLARES DESPUÉS DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA EDUCATIVO “RICO Y SANO VAN DE LA MANO”

N°	PREPARACIÓN DE LONCHERAS									
	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS
1.	Frugos, 1 tajada de queque y melocotón	1 tajada de queque, 1 rodaja de piña y su refresco de piña.	Jugo de maracuyá, pan con aceituna	1 pan con atún, 1 naranja y su refresco de melocotón.	Queque, cifrut y doritos.	Agua de manzana, pan con queso y 1 mandarina.	Causa de pollo con verduras, 1 manzana e infusión de anís.	Refresco de piña, yogurt con cereal y 1 granadilla.	Ensalada de frutas con leche condensada, 1 pan con mantequilla y su limonada.	Refresco de maracuyá, pan con huevo frito y 1 manzana.
2.	Huevo duro relleno de atún con papa sancochada, 1 pera y emoliente.	Limonada, 1 tajada de queque y 1 pera.	Pan con hamburguesa, 1 racimo de uvas y su agua de manzanilla.	Infusión de hierba luisa, pan con queso y 1 mandarina.	Pastel de choclo relleno de carne de pollo, compota de durazno y agua de manzana.	Sándwich de pollo, 1 mandarina y agua hervida.	Yuquitas rellenas de queso fresco, 1 mandarina y su infusión de anís.	Ensalada de frutas con cereal e infusión de hierba luisa.	Budín de pan casero, 1 mango pelado y cortado y su chicha morada.	Pan con atún, 2 guayabas medianas y su limonada.

3.	Pan integral con palta, 1 manzana y su limonada.	Brochetas de frutas (fresas, uvas y rebanadas de piña) y jugo de aguaymanto.	1 pan con huevo, fresas con leche condensada y 1 manzana.	Pan con salchichas, 1 naranja y su limonada.	Ensalada de frutas variadas con miel de abeja, un yogurt, cereal y naranjada.	Sándwich de jamón, 1 manzana y su naranjada.	Un filete de pollo con queso y tostadas integrales y chicha morada.	Pan con queso, 10 piezas de almendras y su jugo de uva.	Tortilla de papa y tocino, 1 naranja y agua de anís.	Rodajas de un camote frito, trozos de queso, 1/2 taza de aguaymanto y su refresco de avena.
4.	Sándwich de nuggets de pollo con lechuga y tomate, 1 plátano y su emoliente.	1 tajada de queque casero, frutos secos, 1 vaso de yogurt y cebada.	6 huevos de codorniz, gelatina con leche, una mandarina y jugo de papaya.	Pan integral con atún y verduras, 1 manzana y su limonada.	Papa y huevo sancochado, 1 pera y agua de piña.	1 papa amarilla, 1 huevo sancochado o, ½ taza de mango y su chicha morada.	3 rollitos de jamón y queso, un postre de quinua con leche, 1 mandarina y su naranjada.	Pan con queso, 1 mandarina y su refresco de carambola.	Queque casero, 2 tajadas de queso, piña en cubitos y agua de piña.	Pan con pollo y lechuga, 1 manzana y su limonada.
5.	Frutos secos 50gr, un huevo duro, 1 durazno y su chicha morada.	Galletas integrales, racimo de uvas y su refresco de membrillo.	Pan con asado, 1 mazamorra morada y su chicha morada.	½ porción de pan con tortilla y verduras, 1 vaso de emoliente y 1 pera.	Galletas rellenas y yogurt.	1 vaso de yogurt con una porción de cereal, 1 plátano y jugo de maracuyá.	Salchipapas y gaseosa,	Pan con hamburguesa, 1 mandarina y su chicha morada.	Pan con pollo frito y mayonesa y jugo de papaya.	1 barra de cereal baja en calorías, 1 plátano pequeño y su yogurt de frutas.

6.	Jugo pulp y galleta casino.	Pan con palta, 1 plátano y su refresco de carambola.	Pan con mantequilla y manzanilla.	Jugo de naranja, 1 pan con pollo y una bolsita de 30gr de maní.	Sándwich de nuggets de pollo con lechuga y tomate, 1 plátano y su emoliente.	1 tostada con mermelada , 1 porción pequeña de pecanas y su jugo de manzana.	Pan con asado, 1 mazamorra morada y su chicha morada.	1 tajada de queque, 1 durazno y su soya.	Arroz con pollo y limonada.	1 pan con queso, 1 pera y su chicha morada.
7.	Sándwich de nuggets de pollo con lechuga y tomate, 1 plátano y su emoliente.	1 taza de mazamorra morada, 1 racimo de uvas y su refresco de cocona.	6 huevos de codorniz, gelatina con leche, una mandarina y jugo de papaya.	1 paquetito de galleta de soda, 1 huevo duro, 1 mandarina y su agua de manzana.	Papa y huevo sancochado, 1 pera y agua de piña.	1 pan con tortilla de verduras, 1 manzana y su jugo de naranja.	Salchipapa y gaseosa,	Yogurt, 1 plátano pequeño y su jugo de naranja.	3 rollitos de jamón y queso, un postre de quinua con leche, 1 mandarina y su naranjada.	1 tajada de queque, 1 mandarina y su jugo de uvas.
8.	Causa de pollo con verduras, 1 manzana e infusión de anís.	1 paquetito de galletas soda, 1 huevo duro y su jugo de carambola.	Ensalada de frutas con leche condensada, 1 pan con mantequilla y su limonada.	Pan integral con queso, 1 racimo de uvas y su jugo de piña.	Queque, cifrut y doritos.	1 taza de mango en trozos, tostadas con mermelada y su refresco de	Jugo de maracuyá, pan con aceituna	Pan con palta, 1 mandarina y su refresco de carambola.	Frugos, 1 tajada de queque y melocotón	1 pan con hamburguesa, 1 durazno y su refresco de manzana.

						maracuyá.				
9.	Yuquitas rellenas de queso fresco, 1 mandarina y su infusión de anís.	Emoliente, pan con tortilla de verduras y 1 granadilla.	Budín de pan casero, 1 mango pelado y cortado y su chicha morada.	Pan con queso, jugo de membrillo y 1 pera.	Pastel de choclo relleno de carne de pollo, compota de durazno y agua de manzana.	Papaya en trozos, pan con pollo y su refresco de carambola.	Pan con hamburguesa, 1 racimo de uvas y su agua de manzanilla.	Tostadas con mermelada, jugo de maracuyá y 1 tuna.	Huevo duro relleno de atún con papa sancochada, 1 pera y emoliente.	Galletas integrales, 1 plátano y su emoliente.
10.	Frugos, 1 tajada de queque y melocotón	Yogurt con cereal, 1 manzana y su jugo de maracuyá.	Jugo de maracuyá, pan con aceituna	Pan integral con pollo deshilachado, chicha morada y ½ manzana.	Causa de pollo con verduras, 1 manzana e infusión de anís.	Pan con hamburguesa, refresco de membrillo y 1 naranja.	Ensalada de frutas con leche condensada, 1 pan con mantequilla y su limonada.	1 pan con atún, 1 naranja y su refresco de melocotón.	Queque, cifrut y doritos.	1 pan con queso, 1 tajada de piña y su refresco de manzana.
11.	Huevo duro relleno de atún con papa sancochada, 1 pera y emoliente.	1 pan con huevo frito, 1 naranja y su refresco de carambola.	Pan con hamburguesa, 1 racimo de uvas y su agua de manzanilla.	1 tajada de queque, 1 rodaja de piña y su refresco de piña.	Yuquitas rellenas de queso fresco, 1 mandarina y su infusión de anís.	1 galleta, 1 huevo duro, 1 mandarina y su refresco de manzana.	Budín de pan casero, 1 mango pelado y cortado y su chicha morada.	1 pan con tortilla de verduras y su refresco de naranja.	Pastel de choclo relleno de carne de pollo, compota de durazno y agua de manzana.	1 pan con queso, 1 plátano y su jugo de maracuyá.

12.	Pan integral con palta, 1 manzana y su limonada.	1 sándwich triple (huevo duro, palta, tomate y lechuga) y su emoliente.	Ensalada de frutas con leche condensada, 1 pan con mantequilla y su limonada.	1 pan con pollo, trozos de papaya y su chicha morada.	Causa de pollo con verduras, 1 manzana e infusión de anís.	1 pan con atún, 1 naranja y su refresco de melocotón.	Queque, Cifrut y doritos.	1 pan con queso, 1 tajada de piña y su refresco de manzana.	Frugos, 1 tajada de queque y melocotón	1 pan con huevo frito, 1 naranja y su refresco de carambola.
13.	Sándwich de nuggets de pollo con lechuga y tomate, 1 plátano y su emoliente .	1 tajada de queque, 1 rodaja de piña y su refresco de piña.	Budín de pan casero, 1 mango pelado y cortado y su chicha morada.	4 galletas, huevo duro, 1 mandarina y su refresco de manzana.	Yuquitas rellenas de queso fresco, 1 mandarina y su infusión de anís.	½ taza de habas tostadas, 1 vaso de yogurt y su refresco de cebada.	Pastel de choclo relleno de carne de pollo, compota de durazno y agua de manzana.	1 choclo mediano, 1 trozo de queso y su refresco de membrillo.	Huevo duro relleno de atún con papa sancochada, 1 pera y emoliente.	1 papa sancochada con atún, 1 mandarina y su refresco de manzana.
14.	Frutos secos 50gr, un huevo duro, 1 durazno y su chicha morada.	½ taza de habas sancochadas, 1 presa de pollo y su refresco de naranja.	Tortilla de papa y tocino, 1 naranja y agua de anís.	Chuño arrebozado con huevo, limonada y 1 tuna.	Un filete de pollo con queso y tostadas integrales y chicha morada.	1 papa rellena y refresco de Camu Camu.	Ensalada de frutas variadas con miel de abeja, un yogurt, cereal y naranjad	1 humita chica y su refresco de naranja.	Pan integral con palta, 1 manzana y su limonada.	1 trozo de yuca frita y su refresco de mango.

							a.			
15.	Jugo Pulp y galleta casino.	¾ de plátano frito, 1 mandarina y su limonada.	Queque casero, 2 tajadas de queso, piña en cubitos y agua de piña.	¼ de taza de arroz con pollo y su chicha morada.	3 rollitos de jamón y queso, un postre de quinua con leche, 1 mandarina y su naranjada.	1 pan con tortilla de verduras y su refresco de naranja.	Papa y huevo sancochado, 1 pera y agua de piña.	1 cachanga, 1 vaso de yogurt y refresco de naranja.	Sándwich de nuggets de pollo con lechuga y tomate, 1 plátano y su emoliente.	1 pan con pollo, 5 ciruelas y refresco de maracuyá.
16.	Sándwich de nuggets de pollo con lechuga y tomate, 1 plátano y su emoliente.	1 sándwich triple (huevo duro, palta, tomate y lechuga) y emoliente.	Pan con pollo frito y mayonesa y jugo de papaya.	1 pan con pollo, 1 trozo de papaya y chicha morada.	Salchipapa y gaseosa.	¾ de taza de ceviche de chocho y su emoliente.	Galletas rellenas y yogurt.	½ taza de kispíño (quinua, manteca y sal), 1 naranja y su emoliente.	Frutos secos 50gr, un huevo duro, 1 durazno y su chicha morada.	1 turrón de kiwicha, 1 plátano y su refresco de manzana.
17.	Causa de pollo con verduras, 1 manzana e infusión de anís.	½ taza de cancha tostada y su refresco de manzana.	1 pan con atún, 1 naranja y su refresco de melocotón.	4 tajadas de camote frito con relleno, 1 mandarina y su refresco de piña.	Pan con asado, 1 mazamorra morada y su chicha morada.	1 juane chico y su refresco de maracuyá.	Sándwich de nuggets de pollo con lechuga y tomate, 1 plátano y su	1 tamal chico y su refresco de aguaymanto.	Jugo pulp y galleta casino.	½ yuca frita con relleno y su refresco de piña.

							emoliente.			
18.	Yuquitas rellenas de queso fresco, 1 mandarina y su infusión de anís.	½ plátano, pescado frito y su limonada.	4 galletas, huevo duro, 1 mandarina y su refresco de manzana.	Refresco de piña, yogurt con cereal y 1 granadilla.	Pan con queso, 1 mandarina y su refresco de carambola.	Agua de manzana, pan con queso y 1 mandarina.	Rodajas de un camote frito, trozos de queso, 1/2 taza de aguaymanto y su refresco de avena.	1 pan con atún, 1 naranja y su refresco de melocotón.	Pan con salchichas, 1 naranja y su limonada.	1 tajada de queque, 1 rodaja de piña y su refresco de piña.
19.	Galletas con majar blanco y frugos.	Refresco de maracuyá, pan con huevo frito y 1 manzana.	Pan con mantequilla y limonada	Ensalada de frutas con cereal e infusión de hierba luisa.	Pokeke y su gaseosa	Sándwich de pollo, 1 mandarina y agua hervida.	Papas Lay's, chifles, jugo de naranja.	Infusión de hierba luisa, pan con queso y 1 mandarina.	Salchipapa con su frugos.	Limonada, 1 tajada de queque y 1 pera.
20.	Galletas dulces, jugo envasado y un chocolate.	Pan con atún, 2 guayabas medianas y su limonada.	Habitas fritas y agua de manzana.	Pan con queso, 10 piezas de almendras y su jugo de uva.	Hamburguesa, gaseosa y una manzana.	Sándwich de jamón, 1 manzana y su naranjada.	1 papa amarilla, 1 huevo sancochado, ½ taza de mango y su chicha morada.	Pan con salchichas, 1 naranja y su limonada.	Rodajas de un camote frito, trozos de queso, 1/2 taza de aguaymanto y su refresco de avena.	Brochetas de frutas (fresas, uvas y rebanadas de piña) y jugo de aguaymanto.

21.	Yogurt, 1 plátano pequeño y su jugo de naranja.	Rodajas de un camote frito, trozos de queso, 1/2 taza de aguaymanto y su refresco de avena.	1 yogurt envasado, galleta de soda y 1 manzana.	Pan con queso, 1 mandarina y su refresco de carambola.	1 pan con queso, 1 pera y su chicha morada.	1 papa amarilla, 1 huevo sancochado, ½ taza de mango y su chicha morada.	1 cachanga, champuu y 1 gelatina.	Pan integral con atún y verduras, 1 manzana y su limonada.	Pan integral con queso, 1 racimo de uvas y su jugo de piña.	1 tajada de queque casero, frutos secos, 1 vaso de yogurt y cebada.
22.	Jugo de papaya, arroz con leche y 1 empanada de pollo.	Pan con pollo y lechuga, 1 manzana y su limonada.	1 pan con queso, 1 pera y su chicha morada.	Pan con hamburguesa, 1 mandarina y su chicha morada.	1 alfajor, 1 jugo envasado y 1 pera.	1 vaso de yogurt con una porción de cereal, 1 plátano y jugo de maracuyá.	Yogurt, 1 plátano pequeño y su jugo de naranja.	½ porción de pan con tortilla y verduras, 1 vaso de emoliente y 1 pera.	1 paquetito de galleta de soda, 1 huevo duro, 1 mandarina y su agua de manzana.	Galletas integrales, racimo de uvas y su refresco de membrillo.
23.	Golosinas, pan con mortadela y chocolatada envasada.	1 barra de cereal baja en calorías, 1 plátano pequeño y su yogurt de frutas.	Pan de molde con hot dog, refresco de carambola y chizito.	1 tajada de queque, 1 durazno y su soya.	1 taza de mango en trozos, tostadas con mermelada y su refresco de maracuyá.	1 tostada con mermelada, 1 porción pequeña de pecanas y su jugo de manzana.	1 miloja, yogurt de vainilla envasado y 1 plátano.	Jugo de naranja, 1 pan con pollo y una bolsita de 30gr de maní.	1 paquetito de galleta de soda, 1 huevo duro, 1 mandarina y su agua de manzana.	Pan con palta, 1 plátano y su refresco de carambola.
24.	Tostadas con	1 pan con queso, 1 pera	Papaya en trozos, pan con	Yogurt, 1 plátano	Salchipapa y una gaseosa.	1 pan con tortilla de	Pan con hamburgu	1 paquetito de galleta de	Pan con huevo frito y	1 taza de mazamorra

	mermelada, jugo de maracuyá y 1 tuna.	y su chicha morada.	pollo y su refresco de carambola.	pequeño y su jugo de naranja.		verduras, 1 manzana y su jugo de naranja.	esa, refresco de membrillo y 1 naranja.	soda, 1 huevo duro, 1 mandarina y su agua de manzana.	su jugo de manzana.	morada, 1 racimo de uvas y su refresco de cocona.
25.	Arroz chaufa, gaseosa y caramelos.	1 tajada de queque, 1 mandarina y su jugo de uvas.	1 pan con atún, 1 naranja y su refresco de melocotón.	Pan con palta, 1 mandarina y su refresco de carambola.	Ensalada de fruta, 1 gaseosa y 2 galletas de soda.	1 taza de mango en trozos, tostadas con mermelada y su refresco de maracuyá.	1 pan con queso, 1 plátano y su jugo de maracuyá.	Pan integral con queso, 1 racimo de uvas y su jugo de piña.	Mazamorra morada, 2 galletas de soda y queso.	1 paquetito de galletas soda, 1 huevo duro y su jugo de carambola.
26.	4 galletas, huevo duro, 1 mandarina y su refresco de manzana.	1 pan con hamburguesa, 1 durazno y su refresco de manzana.	Jugo de durazno envasado, 1 empanada y yogurt de vainilla.	Tostadas con mermelada, jugo de maracuyá y 1 tuna.	1 choclo mediano, 1 trozo de queso y su refresco de membrillo.	Papaya en trozos, pan con pollo y su refresco de carambola.	Jugo envasado y un queque.	Pan con queso, jugo de membrillo y 1 pera.	1 tajada de queque, 1 rodaja de piña y su refresco de piña.	Emoliente, pan con tortilla de verduras y 1 granadilla.

27.	Yogurt con cereales, 1 queque y plátano.	Galletas integrales, 1 plátano y su emoliente.	1 pan con huevo frito, 1 naranja y su refresco de carambola.	1 pan con atún, 1 naranja y su refresco de melocotón.	Jugo envasado y un queque.	Pan con hamburguesa, refresco de membrillo y 1 naranja.	1 pan con queso, 1 tajada de piña y su refresco de manzana.	Pan integral con pollo deshilachado, chicha morada y ½ manzana.	Jugo de durazno envasado, 1 empanada y yogurt de vainilla.	Yogurt con cereal, 1 manzana y su jugo de maracuyá.
28.	1 choclo mediano, 1 trozo de queso y su refresco de membrillo.	1 pan con queso, 1 tajada de piña y su refresco de manzana.	Jugo envasado y un queque.	1 pan con tortilla de verduras y su refresco de naranja.	1 pan con huevo frito, 1 naranja y su refresco de carambola.	1 galleta, 1 huevo duro, 1 mandarina y su refresco de manzana.	Yogurt con cereales, 1 queque y plátano.	1 tajada de queque, 1 rodaja de piña y su refresco de piña.	1 humita chica y su refresco de naranja.	1 pan con huevo frito, 1 naranja y su refresco de carambola.
29.	4 tajadas de camote frito con relleno, 1 mandarina y su refresco de piña.	1 pan con queso, 1 plátano y su jugo de maracuyá.	Yogurt con cereales, 1 queque y plátano.	1 pan con queso, 1 tajada de piña y su refresco de manzana.	1 pan con pollo, 5 ciruelas y refresco de maracuyá.	1 pan con atún, 1 naranja y su refresco de melocotón.	Arroz chaufa, gaseosa y caramelos .	1 pan con pollo, trozos de papaya y su chicha morada.	1 tamal chico y su refresco de aguaymanto.	1 sándwich triple (huevo duro, palta, tomate y lechuga) y su emoliente.
30.	1 yogurt envasado, galleta de soda y 1	1 pan con huevo frito, 1 naranja y su refresco de	1 turrón de kiwicha, 1 plátano y su refresco de	1 choclo mediano, 1 trozo de queso y su	Tostadas con mermelada, jugo de maracuyá y 1	½ taza de habas tostadas, 1 vaso de	1 juane chico y su refresco de	4 galletas, huevo duro, 1 mandarina y su refresco de	1 pan con queso, 1 plátano y su jugo de	1 tajada de queque, 1 rodaja de piña y su refresco

	manzana.	carambola.	manzana.	refresco de membrillo.	tuna.	yogurt y su refresco de cebada.	maracuyá.	manzana.	maracuyá.	de piña.
31.	¾ de plátano frito, 1 mandarina y su limonada.	1 papa sancochada con atún, 1 mandarina y su refresco de manzana.	1 yogurt envasado, galleta de soda y 1 manzana.	1 humita chica y su refresco de naranja.	1 tajada de queque, 1 rodaja de piña y su refresco de piña.	1 papa rellena y refresco de camu camu.	Tostadas con mermelada, jugo de maracuyá y 1 tuna.	Chuño arrebozado con huevo, limonada y 1 tuna.	1 pan con pollo, 1 trozo de papaya y chicha morada.	½ taza de habas sancochadas, 1 presa de pollo y su refresco de naranja.
32.	Limonada, 1 tajada de queque y 1 pera.	1 trozo de yuca frita y su refresco de mango.	Tostadas con mermelada, jugo de maracuyá y 1 tuna.	1 cachanga, 1 vaso de yogurt y refresco de naranja.	Infusión de hierba luisa, pan con queso y 1 mandarina.	1 pan con tortilla de verduras y su refresco de naranja.	1 yogurt envasado, galleta de soda y 1 manzana.	¼ de taza de arroz con pollo y su chicha morada.	4 tajadas de camote frito con relleno, 1 mandarina y su refresco de piña.	¾ de plátano frito, 1 mandarina y su limonada.
33.	Limonada, 1 tajada de queque y 1 pera.	1 pan con pollo, 5 ciruelas y refresco de maracuyá.	1 yogurt envasado, galleta de soda y 1 manzana.	½ taza de kispíño (quinua, manteca y sal), 1 naranja y su emoliente.	Infusión de hierba luisa, pan con queso y 1 mandarina.	¾ de taza de ceviche de chocho y su emoliente.	Tostadas con mermelada, jugo de maracuyá y 1 tuna.	1 pan con pollo, 1 trozo de papaya y chicha morada.	4 tajadas de camote frito con relleno, 1 mandarina y su refresco de piña.	1 sándwich triple (huevo duro, palta, tomate y lechuga) y emoliente.

34.	1 yogurt envasado, galleta de soda y 1 manzana.	1 turrón de kiwicha, 1 plátano y su refresco de manzana.	1 juane chico y su refresco de maracuyá.	1 tamal chico y su refresco de aguaymanto.	Tostadas con mermelada, jugo de maracuyá y 1 tuna.	1 juane chico y su refresco de maracuyá.	Brochetas de frutas (fresas, uvas y rebanadas de piña) y jugo de aguaymanto.	4 tajadas de camote frito con relleno, 1 mandarina y su refresco de piña.	Galletas con majar blanco y frugos.	½ taza de cancha tostada y su refresco de manzana.
35.	Pan con salchichas, 1 naranja y su limonada.	½ yuca frita con relleno y su refresco de piña.	1 yogurt envasado, galleta de soda y 1 manzana.	1 tamal chico y su refresco de aguaymanto.	½ taza de cancha tostada y su refresco de manzana.	½ taza de habas sancochadas, 1 presa de pollo y su refresco de naranja.	Tostadas con mermelada, jugo de maracuyá y 1 tuna.	¼ de taza de arroz con pollo y su chicha morada.	Brochetas de frutas (fresas, uvas y rebanadas de piña) y jugo de aguaymanto.	1 pan con tortilla de verduras y su refresco de naranja.
36.	Tostadas con mermelada, jugo de maracuyá y 1 tuna.	1 tajada de queque, 1 rodaja de piña y su refresco de piña.	Agua de manzana, pan con queso y 1 mandarina.	1 pan con atún, 1 naranja y su refresco de melocotón.	1 yogurt envasado, galleta de soda y 1 manzana.	¾ de plátano frito, 1 mandarina y su limonada.	Refresco de piña, yogurt con cereal y 1 granadilla.	1 pan con pollo, 1 trozo de papaya y chicha morada.	Pan con salchichas, 1 naranja y su limonada.	¾ de taza de ceviche de chocho y su emoliente.
37.	Refresco de maracuyá, pan con	Limonada, 1 tajada de queque y 1 pera.	1 yogurt envasado, galleta de soda y 1 manzana.	Infusión de hierba luisa, pan con queso y 1	Pan con queso, 10 piezas de almendras y	1 sándwich triple (huevo duro, palta,	Galletas con majar blanco y frugos.	4 tajadas de camote frito con relleno, 1 mandarina y	Sándwich de jamón, 1 manzana y su	1 juane chico y su refresco de maracuyá.

	huevo frito y 1 manzana.			mandarina.	su jugo de uva.	tomate y lechuga) y emoliente.		su refresco de piña.	naranjada.	
38.	1 yogurt envasado, galleta de soda y 1 manzana.	Brochetas de frutas (fresas, uvas y rebanadas de piña) y jugo de aguaymanto.	1 papa amarilla, 1 huevo sancochado, ½ taza de mango y su chicha morada.	Pan con salchichas, 1 naranja y su limonada.	Tostadas con mermelada, jugo de maracuyá y 1 tuna.	½ taza de cancha tostada y su refresco de manzana.	Pan con atún, 2 guayabas medianas y su limonada.	Refresco de piña, yogurt con cereal y 1 granadilla.	Pan con palta, 1 plátano y su refresco de carambola.	Agua de manzana, pan con queso y 1 mandarina.
39.	1 paquetito de galleta de soda, 1 huevo duro, 1 mandarina y su agua de manzana.	1 tajada de queque casero, frutos secos, 1 vaso de yogurt y cebada.	Tostadas con mermelada, jugo de maracuyá y 1 tuna.	Pan integral con atún y verduras, 1 manzana y su limonada.	Pan con queso, 1 mandarina y su refresco de carambola.	½ plátano, pescado frito y su limonada.	1 yogurt envasado, galleta de soda y 1 manzana.	Ensalada de frutas con cereal e infusión de hierba luisa.	Pan con palta, 1 plátano y su refresco de carambola.	Sándwich de pollo, 1 mandarina y agua hervida.
40.	Rodajas de un camote frito, trozos de queso, 1/2 taza de aguaymanto y su refresco	Galletas integrales, racimo de uvas y su refresco de membrillo.	1 taza de mazamorra morada, 1 racimo de uvas y su refresco de cocona.	½ porción de pan con tortilla y verduras, 1 vaso de emoliente y 1 pera.	Pan con palta, 1 plátano y su refresco de carambola.	Refresco de maracuyá, pan con huevo frito y 1 manzana.	1 paquetito de galleta de soda, 1 huevo duro, 1 mandarina y su agua de manzana.	Pan con queso, 10 piezas de almendras y su jugo de uva.	Pan con hamburguesa, 1 mandarina y su chicha morada.	Sándwich de jamón, 1 manzana y su naranjada.

	de avena.									
41.	Pan con queso, jugo de membrillo y 1 pera.	Pan con palta, 1 plátano y su refresco de carambola.	1 yogurt envasado, galleta de soda y 1 manzana.	Jugo de naranja, 1 pan con pollo y una bolsita de 30gr de maní.	Yogurt, 1 plátano pequeño y su jugo de naranja.	Pan con atún, 2 guayabas medianas y su limonada.	Tostadas con mermelada, jugo de maracuyá y 1 tuna.	Pan con queso, 1 mandarina y su refresco de carambola.	Emoliente, pan con tortilla de verduras y 1 granadilla.	1 papa amarilla, 1 huevo sancochado, ½ taza de mango y su chicha morada.
42.	1 yogurt envasado, galleta de soda y 1 manzana.	1 taza de mazamorra morada, 1 racimo de uvas y su refresco de cocona.	1 taza de mango en trozos, tostadas con mermelada y su refresco de maracuyá.	1 paquetito de galleta de soda, 1 huevo duro, 1 mandarina y su agua de manzana.	Tostadas con mermelada, jugo de maracuyá y 1 tuna.	Rodajas de un camote frito, trozos de queso, 1/2 taza de aguaymanto y su refresco de avena.	Pan con palta, 1 mandarina y su refresco de carambola.	Pan con hamburguesa, 1 mandarina y su chicha morada.	Galletas con majar blanco y frugos.	1 vaso de yogurt con una porción de cereal, 1 plátano y jugo de maracuyá.
43.	Chuño arrebozado con huevo, limonada y 1 tuna.	1 paquetito de galletas soda, 1 huevo duro y su jugo de carambola.	Tostadas con mermelada, jugo de maracuyá y 1 tuna.	Pan integral con queso, 1 racimo de uvas y su jugo de piña.	1 pan con pollo, trozos de papaya y su chicha morada.	Pan con pollo y lechuga, 1 manzana y su limonada.	1 yogurt envasado, galleta de soda y 1 manzana.	1 tajada de queque, 1 durazno y su soya.	1 tajada de queque, 1 mandarina y su jugo de uvas.	1 tostada con mermelada, 1 porción pequeña de pecanas y su jugo de manzana.

44.	1 yogurt envasado, galleta de soda y 1 manzana.	Emoliente, pan con tortilla de verduras y 1 granadilla.	1 pan con huevo frito, 1 naranja y su refresco de carambola.	Pan con queso, jugo de membrillo y 1 pera.	Tostadas con mermelada, jugo de maracuyá y 1 tuna.	1 barra de cereal baja en calorías, 1 plátano pequeño y su yogurt de frutas.	1 tajada de queque, 1 mandarina y su jugo de uvas.	Yogurt, 1 plátano pequeño y su jugo de naranja.	Galletas con majar blanco y frugos.	1 pan con tortilla de verduras, 1 manzana y su jugo de naranja.
45.	1 galleta, 1 huevo duro, 1 mandarina y su refresco de manzana.	Yogurt con cereal, 1 manzana y su jugo de maracuyá.	Tostadas con mermelada, jugo de maracuyá y 1 tuna.	Pan integral con pollo deshilachado, chicha morada y ½ manzana.	1 tajada de queque, 1 rodaja de piña y su refresco de piña.	1 pan con queso, 1 pera y su chicha morada.	1 yogurt envasado, galleta de soda y 1 manzana.	Pan con palta, 1 mandarina y su refresco de carambola.	4 galletas, huevo duro, 1 mandarina y su refresco de manzana.	1 taza de mango en trozos, tostadas con mermelada y su refresco de maracuyá.
46.	1 yogurt envasado, galleta de soda y 1 manzana.	1 pan con huevo frito, 1 naranja y su refresco de carambola.	¾ de plátano frito, 1 mandarina y su limonada.	1 tajada de queque, 1 rodaja de piña y su refresco de piña.	Tostadas con mermelada, jugo de maracuyá y 1 tuna.	1 tajada de queque, 1 mandarina y su jugo de uvas.	¼ de taza de arroz con pollo y su chicha morada.	Tostadas con mermelada, jugo de maracuyá y 1 tuna.	Galletas con majar blanco y frugos.	Papaya en trozos, pan con pollo y su refresco de carambola.
47.	Chuña arrebozad o con huevo, limonada y 1 tuna.	1 sándwich triple (huevo duro, palta, tomate y lechuga) y su emoliente.	1 pan con queso, 1 tajada de piña y su refresco de manzana.	1 pan con pollo, trozos de papaya y su chicha morada.	½ taza de habas sancochadas, 1 presa de pollo y su refresco de	1 pan con hamburguesa, 1 durazno y su refresco de	Papaya en trozos, pan con pollo y su refresco de	1 pan con atún, 1 naranja y su refresco de melocotón.	1 tajada de queque, 1 mandarina y su jugo de uvas.	Pan con hamburguesa, refresco de membrillo y 1 naranja.

					naranja.	manzana.	carambola			
48.	Tostadas con mermelada, jugo de maracuyá y 1 tuna.	1 tajada de queque, 1 rodaja de piña y su refresco de piña.	1 papa rellena y refresco de Camu Camu.	4 galletas, huevo duro, 1 mandarina y su refresco de manzana.	1 yogurt envasado, galleta de soda y 1 manzana.	Galletas integrales, 1 plátano y su emoliente.	½ plátano, pescado frito y su limonada.	1 pan con tortilla de verduras y su refresco de naranja.	Galletas con majar blanco y frugos.	1 galleta, 1 huevo duro, 1 mandarina y su refresco de manzana.
49.	1 pan con huevo frito, 1 naranja y su refresco de carambola.	½ taza de habas sancochadas, 1 presa de pollo y su refresco de naranja.	1 tajada de queque, 1 rodaja de piña y su refresco de piña.	Chuño arrebozado con huevo, limonada y 1 tuna.	1 tajada de queque, 1 mandarina y su jugo de uvas.	1 pan con queso, 1 tajada de piña y su refresco de manzana.	Tostadas con mermelada, jugo de maracuyá y 1 tuna.	1 pan con queso, 1 tajada de piña y su refresco de manzana.	Papaya en trozos, pan con pollo y su refresco de carambola.	1 pan con atún, 1 naranja y su refresco de melocotón.
50.	1 trozo de yuca frita y su refresco de mango.	¾ de plátano frito, 1 mandarina y su limonada.	Tostadas con mermelada, jugo de maracuyá y 1 tuna.	¼ de taza de arroz con pollo y su chicha morada.	1 sándwich triple (huevo duro, palta, tomate y lechuga) y su emoliente.	1 pan con queso, 1 plátano y su jugo de maracuyá.	1 yogurt envasado, galleta de soda y 1 manzana.	1 choclo mediano, 1 trozo de queso y su refresco de membrillo.	¾ de taza de ceviche de chocho y su emoliente.	½ taza de habas tostadas, 1 vaso de yogurt y su refresco de cebada.

51.	¼ de taza de arroz con pollo y su chicha morada.	1 sándwich triple (huevo duro, palta, tomate y lechuga) y emoliente.	½ plátano, pescado frito y su limonada.	1 pan con pollo, 1 trozo de papaya y chicha morada.	1 trozo de yuca frita y su refresco de mango.	1 pan con huevo frito, 1 naranja y su refresco de carambola.	1 pan con pollo, 5 ciruelas y refresco de maracuyá.	1 humita chica y su refresco de naranja.	Refresco de maracuyá, pan con huevo frito y 1 manzana.	1 papa rellena y refresco de Camu Camu.
52.	1 pan con pollo, 5 ciruelas y refresco de maracuyá.	½ taza de cancha tostada y su refresco de manzana.	1 yogurt envasado, galleta de soda y 1 manzana.	4 tajadas de camote frito con relleno, 1 mandarina y su refresco de piña.	1 juane chico y su refresco de maracuyá.	1 papa sancochada con atún, 1 mandarina y su refresco de manzana.	Tostadas con mermelada, jugo de maracuyá y 1 tuna.	1 cachanga, 1 vaso de yogurt y refresco de naranja.	Pan con atún, 2 guayabas medianas y su limonada.	1 pan con tortilla de verduras y su refresco de naranja.
53.	Agua de manzanilla, 1 pan con cuy y 1 turrón de doña pepa.	1 sándwich triple (huevo duro, palta, tomate y lechuga) y su emoliente.	Pan con atún, 2 guayabas medianas y su limonada.	½ plátano, pescado frito y su limonada.	1 yogurt envasado, galleta de soda y 1 manzana.	1 trozo de yuca frita y su refresco de mango.	1 pan con pollo, 5 ciruelas y refresco de maracuyá.	½ taza de kispíño (quinua, manteca y sal), 1 naranja y su emoliente.	Tostadas con mermelada, jugo de maracuyá y 1 tuna.	¾ de taza de ceviche de chocho y su emoliente.

54.	½ taza de habas sancochadas, 1 presa de pollo y su refresco de naranja.	1 tajada de queque, 1 rodaja de piña y su refresco de piña.	Pan con atún, 2 guayabas medianas y su limonada.	Refresco de maracuyá, pan con huevo frito y 1 manzana.	1 turrón de kiwicha, 1 plátano y su refresco de manzana.	1 pan con pollo, 5 ciruelas y refresco de maracuyá.	½ porción de pan con tortilla y verduras, 1 vaso de emoliente y 1 pera.	1 tamal chico y su refresco de aguaymanto.	1 tajada de queque casero, frutos secos, 1 vaso de yogurt y cebada.	1 juane chico y su refresco de maracuyá.
-----	---	---	--	--	--	---	---	--	---	--

ANEXO 10

PRUEBA T DE STUDENT

HIPOTESIS DE ESTUDIO:

H₁: Existe efectividad significativa del programa educativo “Rico y sano van de la mano” en la preparación de loncheras saludables en madres de niños preescolares en una Institución Educativa Inicial. Chimbote, 2016.

H₀: No existe efectividad significativa del programa educativo “Rico y sano van de la mano” en la preparación de loncheras saludables en madres de niños preescolares en una Institución Educativa Inicial. Chimbote, 2016.

Con un error $\alpha = 0.05$, entonces $\alpha/2 = 0.025$: Posibilidad de rechazar la hipótesis nula siendo verdadera.

d: Promedio de diferencia.

μ_d : Promedio H₀.

S_d: Varianza de las diferencias.

N: Numero de encuestadas.

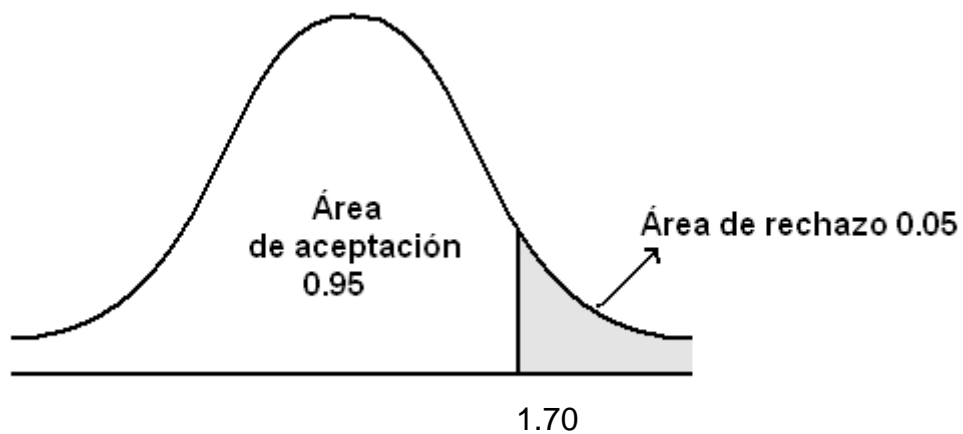
$$t = \frac{d - \mu_d}{S_d / \sqrt{54}}$$

$$t \text{ cal} = \frac{5.92 - 0}{3.31 / \sqrt{54}}$$

$$t \text{ cal} = \frac{5.92}{3.31 / \sqrt{54}}$$

$$t \text{ cal} = \frac{5.92}{0.45}$$

$$t \text{ cal} = 13.15$$



Si t calculado $<$ t tabulado, entonces se acepta la H_0 .

Y si t calculado $>$ t tabulado, entonces se acepta la H_1 .

Se tiene t calculado = 13.15

t tabulado = 1.70

Como: $13.15 > 1.70$, se concluye:

Se acepta H_1 : **Existe efectividad significativa del programa educativo “Rico y sano van de la mano” en la preparación de loncheras saludables en madres de niños preescolares en una Institución Educativa Inicial. Chimbote, 2016.**

ANEXO 11

PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

PRE - TEST



30 minutos

PRIMER DÍA



SEGUNDO DÍA



TERCER DÍA




POST TEST




30 minutos

APRENDE SALUDABLE



EDUCACIÓN + ALIMENTACIÓN + SALUD




UNS
UNIVERSIDAD
NACIONAL DEL SANTA

“Año de la Consolidación del Mar de Grau”

**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SANTA
FACULTAD DE CIENCIAS
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

PROGRAMA EDUCATIVO “RICO Y SANO VAN DE LA MANO” EN LA PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES

LONCHERAS SALUDABLES



2016

TESISTAS:

- BOCANEGRA FLORES, Mayra Liliana.
- RAMOS QUEZADA, Roxana Yajaira.

I.- DATOS INFORMATIVOS:

Título: “Rico y Sano van de la mano” en la preparación de loncheras saludables.

Dirigido a: Madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N° 317 “El Carmen”

Lugar: Institución Educativa Inicial N° 317 “El Carmen”

Tesistas:

- BOCANEGRA FLORES, Mayra Liliana.
- RAMOS QUEZADA, Roxana Yajaira.

Asesor: PhD. PONCE LOZA, Juan Miguel.

Institución de referencia: Universidad Nacional del Santa.

I. PRESENTACIÓN:

En los últimos años, el avance científico y tecnológico ha producido importantes cambios en los estilos de vida de la población y con ello en la alimentación de los niños, así como la incorporación de la mujer al trabajo fuera del hogar y una nueva estructura familiar, la gran influencia de la publicidad y de la televisión sobre el consumo de alimentos chatarra.

En la actualidad la incorporación más temprana de los niños a la escuela, junto con la posibilidad de elegir sus alimentos, condiciona un consumo de alimentos chatarra con elevado aporte calórico y baja calidad nutricional.

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. Lo que 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 al establecimiento de hábitos alimentarios saludables

La lonchera realmente nutritiva, debe contener alimentos energéticos, reguladores y constructores. 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. Estas deben de ser completas, armónicas, adecuadas, suficientes y limpias. La idea de preparar la lonchera es que cada día el niño, al abrir su lonchera encuentre alimentos variados y balanceados presentados en forma agradable de manera que esté encantado de comerlos al momento de verlos.

III. OBJETIVOS:

Al término del programa educativo las madres asistentes estarán en condiciones de:

- ✓ Disminuir el riesgo de desarrollar problemas nutricionales, en niños preescolares.
- ✓ Identificar el tipo de alimentos que debe contener la lonchera según la pirámide de alimentos y su clasificación.
- ✓ Internalizar conocimientos y comportamientos alimentarios sobre la preparación de Loncheras Saludables a través de sesiones participativas-demostrativas.
- ✓ Promover buenas prácticas sobre preparación de Loncheras Saludables.

IV. JUSTIFICACIÓN:

En la actualidad uno de los problemas que más aqueja a la sociedad y representa un problema de salud está circunscrito por la malnutrición.

Los problemas de malnutrición que atañen a la infancia, requieren de intervenciones creativas desde los diferentes niveles de atención, ya que su presencia constituye un riesgo en las capacidades físicas e intelectuales de los niños en edad pre escolar.

El profesional de enfermería que labora en el primer nivel de atención debe contribuir a la disminución de la incidencia y prevalencia de este problema, mediante actividades preventivo promocionales a través de la implementación de estrategias educativas, con técnicas participativas que permita mejorar la alimentación del niño en edad preescolar sobre todo en lo concerniente a la preparación de lonchera escolar, dirigida a las madres de familia enfatizando, en la vigilancia del crecimiento y desarrollo del niño y conjugando los requerimientos y tipo de alimentos que debe consumir el niño, de esta manera se fomentará la adopción de conductas saludables en cuanto alimentación, la cual contribuirá en el crecimiento y desarrollo normal del niño en edad preescolar.

El presente Programa Educativo, tienen por finalidad que las madres de familia tengan la oportunidad de aprender a través de la experiencia, ensayando directamente una nueva práctica e incrementando sus conocimientos para tomar las medidas necesarias en la preparación de la lonchera saludables. Es de importancia mencionar que el presente programa educativo logrará la participación activa de las madres, expresando ideas, información, experiencias, conocimientos sobre el tema

propuesto, generando debates, discusiones planteamientos con los equipos de trabajos logrando de esta manera los objetivos propuestos.

V. METODOLOGÍA:

Las investigadoras del Programa Educativo en el desarrollo de su trabajo con las madres, imparten la metodología participativa, el que nos exige tener presente lo siguiente:

Los principios de la educación de adultos:

- El adulto aprende haciendo.
- Su aprendizaje se basa en su propia realidad.
- Su aprendizaje es corporativo.
- Es práctico, parte de experiencias anteriores
- Es dinámico y permanente.

La comprensión y manejo de los principios, hace que las investigadoras en toda sesión educativa consideren actividades que permitan garantizar en forma organizada y eficiente las actividades de aprendizaje e involucramiento de las madres en el proceso.

Estos momentos son:

- 1) Recojo de saberes y experiencias previos.
- 2) Desarrollo de las ideas claves.
- 3) Aplicación práctica.
- 4) Reforzamiento.
- 5) Evaluación y Compromiso.

VI. RECURSOS:

Recursos Humanos:

- ❖ Investigadores: Mayra Bocanegra Flores y Roxana Ramos Quezada
- ❖ Asesor: PhD. Enf. Juan Miguel Ponce Loza.

Recursos Materiales:

- ❖ Material de escritorio: Hojas bond, Hojas de colores, lapiceros, lápices, papelógrafos, cartulinas, fólderes Manila, clips, empastado, anillado, impresiones, etc.
- ❖ Material audiovisual: Rotafolio.
- ❖ Material de impresión: Papel y tinta para impresora.
- ❖ Materiales educativos:
 - Afiche sobre: Pirámide alimenticia, tres grupos alimenticios, clasificación de los alimentos de acuerdo a sus características, cuadro de modelos de loncheras saludables.
 - Power Point
 - Trípticos para cada sesión.
 - Alimentos y utensilios para la sesión demostrativa.
 - Lámina para el taller “Yo preparo una súper lonchera”.
 - Los mensajes: Se ha elegido pocos mensajes claves, que permitan recordarlos fácilmente y evite la competencia entre ellos, faciliten su petición y finalmente que posibilite que las personas se familiaricen rápidamente con ellos.

VII. EJECUCIÓN:

Se inició en la fecha programada y los contenidos fueron desarrollados por las tesoreras de acuerdo al cronograma previamente estructurado.

En el taller programado se contó con la asistencia de madres de niños en edad preescolar de la Institución Educativa Inicial “El Carmen”, quienes durante el desarrollo de los contenidos participarán de manera activa.

VIII. EVALUACIÓN:

1. EVALUACIÓN DIAGNÓSTICA:

Se determinó el nivel de conocimiento de las madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial “El Carmen” previa a la aplicación del programa educativo “Rico y Sano van de la mano”, en la preparación de loncheras saludables, a través de un pre – test. Así mismo se llevará a cabo al inicio de la sesión educativa para identificar los conocimientos que traen consigo las madres.

2. EVALUACIÓN FORMATIVA:

Se realizaron las pruebas objetivas, evaluaciones orales y demostrativas de los contenidos en la sesiones del programa educativo, con el propósito de determinar el avance en el logro de los objetivos, teniendo la participación activa de los asistentes.

3. EVALUACIÓN FINAL:

Se realizó al finalizar el programa educativo “Rico y Sano van de la mano” en la preparación de loncheras saludables, para determinar el incremento del nivel de conocimiento en madres de niños en edad preescolar de la Institución Educativa Inicial “El Carmen” N° 317, mediante la aplicación de un Pre – Test y Post – Test después de ser aplicadas las tres sesiones que contiene el Programa Educativo.

IX. CRONOGRAMA DEL PROGRAMA EDUCATIVO:

SESIONES	TÍTULO	FECHA	TIEMPO	RESPONSABLES
SESIÓN N° 1	Pirámide Alimenticia Y Sus Características	Por determinar	1 hora	<ul style="list-style-type: none">• BOCANEGRA FLORES, Mayra Liliana.• RAMOS QUEZADA, Roxana Yajaira.
SESIÓN N°2	Lonchera Saludable	Por determinar	1 hora	<ul style="list-style-type: none">• BOCANEGRA FLORES, Mayra Liliana.• RAMOS QUEZADA, Roxana Yajaira.
SESIÓN N°3	Preparación de loncheras Saludables	Por determinar	1 hora	<ul style="list-style-type: none">• BOCANEGRA FLORES, Mayra Liliana.• RAMOS QUEZADA, Roxana Yajaira.

ANEXO 13
CITACIÓN Y TRIPTICOS



CITACIÓN

Se invita a las **MADRES DE FAMILIA** de nivel inicial de la I.E. Inicial 317 “El Carmen” a participar del Programa Educativo “**RICO Y SANO VAN DE LA MANO**”, que estará a cargo de las estudiantes de **ENFERMERÍA** de la **UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SANTA**, donde se desarrollaran temas muy importantes sobre la alimentación en el preescolar y la correcta preparación de la lonchera de sus niños; desarrollándose a través de charlas expositivas demostrativas. Por tal motivo necesitamos su compromiso y participación en bien de la salud de su menor hijo.

Fecha: 16, 17,18 de Abril 2016.

Hora: 3 pm

Lugar: I.E. Inicial 317 “El Carmen”

ALIMENTOS REGULADORES:

CONTIENEN MINERALES,
VITAMINAS Y OTROS
ANTIOXIDANTES

COMER
FRUTAS
Y VERDURAS



RECUERDA:



FOMENTAR:

EL CONSUMO DE CARNE DE POLLO SIN PIEL, HÍGADO Y PESCADO.
CONSUMO DE QUESO Y LECHE.
CONSUMO DIARIO DE FRUTAS Y VERDURAS.

EN EL PAN: ACEITUNAS, JAMÓN, QUESO, MANTEQUILLA, TORTILLAS DE VERDURAS O PLATANOS.

EVITAR:

GASEOSA, FRUGOS, CHIZITOS, CARAMELOS Y CHICLES.

UNIVERSIDAD NACIONAL
DEL SANTA
FACULTAD DE
CIENCIAS
E.A.P. ENFERMERÍA
ACREDITADA



PROGRAMA EDUCATIVO:
"Rico Y Sano Van De La Mano Para La Preparación De Loncheras Saludables"

LA PIRÁMIDE ALIMENTICIA Y SUS CARACTERÍSTICAS



ASESOR:
PhD. Enf. Juan Miguel Ponce Loza.

TESISTAS:
Bocanegra Flores Mayra Liliana
Ramos Quezada Roxana Yajaira.

2016

ALIMENTARLOS BIEN ES AMARLOS

PIRÁMIDE NUTRICIONAL



ES UN GRÁFICO QUE MUESTRA EN FORMA SIMPLE CUALES SON LOS ALIMENTOS NECESARIOS EN LA DIETA, QUE CANTIDAD CONSUMIRLOS, PARA LOGRAR UNA DIETA SANA Y BALANCEADA. ESTA PIRÁMIDE INCLUYE TODOS LOS GRUPOS DE ALIMENTOS, SIN INTENTAR EVITAR NINGUNO, A FIN DE MANTENER UNA BUENA SALUD.

ALIMENTOS ENERGÉTICOS:



LOS ALIMENTOS ENERGÉTICOS SON LOS QUE PROPORCIONAN UNA DOSIS EXTRA DE VITALIDAD Y ENERGIA CUANDO SE REALIZA UN GRAN ESFUERZO FÍSICO O CUANDO PARECE QUE EL CUERPO SE HA QUEDADO SIN COMBUISTIBLE PARA SEGUIR ADELANTE.

ALIMENTOS REGULADORES:



LAS CARNES Y PROTEÍNAS LE APORTAN PROTEÍNAS DE BUENA CALIDAD, Y ZINC QUE SON ESCENCIALES PARA EL CRECIMIENTO Y DESARROLLO PSICOMOTRIZ DEL NIÑO.



EL PESCADO CONTIENE GRASA QUE LE AYUDAN A PREVENIR LAS ENFERMEDADES DEL CORAZON.

DIAS DE LA SEMANA	LONCHERA
Lunes	1 Pan con atún. 1 Naranja. Refresco de melocotón.
Martes	1 Pan con queso. 1 Tajada de piña. Refresco de manzana.
Miércoles	1 Pan con huevo frito. 1 Naranja. Refresco de carambola.
Jueves	1 Tajada de queque. 1 Rodaja de piña. Refresco de piña.
viernes	1 Galleta, huevo duro. 1 Mandarina. Refresco de manzana.

DIAS DE LA SEMANA	LONCHERA
Lunes	1 Pan con tortilla (huevo, tomate, cebolla). Refresco de naranja.
Martes	1 Pan con queso. 1 Vaso de yogurt. Refresco de uva.
Miércoles	1 Pan con queso o jamonada. 1 Plátano. Refresco de maracuyá.
Jueves	1 Sándwich triple (huevo duro, palta, tomate y lechuga). Emoliente.
Vienes	1 Pan con pollo. Trozos de papaya. Chicha morada.

MENSAJE:

Las loncheras escolares deben elaborarse en base de frutas, lácteos y pan.

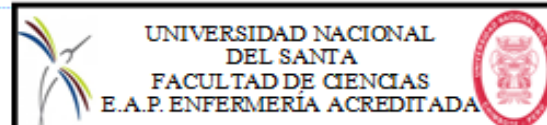
Los jugos de frutas o las frutas al natural contienen menos azúcar que los jugos o néctares de fruta en envase individual.

El maní, las nueces, las almendras y las pecanas tienen ácidos grasos muy beneficiosos para la salud. Se recomienda una pequeña porción como refrigerio.

Las frutas y verduras tienen un alto contenido en vitaminas y fibra que son importantes para la salud.

Lácteos, contienen importantes cantidades de calcio y proteínas necesarias para el crecimiento de los niños.

RESTRINGIR EL USO DE ALIMENTOS INDUSTRIALES TIPO "SNACKS", "NÉCTARES" DE FRUTA Y SIMILARES CON ALTO CONTENIDO DE AZÚCARES, SAL, GRASAS Y ADITIVOS QUÍMICOS.



PROGRAMA EDUCATIVO:
"RICO Y SANO VAN DE LA MANO EN LA PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES"

LONCHERAS SALUDABLES



TESISTAS:

Mayra Liliana Bocanegra Flores.
Roxana Yajaira Ramos Quezada.

ASESOR:

PhD. Enf. Juan Miguel Ponce Loza.

CHIMBOTE - PERÚ

2016

¿QUÉ ES LA LONCHERA ESCOLAR?

Son preparaciones que se consumen entre las comidas, pero **NO REEMPLAZAN** a las comidas principales como el desayuno.



Equilibre la Lonchera Escolar combinando A+B+C+D



La lonchera debe contener alimentos variados entre carnes, pan, lácteos, frutas y verduras.

CARACTERÍSTICAS DE LA LONCHERA ESCOLAR



Fáciles de elaborar; utilizar alimentos de fácil preparación. (Frutas).

Prácticos para llevar. Que permita el uso de envases simples e higiénicos.



Deben ser ligeros, **EVITAR** preparaciones pesadas, comidas grasosas, abundantes, muy dulces o saladas.

NUTRITIVOS: Que aporten entre el 10 – 25% de los requerimientos promedio de energía (100 Kcal).

VARIADOS: Usar diversos alimentos disponibles de la Zona.

RECOMENDACIONES:

1. **SIEMPRE** Lavarse las manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos.
2. Lavar bien las frutas y verduras frescas y secas.
3. Utilizar recipientes limpios, bien sellados y fáciles de abrir.
4. Explicar a los niños el por qué deben o no comer un alimento.
5. Acordar con la niña o el niño, los alimentos a incluir en la lonchera. (dar opciones a escoger, sin llegar a la manipulación por el niño).

Las loncheras nutritivas deben incluir además de líquidos, alimentos de los tres grandes grupos alimenticios: Energéticos, Constructores y Reguladores.

ALIMENTOS QUE NO DEBE CONTENER UNA LONCHERA SON:

Bebidas artificiales, embutidos, alimentos con salsas o muy condimentadas, golosinas o alimentos chatarra (frituras excesivas, entre otras).