

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE
CHOTA**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE
ENFERMERÍA**



**CONOCIMIENTO DE LAS MADRES SOBRE LONCHERAS
SALUDABLES Y ESTADO NUTRICIONAL EN LOS NIÑOS
PREESCOLARES. CASERÍO DE COLPA TUAPAMPA, CHOTA -
2021**

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

AUTORA

BACH. ENF. LUZMILER CORONEL FERNÁNDEZ

ASESOR

Dr. ISAÍAS WILMER DUEÑAS SAYAVERDE

CHOTA - PERÚ

2023

COMITÉ CIENTÍFICO



Dr. Isaias Wilmer Dueñas Sayaverde
Asesor



Mg. Elisa Ramos Tarrillo
Presidente del Comité Científico



Mg. Anibal Oblitas Gonzales
Miembro del Comité Científico



Mg. Antonio Sánchez Delgado
Docente EPE - UNACH

Mg. Antonio Sánchez Delgado
Miembro del Comité Científico

AGRADECIMIENTOS

A Dios por su bondad y su gran misericordia que jamás se apartó de mí.

A mis amados padres y hermanos quienes fueron mi soporte fundamental, por siempre brindarme su apoyo incondicional en el transcurso de mi carrera profesional.

A mi asesor, Dr. Isaias W. Dueñas Sayaverde por guiarme y orientarme durante la realización del proyecto e informe final de investigación.

A la profesora y madres de familia de la Institución Educativa Inicial N° 314 - Colpa Tuapampa, por brindar voluntariamente la información solicitada.

A mis amigos y otras personas, que, sin mostrar ningún interés, me han exhortado siempre a seguir adelante y culminar esta investigación y mi formación profesional.

A:

A Dios que siempre ha guiado y
guardado mi vida.

A mis padres, que fueron el motor
para llegar a alcanzar mis metas.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

	Pág.
RESUMEN	vii
ABSTRAC	ix
CAPÍTULO I INTRODUCCIÓN	
CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO	
2.1. Antecedentes del estudio	7
2.2. Bases conceptuales	9
2.3. Definición de términos básicos	19
CAPÍTULO III MARCO METODOLÓGICO	
3.1. Ámbito de estudio	20
3.2. Diseño de investigación	20
3.3. Población y muestra	21
3.4. Operacionalización de las variables	22
3.5. Descripción de la metodología	23
3.6. Procesamiento y análisis de datos	24
CAPÍTULO IV RESULTADOS Y DISCUSIÓN	
4.1. Nivel de conocimiento de las madres sobre loncheras saludable	26
4.2. Estado nutricional de los preescolares	28
4.3. Conocimiento de las madres sobre loncheras saludables y estado nutricional de los preescolares.	30
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	
ANEXOS	

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1. Características de las madres evaluadas sobre conocimiento de loncheras saludables.	36
Tabla 2. Nivel de conocimiento de las madres sobre loncheras saludables.	38
Tabla 3. Estado nutricional de los niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N° 314 - Colpa Tuapampa.	40
Tabla 4. Conocimiento de las madres sobre loncheras saludables y estado nutricional de los niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N° 314 - Colpa Tuapampa.	43

ÍNDICE DE ABREVIACIONES

CENAN	Centro Nacional de Alimentación y Nutrición
ENDES	Encuesta Demográfica y de Salud Familiar
IEI	Institución educativa Inicial
INEI	Instituto Nacional de Estadística e Informática
INSP	Instituto Nacional de Salud Pública
INSA	Instituto Nacional de Salud
MINSA	Ministerio de Salud
OMS	Organización Mundial de la Salud
ONU	Organización de las Naciones Unidas
PRONOEI	Programa no Escolarizado de la Educación Inicial
UNACH	Universidad Nacional Autónoma de Chota
UNICEF	Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia
OPS	Organización Panamericana de la Salud
FAO	Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación

RESUMEN

El estudio tuvo como objetivo, determinar la relación entre el nivel de conocimiento de las madres sobre loncheras saludables y el estado nutricional de los niños preescolares, del Caserío de Colpa Tuapampa, Chota 2021. Estudio de enfoque cuantitativo, transversal, analítico, correlacional, observacional y prospectivo, en 84 participantes (42 madres y 42 niños). El nivel de conocimientos de las madres sobre loncheras saludables se midió a través de un cuestionario y con una ficha se evaluó el estado nutricional infantil. Los resultados muestran que el 71,4% de las madres tienen grado de instrucción primaria; el 52,4% tienen conocimiento medio sobre loncheras saludables; el 85,7% de los niños presentaron peso para la edad normal, 83,3% peso para la talla normal y el 78,6% talla para la edad normal. Por lo tanto, se evidencia una relación estadística significativa entre el nivel de conocimientos de las madres sobre loncheras saludables y estado nutricional de los niños preescolares, con un $p=0,004$; $p=0,004$ y $p=0,001$; en peso para la talla, peso para la edad y talla para la edad respectivamente, aceptándose la hipótesis planteada. Se concluye que la relación entre nivel de conocimiento de las madres sobre loncheras saludables y el estado nutricional de los niños preescolares, es significativa.

Palabras Claves: Conocimiento, estado nutricional, lonchera, preescolar.

ABSTRACT

The objective of the study was to determine the relationship between the level of knowledge of mothers about healthy lunch boxes and the nutritional status of preschool children, from the hamlet of Colpa Tuapampa, Chota 2021. Study with a quantitative, cross-sectional, analytical, correlational, observational approach. and prospective, in 84 participants (42 mothers and 42 children). The level of knowledge of the mothers about healthy lunch boxes was measured through a questionnaire and a sheet to assess the child's nutritional status. The results show that 71.4% of the mothers have a primary education degree, 52.4% average knowledge about healthy lunch boxes; 85.7% of the children presented weight for normal age, 83.3% weight for normal height; as well as 78.6% height for normal age. There is a significant statistical relationship between the level of knowledge of mothers about healthy lunch boxes and the nutritional status of preschool children, with $p=0.004$; $p=0.004$ and $p=0.001$; in weight for height, weight for age and height for age respectively, accepting the proposed hypothesis. Concluding that the relationship between the level of knowledge of mothers about healthy lunch boxes and the nutritional status of preschool children is significant.

Keywords: knowledge, nutritional status, lunch box, preschool

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

Hoy en día, referirnos a las loncheras saludables, es muy significativo, ya que directamente impacta en la salud de los niños, desde la etapa preescolar y escolar, esta responsabilidad recae en los padres de familia, lo que dependerá del conocimiento que ellos tengan para incluir alimentos de calidad en la lonchera, evidenciándose en el estado nutricional, el rendimiento académico y en los hábitos alimentarios del infante. Sin embargo, existen evidencias claras que muchas madres de familia no cumplen con los estándares de una lonchera saludable, porque prefieren usar productos de consumo rápido, como enlatados, conservas o alimentos mal preparados, que no ayuda a la nutrición y al desarrollo al niño [1].

El Ministerio de Salud (MINSA), afirma, una lonchera nutritiva no siempre es de contenido abundante, pero sí debe contener componentes alimenticios para considerarse saludable y brindar energía, entre ellos se encuentra el componente sólido, como el camote, choclo, olluco, etc., acompañado de la proteína, como queso, carnes, huevos, etc., dependiendo de la zona o región donde vive la familia. Como segundo componente, tenemos a las frutas, como manzana, pera, plátanos, mandarina y otros, que aparte de contener diversas vitaminas, brinda fibra para el funcionamiento adecuado del sistema digestivo; finalmente, agregar bebidas, que puede ser a base avena, soya, así como jugos de fruta o leche, siempre direccionado a mantener el equilibrio nutricional de los niños [1].

Las loncheras saludables son productos preparados con la finalidad de ser consumidos por los niños durante el día, en su centro de estudios. El Instituto Nacional de Salud (INS) brinda recomendaciones para una lonchera saludable, aludiendo que ésta no sustituye el desayuno ni el almuerzo, puesto que son consumidos a la hora del recreo o descanso, al igual que el MINSA, recalca que las proteínas, vitaminas y el agua, sin añadir sal, azúcar y aceites aportan del 10% al 15% de la energía total, que es vital para nutrir las células del cerebro [2,3].

Por otro lado, están los puntos de venta anexos a las instituciones, los cuales no ofrecen alimentos adecuados para la salud, lo demostró en el año 2013 el Centro

Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN) del INS, donde demostró que 94,6% de quioscos ubicados en las escuelas vendían productos considerados no nutritivos y por el contrario el 9,4% solamente fueron saludables; el estudio también revela que, son las gaseosas, golosinas y los sándwich los productos más vendidos, perjudicando así la salud de los estudiantes, generándoles problemas digestivos, desnutrición, sobrepeso, obesidad, entre otros [2].

Una investigación realizada en Lima, indica que, una lonchera saludable no reemplaza ninguna de las comidas habituales, pero adiciona la energía necesaria que el niño requiere para sus actividades; así mismo, establece que, tener hábitos alimenticios adecuados, ayuda a ser conscientes en brindar una alimentación saludable, la cual conlleva a un adecuado crecimiento y desarrollo [4]. Sin embargo, muchos padres de familia no toman en cuenta la importancia de ellas, tal vez por desconocimiento o porque a muchos de ellos se les hace difícil combinar los alimentos que componen una lonchera saludable y balanceada.

El MINSA también hizo énfasis en el inicio de las clases y lo fundamental que es preparar las loncheras, en tal sentido, muchas madres trabajan y optan por alimentos fáciles de preparar, para enviarlo con sus hijos; la mayoría de ellas no conocen sobre la preparación y envían alimentos altos en carbohidratos y deficientes en otros nutrientes como las proteínas, vitaminas, minerales y agua, predisponiendo a sus hijos a presentar un desequilibrio nutricional [3]. Así mismo, en una investigación comparativa realizada en una institución educativa de Juliaca, respecto a la preparación de loncheras, evidenció que, el 77,6% de madres tienen conocimiento medio y de otra institución el 58,2% cuentan con bajo conocimiento [5].

La mayoría de las madres no tienen el conocimiento necesario para preparar una lonchera y no tienen la capacidad de elegir los alimentos nutritivos, para brindarle al niño una dieta balanceada y mantener el buen estado nutricional [6]. En consecuencia, esta deficiencia de conocimientos maternos, influyen negativamente en la nutrición del niño.

La buena nutrición es la base para conservar la vida, la salud y el desarrollo infantil, preparándolos para crecer, aprender, participar en diferentes actividades y prevenir enfermedades; es decir, brindar una nutrición adecuada, tiene efectos muy positivos en el desarrollo del niño, muy por el contrario, si se presenta desequilibrio en el estado nutricional conlleva a la desnutrición, sobrepeso u obesidad, en desmedro de su desarrollo [6].

Según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), menciona que, uno de cada tres niños, no recibe la nutrición que le permita crecer bien y advirtió que una enorme cantidad sufre las consecuencias de una mala alimentación, aseverando que uno de cada tres niños menores de 5 años, equivalente a más de doscientos millones de ellos, se encuentran con desnutrición o sobrepeso. También indica que, “los niños que comen mal viven mal” y no se trata solo de conseguir que coman lo suficiente si no que consuman alimentos adecuados [6].

Una alimentación balanceada y equilibrada es de gran importancia para los infantes o preescolares. La Organización Mundial de la Salud (OMS), informa que aproximadamente el 45% de los fallecidos son los menores de 5 años, que tienen desnutrición y en su gran mayoría, son de países en desarrollo; al mismo tiempo, en estos países está creciendo la tasa de sobrepeso y obesidad en la niñez; así mismo, se calculan que en el 2016, 155 millones de niños menores de cinco años mostraron crecimiento inadecuado y 41 millones tenían sobrepeso y obesidad; sin embargo, los padres aún no son conscientes que la alimentación de sus hijos debe contener vitaminas, proteínas, carbohidratos, entre otros, para poder mantener un equilibrio nutricional [7].

En países como la India, Noruega y Brasil, los niños registran un crecimiento adecuado, según su edad, gracias a los buenos hábitos de alimentación, el ambiente y el conocimiento adecuado que poseen las madres de familia, demostrando así, que no siempre tiene una relación directa con los factores genéticos o étnicos [8].

En México, el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP), afirma que muchos estudiantes de las diferentes escuelas del país, en promedio adquieren cerca de

561 calorías en el refrigerio escolar, estando en oposición a que recomienda el propio Instituto, que asciende a 228 calorías como promedio [9]. Se puede afirmar que el consumo está duplicando los estándares planteados, conllevando al sobrepeso u obesidad, lo cual, se está convirtiendo en un problema de salud mundial, que día a día está aumentando, por el consumo elevado de calorías que provienen de productos denominados chatarras.

En el Perú, la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES) del Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), indica que la desnutrición infantil disminuyó en los últimos cinco años con un porcentaje de 5,3% para el 2018, pasando de un 17,5% en el 2013, en los niños de esta etapa, los departamentos más afectados aún son: Huancavelica 32%, Cajamarca 27,4%, Huánuco 22,4%, Amazonas 20,4%, Ayacucho 20,2% y Apurímac 20%, en Lima también se reporta algunos lugares con niveles altos de desnutrición en su entorno [10].

Para el año 2019, el MINSA indica que, el sobrepeso y la obesidad afectaron a cerca del 8% (2,5 millones) de niños menores de 5 años; sin embargo, las cifras siguen en aumento, especialmente en la zona urbana. Según el director general de la Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública del MINSA indica que, por un lado, se encuentra la malnutrición por déficit causando desnutrición y anemia, y por el otro lado, la malnutrición por exceso de consumo de alimentos ricos en calorías y con poco o nada de valor nutricional, que son conocidos como “alimentos chatarra” [1].

Esta realidad problemática tiene dos matices muy marcados. Por un lado, están los niños preescolares que estudian en el área urbana, donde los padres de familia tienen un buen nivel educativo, que les permite elegir alimentos de buena calidad, además de contar con el apoyo de los docentes, que indican los tipos de alimentos que deben llevar los niños a la institución educativa; muy por el contrario, los padres y niños de la zona rural, donde por desconocimiento, por bajos recursos económicos, el bajo nivel educativo de los padres o por sus diversas ocupaciones, optan por enviar a sus hijos con alimentos de bajo nivel nutricional o proporcionar el dinero a sus niños que ellos sean quienes elijan que alimentos consumir.

La población en estudio, fueron niños entre tres a cinco años, habituados a la vida rural, divididos en tres aulas, con docentes diferentes; de todos ellos, sus madres dedicadas a la vida y labores de la zona rural y a los quehaceres del hogar, algunas de ellas con grado de instrucción de nivel primario o secundario.

Las actividades domésticas de las madres y las diversas ocupaciones en el hogar, son limitantes para preparar una lonchera que contenga los componentes de nutrición adecuados para el niño, obligándoles a tener como primer recurso, los alimentos envasados, con altos contenidos de azúcar y conservantes, que significan una alternativa más rápida. En este sentido, algunas madres de familia optan por una porción de papas o granos de maíz tostado y/o cocido, junto con alguna infusión como la manzanilla, anís, hierba luisa o café; que no cumplen con los estándares alimenticios adecuados, por el contrario, serán causantes de los trastornos metabólicos de los niños.

Para el desarrollo de la presente investigación, se eligió la I.E inicial N° 314, del caserío de Colpa Tuapampa, distrito de Chota; para lo cual, la muestra estuvo conformada por 42 madres y sus niños en etapa preescolar (42 niños); de manera que, los resultados obtenidos constituyen un aporte significativo para la población, como también para otras investigaciones futuras.

La pregunta de investigación formulada para el presente estudio fue: ¿Existe relación entre el nivel de conocimiento de las madres sobre loncheras saludables y el estado nutricional en los niños preescolares de la I.E. 314, del Caserío de Colpa Tuapampa, Chota – 2021? y se planteó la siguiente hipótesis: La relación entre el nivel de conocimiento de las madres sobre loncheras saludables y el estado nutricional de los preescolares de la I.E. 314, del Caserío de Colpa Tuapampa, es significativa.

Se planteó como objetivo general: determinar la relación entre el nivel de conocimiento de las madres sobre loncheras saludables y el estado nutricional de los niños preescolares de la I.E. 314, del Caserío de Colpa Tuapampa, Chota; y los objetivos específicos fueron: caracterizar a las madres evaluadas sobre el nivel de conocimiento en loncheras saludables, conocer el nivel de conocimiento de las

madres sobre loncheras saludables, determinar el estado nutricional de los niños preescolares del Caserío de Colpa Tuapampa.

El presente estudio pone en evidencia que, el 52,4% de las madres evaluadas tienen un nivel de conocimiento medio sobre loncheras saludables y en cuanto al estado nutricional, en el indicador peso para la edad (P/E), el 85,7% se encuentran dentro del rango de la normalidad; en el indicador peso para la talla (P/T), el 83,3% se encuentran normal y en talla para edad (T/E), el 78,6% tienen estado nutricional normal. Finalmente, la relación entre las variables: conocimiento de las madres sobre lonchera saludable y estado nutricional de los niños preescolares, es significativa, ya que, el peso para la edad tiene un $p= 0,004$, en peso para la talla, el $p= 0,004$ y en talla para la edad el $p= 0,001$.

La investigación está constituida en cinco capítulos. En el capítulo I, se plasma la Introducción, donde se aborda de manera sintética los aspectos importantes de la investigación; en el capítulo II, se describe el marco teórico, donde se describe las bases teóricas y conceptuales; en el capítulo III, se detalla el marco metodológico, en el cual se describen los métodos y técnicas utilizadas para el estudio; en el capítulo IV, se muestran los resultados y la discusión, evidenciándose la información obtenida de los participantes y procesada según los objetivos planteados; Capítulo V, Conclusiones y Recomendaciones, donde se da la respuesta a los objetivos, además de ello se describe las referencias bibliográficas y los anexos.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes del problema

Becerra KM, Russian O, López R. (Venezuela, 2018). Investigaron la: “Asociación entre el nivel cognoscitivo y las prácticas de progenitores sobre alimentación infantil y el estado nutricional de preescolares, Caracas 2015”, se plantearon como objetivo, asociar el nivel cognoscitivo y las prácticas de los padres sobre la alimentación de los niños con el estado nutricional de los preescolares de una institución educativa pública de Caracas. Estudio de tipo cuantitativo, de diseño no experimental, transversal correlacional. Con una muestra de 21 madres y 21 preescolares. Se obtuvieron los siguientes resultados: el 95,2% de los padres presentan un nivel medio de conocimiento sobre la adecuada alimentación de los niños y el 57,1% de los niños preescolares presentan algún tipo de malnutrición. Llegaron a la conclusión que las malas prácticas respecto a la preparación de alimentos, conllevan a un estado nutricional inadecuado [12].

Trelles M. (Perú, 2019). Realizó una investigación titulada “Conocimiento de las madres sobre loncheras saludables de los niños de la I.E.I. Angelitos de Jesús de Huaycán, Lima – 2019, con el objetivo de determinar el nivel cognoscitivo de las madres sobre loncheras saludables de los niños de la Institución indicada. Investigación de enfoque cuantitativo, diseño no experimental, descriptivo, de corte transversal, la población se conformó por 132 madres. Dentro de los resultados, se cuenta que el 5% de las madres tuvieron nivel cognoscitivo bajo, el 33% tenía un nivel medio y el 62% un nivel alto de conocimiento. Llegó a la conclusión que las madres tienen un nivel cognoscitivo alto sobre loncheras saludables [13].

Espinoza M. (Perú, 2019). Investigó el “Conocimiento de las madres sobre preparación de loncheras saludables de preescolares que acuden a la I.E. Cristo Libertador, junio 2017”, con el objetivo de determinar el nivel de conocimiento de las madres sobre la preparación de la Lonchera escolar en preescolares que asisten a la I.E. Cristo Redentor. Fue un estudio de tipo

cuantitativo, de diseño descriptivo, de corte transversal. Se trabajó con una muestra de 40 madres, de los cuales, los resultados fueron: el 45% de las madres son las que preparan la lonchera escolar en su hogar, el 60% no tiene un nivel cognoscitivo sobre la preparación de la Lonchera escolar y solo el 40% conoce como preparar una lonchera. Por lo tanto, concluyó que las madres, en su mayoría desconocen cómo preparar una lonchera escolar, según sus dimensiones, contenido y elaboración [14].

Pezo M. (Perú, 2018). Estudió “Conocimiento de las madres de niños en edad preescolar sobre las loncheras saludables en una Institución de Educación Inicial octubre 2018”, con el objetivo de determinar el grado de conocimiento que poseen las madres de los niños preescolares sobre loncheras saludables de una Institución Educativa Inicial. Fue un estudio de enfoque cuantitativo, descriptivo, de corte transversal. La muestra se conformó de 30 madres. Dentro de los resultados, se muestran que el 40% tiene estudios de primaria y el 17% estudios secundarios; el 80% de ellas se dedican a los quehaceres del hogar. El 60% de las madres tienen escaso conocimiento sobre las loncheras saludables y solo un 40% tiene conocimiento adecuado. Se arribó a la conclusión que las madres de los niños preescolares no cuentan con conocimientos básicos sobre loncheras saludables, tampoco conocen las características generales de la alimentación, la importancia y los tipos de alimentos que deben componer la lonchera escolar [15].

Jáuregui E. (Perú, 2018). Investigó: “Nivel de conocimiento materno sobre lonchera saludable y su relación con el estado nutricional de los preescolares de la IEI Santa María, Lince, 2017”, con el objetivo de determinar la relación entre nivel de conocimiento materno sobre lonchera saludable y el estado nutricional de los niños preescolares. Fue un estudio de diseño descriptivo, correlacional, de corte transversal. La muestra se conformó con 80 madres y sus niños. Respecto a los resultados, se obtuvo que el 55% de las madres presentó un nivel cognoscitivo medio y el 37,75% un nivel cognoscitivo bajo; en cuanto al estado nutricional, el 45% presentó problemas nutricionales. Llegó a la conclusión que, la relación entre el conocimiento de las madres y el estado

nutricional de los niños preescolares es significativa, ya que se obtuvo un $p=0,01$ [16].

Garibay L. (Perú, 2017). Investigó: “Conocimientos de las madres sobre la preparación de loncheras escolares de niños en edad preescolar, en el PRONOEI Aldeas Infantiles, San Juan de Lurigancho - 2017”, con el objetivo de determinar el nivel de conocimientos de las madres sobre las preparaciones de loncheras escolares en niños de edad preescolar. Estudio con diseño descriptivo, de corte transversal, con una muestra de 109 madres evaluadas. Sus resultados obtenidos fueron: el 72,5% de las madres presentó un inadecuado nivel de conocimiento sobre la preparación de loncheras, el 47,7% presentó un conocimiento inadecuado sobre los beneficios de la lonchera. Concluyó que los conocimientos de las madres de niños preescolares tienen un nivel inadecuado sobre la preparación de loncheras escolares [17].

A nivel regional y local, no se ha encontrado antecedentes relacionados a las variables de estudio, por lo tanto, la investigación desarrollada evidencia datos reales y fidedignos del conocimiento de las madres sobre loncheras saludables y el estado nutricional de los preescolares de la I.E. 314, del caserío de Colpa Tuapampa, del distrito y provincia de Chota.

2.2. Bases conceptuales

2.2.1. Teoría del aprendizaje social de Albert Bandura

El estudio realizado tiene como soporte teórico al modelo del aprendizaje social sustentada por Albert Bandura, donde menciona que la teoría es eficiente para determinar y/o demostrar que los individuos aprenden o adquieren comportamientos nuevos a través de la investigación o la experiencia de otros participantes [18].

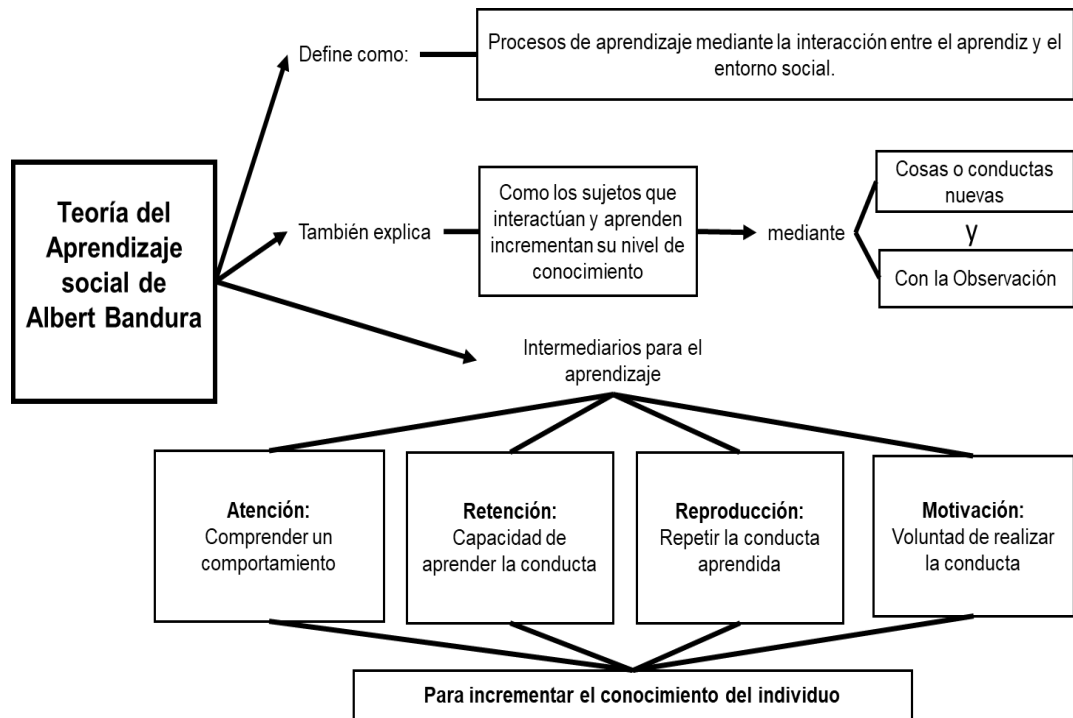
Albert Bandura en su estudio nos dice que la palabra "aprendiz" puede tener un criterio plano y sin matices, pero lo cierto es que a lo largo del tiempo, no existen respuestas factibles para ninguna interrogante, el

aprendizaje en la interacción entre el principiante y su espacio que lo rodea, menciona acerca de que los seres humanos aprenden unos de otros mediante la observación, imitando comportamientos humanos que realizados, solo depende de la característica de cada persona y la estimulación que tenga [18].

Los seres humanos cuando aprendemos estamos ligados a ciertos procesos que nos ayudarán a tener mejor entendimiento, para así poder reforzar lo positivo o lo negativo de cada persona, del mismo modo, los comportamientos deben ser considerados como situaciones que nos rodean y nos presionan, esto debido a que los individuos aprenden a través de ejemplos [18].

Esta teoría se relaciona directamente con este estudio de investigación, en el sentido que, nos afirma que el conocimiento está ligado en la mayoría de las personas, al aprendizaje, al entrar en contacto con la sociedad y su entorno; esto se hace evidente en los diversos estudios realizados, donde demuestran que muchas madres de familia son influenciadas por la cultura, creencias, acciones, condiciones y estatus económico en la alimentación de sus niños, llegando a ayudar o perjudicar su salud; sumado a ello, la apropiación de los hábitos alimentarios que los niños los aprenden de sus padres y/o compañeros.

Esquema de la teoría de Albert Bandura



Fuente: Adaptado de la teoría de aprendizaje social de Albert Bandura (1987) [18].

Se tiene muchas evidencias, donde muchas madres solo buscan saciar la necesidad de hambre mas no la de nutrición, y la lonchera de los niños no es la adecuada; algunos también prefieren brindar dinero, y el niño no se encuentra preparado para adquirir un alimento saludable, con ello la teoría de Bandura menciona que, si un ser observa el comportamiento de un individuo, éste al ser observado resulta ser aprendido por otros.

2.2.2. Conocimiento sobre loncheras saludables

A. Definición de conocimiento

El conocimiento es una serie de fases, donde las personas cada día son más conscientes de su realidad, a través de la cual, se van generando diversas representaciones mentales que no cabe duda de su veracidad. Es decir, la persona entra en contacto con su objeto de estudio y obtiene información del mismo y cuando se verifica la relación entre el punto de estudio y la representación interna, implica que se ha obtenido o generado nuevo conocimiento [19].

B. Clasificación de conocimiento

Según Zepeda R. clasifica al conocimiento en [20]:

➤ **Conocimiento intuitivo**

Es aquella idea que se emplea durante toda la existencia y permite ayudar con experiencias o vivencias propias que tiene el ser humano en el mundo que le rodea, relacionando los eventos pasados con los que en la actualidad está viviendo.

➤ **Conocimiento religioso**

Es el sentir ideológico que se adquiere a través de la fe en algo que no se puede ver. Se fundamenta en un tipo de vivencia que no se puede manifestar de forma presencial, pero sin embargo cada persona tiene su creencia.

➤ **Conocimiento empírico**

Este conocimiento se logra a través de la experiencia. Este saber pertenece a lo que existe y sucede, sin tener en cuenta lo indeterminado. Las vivencias forman parte de este tipo de conocimiento, las que se originan a través de la realidad de las actividades y el quehacer cotidiano.

➤ **Conocimiento filosófico**

Se basa en el querer conocer cómo apareció el mundo y el origen de la vida. Todo esto nos ayuda a saber hacia dónde nos dirigimos. Todos los sucesos dejan muchos cuestionamientos, que no siempre son respondidos, al contrario, desata un sinnúmero de interrogantes.

➤ **Conocimiento científico**

Este conocimiento se alcanza a través del método científico, apoyado por una hipótesis y su comprobación que sigue un determinado proceso, iniciando con la observación, hasta llegar a conclusiones objetivas, a partir de la subjetividad.

Este tipo de conocimiento se ampara del método científico, para llegar a una conclusión posible.

C. Niveles de conocimiento

Los niveles de conocimiento se dividen en [18]:

➤ **Alto**

Se denomina también “óptimo”, porque hay una distribución cognitiva, los respaldos son positivos y el pensamiento es coherente, propio de quienes han alcanzado el conocimiento científico o filosófico, acompañado de una formación académica.

➤ **Medio**

Llamado “medio logrado”, donde hay más ideas, conceptos básicos y omite otros eventualmente. El individuo siempre tiene ideas para expresarlas sin dificultad y todo esto es obtenido de la realidad.

➤ **Bajo**

Se le considera “pésimo”, ya que posee ideas que no están organizadas, propio de quienes tienen un grado de formación mínima.

D. Tipos de conocimiento

Según Zepeda R. evidencia los tipos de conocimiento [20] que conlleva a un proceso cognitivo que se va desarrollando a medida que un individuo obtiene información:

➤ **Teóricos.** Son conocimientos de una realidad, basado en experiencias referidas o creencias obtenidas.

➤ **Empíricos.** Conocimientos alcanzados directamente de las vivencias.

➤ **Prácticas.** Cuando el conocimiento obtenido es llevado a la práctica, que ayudan a modelar una conducta.

E. Adquisición del conocimiento

Se conocen cinco vías de acceso al conocimiento [16]:

- **Intuición.** Frente a las circunstancias que se vive en el día a día, se puede lograr el conocimiento a través del instinto donde además no interviene la razón.
- **Experiencia.** Son aquellos momentos que se han vivido, realizado, sentido o sufrido una o más veces y pueden ser aplicadas en situaciones futuras.
- **Tradición.** Son transmitidas de generación en generación, haciendo alusión a los valores, actitudes y prácticas para que en el momento que necesiten beneficiarse, puedan experimentarlo.
- **Autoridad.** Es la información para el conocimiento, es de suficiente garantía.
- **Experimentación científica.** Es el método científico, que ayuda a diferenciar un conocimiento verdadero del falso.

El conocimiento que una madre puede tener, lo obtiene de diferentes maneras o fuentes, generalmente como producto de su aprendizaje diario, sin discernir si es verdadero o es falso; sin embargo, para la preparación de una lonchera saludable, deben contar con un conocimiento básico sobre los diversos grupos de alimentos, de los cuales, el preescolar necesita imperiosamente para su crecimiento y desarrollo adecuado.

F. Lonchera

Es una pequeña mochila o contenedor donde se traslada un conjunto de alimentos, que llevan los niños tanto preescolares como escolares, incluye comida, frutas y bebidas para ser consumidas en la institución en un determinado momento [21].

a. Loncheras saludables

La lonchera saludable no es una comida; es la porción de alimentos adicional que el infante necesita ingerir a la hora del recreo o en el

refrigerio, para completar su necesidad calórica, para que pueda recuperar el líquido perdido durante sus actividades y obtener la energía que gastó durante su labor académica; por lo tanto, esta porción alimenticia debe ser atractiva y de muchos colores, sabores y formas, para que al niño le provoque comer [22].

El MINSA menciona que una lonchera saludable aporta el valor calórico de 10 a 15% de los alimentos consumidos durante el día, por lo tanto, una lonchera debe contener alimentos energéticos para que el preescolar o escolar pueda cumplir a cabalidad todas las actividades educativas como recreativas [23].

b. Loncheras en preescolares

La lonchera debe ser pequeña, sencilla y fácil de elaborar.

Según los especialistas es recomendable tener una lonchera a base de frutas en trozos, yogurt (en un táper de plástico).

Algunos profesionales indican que las loncheras deben ser elaboradas a base de alimentos de diversos colores y figuras atractivas, que estimulen el apetito del niño, a la vez que lo hacen con su imaginación [22].

c. Contenido de las loncheras saludables: Toda lonchera escolar debe tener tres tipos de alimentos, vale decir, los energéticos, constructores y reguladores [24].

➤ **Los alimentos energéticos (carbohidratos y grasas):** son aquellos alimentos que nos proporcionan energía. Entre ellos tenemos: los hidratos de carbono (galletas, pan, cereales, tubérculos, azúcares, etc.), los lípidos o grasas (maní, pecanas, nueces, etc.) [24].

➤ **Alimentos constructores:** Ayudan a la formación y reconstrucción de los tejidos (músculos, órganos internos, uñas, etc.). En este grupo se encuentran las proteínas de origen animal y vegetal, pero daremos mayor énfasis al consumo de proteínas

de origen animal, porque contienen todos los aminoácidos esenciales, además de la mayor capacidad de absorberse en el organismo, contribuyendo determinadamente en el crecimiento del niño.

- **Alimentos reguladores:** son los que ayudan a regular las diversas funciones corporales y mejoran el sistema inmunológico, muy necesario para contrarrestar las enfermedades. Dentro de ellos tenemos a las diversas vitaminas, de los tipos A, B, C, D, E; así tenemos, por ejemplo, a los cítricos (naranja, mandarina, limas) y las verduras (zanahoria, betarraga, lechuga, brócoli, etc.).
- **Líquidos:** Deberá incluir agua o toda preparación natural como los refrescos de frutas (manzana, piña, maracuyá, limonada, etc.).

Una lonchera saludable es aquella que contienen alimentos que aportan los nutrientes necesarios y que no ponen en riesgo la salud [25]:

2.2.3. Estado nutricional en preescolares

Es la condición nutricional del organismo del niño que cursa el nivel educativo inicial, entre las edades de 3 a 6 años, la cual resulta de las necesidades nutritivas individuales determinado por la interacción entre la ingesta de alimentos y el estado de salud [26].

A. Estado nutricional

El estado nutricional infantil está conformado por [27]:

a. Nutrición

Es uno de los pilares fundamentales para el desarrollo del niño, porque contribuye al fortalecimiento del sistema inmunitario, reduce el riesgo de sufrir enfermedades no transmisibles (la diabetes y las enfermedades cardiovasculares), y prolongar la vida.

b. Malnutrición

Hoy en día el mundo afronta una doble carga de malnutrición. Por un lado, se tiene la desnutrición, que se genera por una mala alimentación o el poco conocimiento para poder combinar los alimentos, exponiéndose a factores de riesgo, sobre todo en los países de ingresos medianos y bajos; y, por otro lado, se tiene al sobrepeso u obesidad, producto del consumo excesivo de alimentos:

➤ **La desnutrición**

Existen cuatro tipos de desnutrición: emaciación, retraso del crecimiento, insuficiencia ponderal, y carencias de vitaminas y minerales. La desnutrición en los niños, les predispone o les hace más vulnerables ante la enfermedad y la muerte.

La ganancia inadecuada de peso respecto a la talla se llama emaciación. Indica que la pérdida de peso se produce porque la ingesta alimentaria no es lo suficiente y/o que, ha sido afectada por alguna enfermedad infecciosa (enfermedades diarreicas agudas o infecciones respiratorias agudas).

La talla insuficiente con relación a la edad señala un retraso del crecimiento. Es el resultado de una desnutrición crónica asociada a unas condiciones socioeconómicas deficientes.

Tipos de desnutrición: La desnutrición muchas veces no es tan observable como parece, sino que algunas veces se evidencia en la sintomatología, así mismo, la desnutrición es determinada mediante el pesado y tallado adicionando las manifestaciones clínicas, así lo menciona el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) donde establece cuatro tipos diferentes [28].

- **Desnutrición aguda moderada:** Se identifica mediante el peso, siendo menor a lo que corresponde para la su talla actual, teniendo la posibilidad de recuperar o ganar el peso que le falta con mayor facilidad a comparación de ganar talla.

- **Desnutrición aguda grave:** El peso del niño es muy inferior con respecto a su talla llegando a necesitar de atención médica con urgencia al estar predispuesto a contraer múltiples enfermedades.
- **Desnutrición crónica:** Corresponde a un retraso del crecimiento o una inadecuada ganancia de talla para su edad actual, de acuerdo a los estándares internacionales, es considerado como un diagnóstico difícil de detectar.
- **Desnutrición por carencia de vitaminas y minerales:** Ocurre por la falta o poca ingesta de micronutrientes el cual dificulta para la atención o aprendizaje del niño (a).

➤ **Sobrepeso y obesidad**

Estas dos enfermedades se producen por un desequilibrio entre las calorías consumidas (con alto contenido en azúcares y grasas) y las calorías gastadas (las calorías ingeridas no son utilizadas por el organismo).

B. Patrones de crecimiento

La OMS ha creado un nuevo patrón internacional de crecimiento infantil en el 2006 para la evaluación nutricional en menores de 5 años, con ello, confirma que los recién nacidos en cualquier parte del mundo tienen el mismo potencial de desarrollarse en su peso y talla [29].

Según el MINSA, considerando el patrón de crecimiento que la OMS clasifica el estado nutricional para su diagnóstico de la siguiente manera [30].

a. Peso para la edad

➤ **Desnutrido:** El peso del niño es menor, lo que corresponde a menos de 2 desviaciones estándares (DE).

➤ **Normal**

El peso del preescolar está entre los valores de menos de 2 DE y 2 DE.

➤ **Sobrepeso**

El peso del niño es mayor al peso correspondiente a más 2 DE.

b. Talla para la edad

➤ **Talla baja severa**

La talla del niño es menor a menos 3 DE.

➤ **Talla baja**

La talla del niño es mayor o igual a menos 3 DE.

➤ **Normal**

Cuando la talla del pre escolar está entre los valores de la talla de menos de 2 DE y 2 DE.

➤ **Talla alta**

La talla del pre escolar es mayor a las 2 DE.

c. Peso para la talla

➤ **Desnutrido severo**

El peso del pre escolar es menor al peso, correspondiente a menos de 3 DE.

➤ **Desnutrido**

El peso del pre escolar es mayor o igual a menos de 3 DE.

➤ **Normal**

Cuando el peso del pre escolar está entre los valores de menos de 2 DE y 2 DE.

➤ **Sobrepeso**

El peso del pre escolar es menor o igual a 3 DE.

➤ **Obesidad**

El peso del pre escolar es mayor a 3 DE.

2.3. Definición de términos básicos

A. Alimento

Son sustancias que ayudan a los seres humanos a tener una alimentación saludable, que contemple todas las necesidades fisiológicas y que contengan alimentos de origen vegetal y animal [31].

B. Nutriente

Compuesto químico encontrado dentro de los alimentos y ayuda a fortalecer el cuerpo humano para su crecimiento y desarrollo [32].

C. Alimentación

Es el proceso de ingerir los alimentos para poder vivir, comprende la calidad y cantidad de alimentos consumidos [29].

D. Nutrición infantil

Es una dieta adecuada y equilibrada, formada por nutrientes principales y las calorías necesarias para beneficiar el crecimiento y desarrollo [22].

E. Preescolar

Se le llama preescolar, al niño con edad comprendida de tres años aproximadamente hasta la edad en que inicie la primaria, considerando muy importante en esta etapa la salud, la nutrición y la protección, siendo fundamental para su aprendizaje [33].

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. Ámbito de estudio

El presente trabajo de investigación se desarrolló en la institución educativa N° 314, del caserío de Colpa Tuapampa, de la jurisdicción del distrito de Chota. Se encuentra ubicado a una altitud de 2581 msnm, en el noreste del distrito de Chota, provincia de Chota, región Cajamarca; por el Este limita con los caseríos de Yantayo, Rambran, Shotorco; por el Oeste, con los caseríos de Chulit y La Palma; por el Norte limita con el Centro Poblado el Campamento; por el Sur con los caseríos de Colpa Matara y Colpa Huacaris. [34].

La Institución educativa inicial N° 314, del caserío de Colpa Tuapampa, fue creada el 25 de abril del año 1990, con el código modular N°1107580; cuenta con un promedio de 42 niños/as y 3 docentes. Como referencia, se tiene que la institución está ubicada cerca del colegio secundario Horacio Zevallos Gámez, al puesto de salud y a la zona céntrica del caserío. Los niños acuden caminando por un camino de herradura, utilizado un tiempo aproximado de 30 minutos [34].

3.2. Diseño de investigación

El presente estudio es de enfoque cuantitativo, porque se basó en porcentajes numéricos y en datos informativos de estadística; de tipo transversal, porque los datos se recogieron en un momento determinado y por única vez, y analítico porque se trabajó con dos variables; es relacional porque busca la relación entre ambas variables de estudio; es observacional porque solo se observará lo que ocurre y no se hará ninguna intervención o modificación [35].

Este estudio pertenece al diseño no experimental, transversal, porque no se manipuló ninguna de las variables ni hubo intervención del investigador, y de una sola medición.

3.3. Población y muestra

La población estuvo constituida por 42 madres de familia junto a sus menores hijos, de ambos sexos, de la institución educativa N° 314, del caserío de Colpa Tuapampa – distrito de Chota.

Se trabajó con la población en general, por lo que no fue necesario realizar muestreo.

La unidad de análisis estuvo constituida por todos los niños de tres a cinco años de edad y todas las madres de familia, es decir, toda la población de la institución educativa, se tuvo en cuenta los criterios de inclusión y exclusión.

Fueron incluidos:

- ✓ Niños de tres a cinco años de edad.
- ✓ Madres de los niños preescolares.
- ✓ Niños registrados en la nómina de matrícula.
- ✓ Niños que asistieron regularmente.

Fueron excluidos:

- ✓ Madres que no estuvieron dispuestas a participar en la encuesta.
- ✓ Madres con alteraciones psicológicas.

3.4. Operacionalización de las variables

Variables	Definición conceptual	Dimensiones	Indicadores	Valor final
Conocimiento sobre loncheras saludables	Proceso en el cual las personas obtienen información sobre la preparación de una lonchera saludable, a través de actitudes, conductas, creencias y costumbres [13].	Nivel de conocimientos sobre lonchera saludable.	Ítems : 1- 12.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Alto: de 29 a 36 puntos. ✓ Medio: de 20 a 28 puntos. ✓ Bajo: de 12 a 19 puntos.
Estado nutricional	Es la condición alimenticia del organismo en la que se encuentra una persona, la cual resulta de las necesidades nutritivas individuales determinado por la interacción entre la ingesta de alimentos y el estado de salud [26]	Valoración Antropométrica	P/E	✓ Desnutrición, normal, sobrepeso.
			P/T	✓ Talla baja - severa, talla baja, normal, talla alta.
			T/E	✓ Talla baja - severa, desnutrido, normal, sobrepeso, obesidad.

3.5. Descripción de la metodología

3.5.1. Métodos

Las técnicas que se aplicaron para la recolección de datos de la presente investigación fueron la encuesta y el análisis documental.

La estrategia para la recolección de datos fue una encuesta autoadministrada y sincrónica porque las respuestas se obtuvieron en el mismo momento, por parte de los participantes.

Teniendo en cuenta la pandemia de la COVID 19, las coordinaciones con la Directora y la docente, se realizaron mediante comunicación telefónica y se solicitó el permiso correspondiente para la aplicación del instrumento en el domicilio de cada madre de familia con su niño; previo a la recolección de datos, se le hizo conocer el objetivo de la investigación y firmar el consentimiento informado, para proseguir con la recolección de información; además, se tuvo en cuenta todas las medidas de bioseguridad, como: uso de mascarilla por parte de la investigadora y los participantes, lavado de manos y la distancia física de aproximadamente 2 metros.

3.5.2. Materiales

Para la recolección de información se utilizaron dos instrumentos. Para la variable nivel de conocimiento de las madres sobre loncheras saludables se aplicó un cuestionario, acompañado de una guía de interpretación diagnóstica validada por Merino en la ciudad de Trujillo, mediante una prueba piloto con una población de 20 madres, utilizando la prueba estadística de correlación de Pearson, con un resultado confiable de 0,568 [15].

De igual manera para la adaptabilidad del instrumento al contexto de estudio, se realizó una prueba piloto a 20 madres de familia de la Institución Educativa Inicial las Rosas Shitapampa – Chota, madres y niños con características similares a la población en estudio; tuvo una confiabilidad de ($Kr_{20} = 0,97$) siendo confiable para su aplicación.

Así mismo para la variable del estado nutricional, se utilizó una ficha técnica para evaluar el estado nutricional infantil en niños preescolares, estandarizada por el Ministerio de Salud de nuestro país.

Dentro de los recursos humanos que participó, tenemos al investigador, las madres de familia y los niños preescolares de la población en estudio. Los recursos materiales fueron: balanza, tallímetro, cámara fotográfica, material de escritorio e instrumentos impresos, reproducidos según la cantidad de unidades de estudio.

3.6. Procesamiento y análisis de datos

Al finalizar la recolección de datos y aplicado el cuestionario, para el procesamiento de los datos se codificó manualmente las variables del instrumento, recolectadas de las encuestas de las madres de la institución educativa 314 de Colpa Tuapampa; luego se elaboró la matriz de datos y se ingresó la información recolectada para su procesamiento; se realizó en el programa software SPSS v. 26.0 y la hoja electrónica de cálculo Microsoft Excel 2016.

Se utilizaron como instrumentos de recolección de datos un cuestionario acompañado de una guía de interpretación diagnóstica para valorar el conocimiento de las madres sobre loncheras saludables:

El cuestionario consta de 12 ítems, con tres opciones de respuesta cada una (a, b, c). La puntuación es la siguiente: para los ítems 1, 2, 3, 4, 9 y 12, tiene como respuestas: a): conocimiento bajo (1 punto), b): conocimiento medio (2 puntos) y c): conocimiento alto (3 puntos); para los ítems 5, 6 y 11, las respuestas son: a): conocimiento bajo (1 punto), b): conocimiento alto (3 puntos) y c): conocimiento medio (2 puntos); finalmente, los ítems 7, 8 y 10 tienen como respuesta: a): conocimiento alto (3 puntos), b): conocimiento medio (2 puntos) y c): conocimiento bajo (1 punto); siendo la clasificación general: conocimiento alto: de 29 a 36 puntos, conocimiento medio: de 20 a 28 puntos, conocimiento bajo: de 12 a 19 puntos.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Caracterización de las madres de los niños preescolares de la I.E inicial N° 314 del Caserío de Colpa Tuapampa.

Tabla 1. Grado de instrucción de las madres de los niños preescolares de la I.E inicial N° 314 del Caserío de Colpa Tuapampa.

Grado de instrucción	Nº	%
Primaria	30	71,4
Secundaria	11	26,2
Superior Universitaria	1	2,4
Total	42	100

Fuente: Cuestionario para medir el nivel de conocimiento de las madres.

En la tabla 1, según el grado de instrucción de las madres, 71,4% tienen primaria, 26,2% secundaria y 2,4% superior universitaria, es de esperarse, porque en la zona rural es donde hay menos oportunidades educativas, además de la representación social y de género que se les atribuye a las mujeres, lo que limita su educación.

Resultados que guardan relación con el estudio realizado por Pezo M, que reporta el 40% de madres tienen primaria y el 17% secundaria [15]. Una frecuencia alta de madres que tienen bajo grado de instrucción, es necesario recalcar, a menor nivel de educación será más bajo el nivel de conocimientos científico.

En la república del Perú los estudiantes pasan por diversos niveles educativos, la primaria está dentro del segundo nivel, donde se imparte conocimiento materias generales, la guía del conocimiento, desarrollo a nivel personal, psíquico, material, de afecto, integración a la sociedad, vocacional y expresión artística, el desarrollo general de las diferentes habilidades y el entendimiento de ambiente natural y del entorno [37], estas áreas son manejadas de manera

superficial o teniendo en cuenta la etapa de vida o la capacidad que cada persona tiene para aprender.

Por lo tanto, el nivel primario aporta conocimientos básicos, no suficientes para que las personas que solo hayan cursado por este nivel puedan alcanzar el conocimiento científico necesario, en este caso para preparar una lonchera con los estándares de calidad adecuados para el niño, porque una lonchera saludable lo conforma los nutrientes adecuados para satisfacer sus principales necesidades que su organismo necesita, que contribuirán en el desempeño físico, y así poder desarrollar sus potencialidades en la etapa de crecimiento y desarrollo, el desempeño de las madres con niños en preescolar es tener conocimientos primordiales sobre la preparación de una alimentación saludable [38].

Los grados de educación en las madres o de las personas responsables de la preparación de una lonchera es toma mucha importancia, para tener en cuenta la cantidad, la calidad, la higiene de las loncheras, de los preescolares presentaran problemas de malnutrición, ya sea por déficit o por exceso, lo cual el conocimiento que cada madre tenga evidenciara la preparación de la lonchera [13].

Las loncheras que son preparadas por las madres ayudan a los niños a tener la energía suficiente para las actividades físicas y cognitivas que va desarrollando durante el día; por lo tanto, deben estar preparadas de manera balanceada, para reponer las energías que se absorben durante el desarrollo de las clases diarias. Pero, la elaboración de la lonchera, en comparación con los demás alimentos se debe preparar de acuerdo a los requerimientos energéticos de cada niño, teniendo en cuenta las actividades físicas, la edad, los hábitos y costumbres nutricionales del hogar [40].

Las madres que tengan mayor grado de instrucción serán quienes preparen una mejor lonchera, los resultados reflejaran un estado nutricional adecuado de sus hijos, si bien es cierto en la zona rural muchas veces, se ve truncado continuar escalando mayores grados educativos, también las madres hacen muchos esfuerzos por que sus menores hijos se eduquen.

4.2. Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables de las madres de los niños preescolares de la I.E.I. N° 314 del Caserío de Colpa Tuapampa.

Tabla 2. Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables, de las madres de los niños preescolares de la I.E.I. N° 314 – Colpa Tuapampa, Chota-2021.

Conocimiento materno	Nº	%
Medio	22	52,4
Alto	20	47,6
Total	42	100,0

Fuente: Cuestionario para medir el nivel de conocimiento de las madres.

En la tabla 2 se encuentra que el nivel de conocimientos de las madres 52,4% es medio y 47,6% poseen un conocimiento alto, esto atribuible a que las madres tienen grado de instrucción primaria y secundaria, lo que les permite empoderarse de ciertos conocimientos previos impartidos por profesionales.

Resultados que tienen similitud con los hallados por Becerra KM, Russian O, López R. donde también predomina el conocimiento medio, pero en porcentaje elevado, los padres presentan conocimiento medio el 95,2% sobre la adecuada alimentación infantil, no obstante, la diferencia de número de participantes (n=21) entre varones y mujeres refleja la diferencia [12]. Así mismo, Trelles M. informa de resultados similares, es decir conocimiento medio 33% sobre loncheras de los niños en etapa preescolar a pesar de la diferencia del contexto donde se realizó el estudio [13].

Un estudio realizado por Jáuregui E. muestra resultados similares donde el 55% de las madres presentó conocimiento medio sobre las loncheras saludables en relación con el estado de nutrición [16], es predominante el nivel de conocimientos medio en estos estudios debido al grado de instrucción y las actividades que realizan las madres de familia.

El nivel de conocimientos está categorizado por alto, medio y bajo, lo que se atribuye a factores externos que con el transcurrir del tiempo, la experiencia, la

formación académica, generan en el ser humano [19], aquí se observa que predomina el nivel de conocimientos medio, por lo que se puede afirmar que es a consecuencia del grado académico de las madres.

El nivel de conocimientos medio es considerado a medio logro o de capacidades promedio, donde el ser humano omite diversos conceptos básicos considerados importantes, y muchas veces se concederá que es necesario alcanzar incrementar el aprendizaje [20], como afirma Bandura que el ser humano incrementara su conocimiento según la motivación que tenga, y a los procesos que se haya ligado [18], por lo tanto se evidencia que con los resultados obtenidos, la las madres les falta incrementar su nivel de conocimientos sobre las loncheras saludables.

Cuando una madre tiene conocimiento sobre la composición de una lonchera para que cumpla con los criterios de saludable, estará contribuyendo a que su propio hijo lleve una alimentación de calidad, para que una lonchera sea saludable debe contener alimentos esenciales que ayudan en el crecimiento de los menores, el bienestar del alumno en el colegio, así mismo, aportar la energía y nutrientes necesarios para mejores niveles de desempeño físico y mental [41].

La madre conocerá que la función de una lonchera saludable es brindar la energía, los nutrientes y la salud que necesiten durante el tiempo que perduren en el colegio, para tener un buen desempeño físico e intelectual. Por ello, la lonchera debe caracterizarse por tener un alto valor nutritivo y adecuarse a las necesidades de cada niño. Parte de este proceso, lo conforman los padres, quienes son los responsables de preparar y enviar la lonchera de sus hijos, y los maestros comparten esa responsabilidad, ya que son los que tienen que velar por el bienestar del alumno dentro del colegio [42]. Por consiguiente, tanto padres de familia como también los maestros, deben tener los conocimientos básicos para poder intervenir en las loncheras de los niños, según el rol que les toque desempeñar.

Por lo tanto, es pertinente recalcar que el conocimiento medio sobre loncheras saludables en las madres de los preescolares es predominante, por lo que es acertado afirmar que las madres tienen que seguir empoderándose de conocimiento acerca de las loncheras y su contenido para ser saludable, y los efectos se demostraran en cambios metabólicos de los niños tanto negativos como positivos [43] La Organización Panamericana de la Salud (OPS), en los últimos años está detectando aumentó aceleradamente de niños con alteraciones en el estado nutricional lo que se debe principalmente a l forma de alimentación que están recibiendo por parte de sus padres [44].

4.3. Estado nutricional de los niños preescolares de la I.E.I. N° 314, del Caserío de Colpa Tuapampa, Chota - 2021.

Tabla 3. Estado nutricional de los niños preescolares de la I.E.I. N° 314, del Caserío de Colpa Tuapampa, Chota-2021.

Estado nutricional	Clasificación	Nº	%	P-Valor
Peso para la Edad	Desnutrición	5	11,9	0,004
	Normal	36	85,7	
	Sobrepeso	1	2,4	
Peso para la talla	Desnutrición severa	1	2,4	0,004
	Desnutrición aguda	5	11,9	
	Normal	35	83,3	
	Sobrepeso	1	2,4	
Talla para la edad	Talla Baja Severa	6	14,3	0,001
	Talla Baja	3	7,1	
	Normal	33	78,6	
Total		42	100	

Fuente: Ficha para evaluación del estado nutricional - MINSA

La tabla 3 indica el estado nutricional de los preescolares, de acuerdo al P/E, si bien es cierto 85,7% está normal, aun es preocupante que 11,9% tenga desnutrición, P/T, 83,3% esta normal, sin embargo, el 11,9% presenta desnutrición aguda, y en T/E 78,6% se encuentran normal, pero un 14,3% presenta talla baja severa. Se afirma que de acuerdo a los tres indicadores predomina el diagnóstico (normal) pero también existen algunos preescolares con desnutrición, en este sentido, si las madres incrementan su nivel de conocimientos se alcanzará un porcentaje total de niños en estado de nutrición normal.

Un estudio desarrollado por Becerra KM, Russian O, López R. reportaron que el 51,1% de los niños presentan malnutrición [12], así mismo, Jáuregui E. encontró que el 45% presentó problemas nutricionales, ambos estudios difieren

del presente debido al contexto donde se desarrolló y al grado académico de las madres de familia [16].

Un estudio realizado en México encontró resultados similares al presente, reportó que el 64,8% tiene estado nutricional normal según la T/E [43], por tanto, se afirma que se está mejorando significativamente con las condiciones alimentarias de los niños, no obstante, sin dejar de lado las pequeñas cifras de desnutrición que aún persisten y siguen afectando a la población.

El estado nutricional es un pilar para diagnosticar el crecimiento y desarrollo de los niños, cuando oscila dentro de lo normal, es porque los padres están proporcionando la alimentación adecuada, teniendo en cuenta que la alimentación es uno de los soportes en la para que cada individuo se desarrolle y se mantenga saludable, los alimentos son la entrada de nutrientes en el organismo mediante el consumo de alimentos de manera balanceada [38].

Los padres y todas las personas mayores del hogar son las guías principales que los niños tienen para adoptar sus estilos de vida, en este contexto de la alimentación los padres son quienes además de direccionar tienen el deber de brindar la mejor alimentación a los hijos. Por otro lado, están los factores del entorno que influyen: la geografía, el clima, las plantas, los productos alimentarios, las creencias y costumbres. Además de ello, influyen determinante la preparación de los alimentos y el consumo de cada alimento, con el fin de prevenir el sobrepeso, la obesidad y la desnutrición [45].

También es importante que, en recién nacidos, en la infancia y/o en la niñez, se cubran las necesidades fisiológicas que demanda su organismo. En ese contexto, cumplir con amamantar al niño adecuadamente, juega un papel preponderante en la alimentación durante la primera etapa de vida. Asimismo, la alimentación adicional debe ser variada, que a los niños les permita cubrir las necesidades nutricionales necesarias, siendo estos que están en una etapa de desarrollo constante y crecimiento continuo [46].

Se debe considerar como fundamental la alimentación en los dos primeros años de vida para un crecimiento sano. Evitando siempre el riesgo de sobrepeso,

obesidad y enfermedades metabólicas durante su vida futura. Las recomendaciones que deben tener los adultos sobre la alimentación adecuada son las mismas o similares a las que se tiene en la etapa de lactancia o niñez, evitando el consumo excesivo de la sal y los azúcares [47].

Los problemas que se han identificado siempre, es la ingesta insuficiente de calorías, como consecuencia de contar con un grado de instrucción incompleto, además del desconocimiento para preparar una dieta balanceada, y, por ende, una lonchera saludable. Lo común que hacen es comprar algo fácil y que generalmente es perjudicial para la salud de su hijo (galletas saladas, jugos envasados y/o gaseosas) [47].

Los trastornos nutricionales son frecuentes en los niños pequeños, estos cuentan con carencias o desequilibrio en la ingesta de alimentos (energía, proteínas) provocando la desnutrición, sobrepeso y obesidad, especialmente en niños menores de tres años [48].

El estado nutricional está determinado por un conjunto de factores físicos, genéticos, biológicos, culturales, psico-socio-económicos y ambientales, que cuando estos son escasos o abundantes generan el desequilibrio nutricional. Sin embargo, cuando el estado nutricional es incorrecto, se va a desencadenar en bajo rendimiento académico y dificultades en el aprendizaje, incrementando la morbimortalidad de la persona [49].

La Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), señala que los hábitos alimenticios, donde prima el consumo excesivo de alimentos procesados, con hidratos de carbono y lípidos de mala calidad, conllevan a la obesidad infantil, la cual se ha transformado en la otra cara de la malnutrición en América Latina, comprometiendo seriamente la salud y el desarrollo de las nuevas generaciones [50].

4.4. Conocimiento de las madres sobre loncheras saludables y el estado nutricional de los niños pre - escolares del caserío de Colpa Tuapampa, Chota – 2021.

Tabla 4. Conocimiento de las madres sobre loncheras saludables y el estado nutricional de los niños preescolares del caserío de Colpa Tuapampa, Chota-2021.

Estado nutricional	Clasificación	Conocimiento Materno				Total	
		Medio		Alto			
		Nº	%	Nº	%		
Peso para la Edad	Desnutrido	3	7,1	2	4,8	5	11,9
	Normal	19	45,2	17	40,5	36	85,7
	Sobrepeso	0	0,0	1	2,4	1	2,4
	Desnutrición severa	1	2,4	0	0,0	1	2,4
Peso para la talla	Desnutrido	3	7,1	2	4,8	5	11,9
	Normal	18	42,9	17	40,5	35	83,3
	Sobrepeso	0	0,0	1	2,4	1	2,4
Talla para la edad	Talla Baja Severa	4	9,5	2	4,8	6	14,3
	Talla Baja	0	0,0	3	7,1	3	7,1
	Normal	18	42,9	15	35,7	33	78,6
Total		22	52,4	20	47,6	42	100,0

Fuente: Ficha para evaluación del estado nutricional - MINSA

La tabla 4, muestra al conocimiento materno en relación al estado nutricional de los niños preescolares, 45,2% de las madres tienen un conocimiento medio y los niños un estado nutricional normal; según el indicador peso para la edad, el 42,9% de las madres tienen un conocimiento medio y los niños un estado nutricional normal; según el indicador peso para la talla, el 42,9% de las madres tienen un conocimiento medio y los niños una talla normal, según el indicador talla para la edad.

En el estudio que realizaron Becerra KM, Russian O, López R. predomina el conocimiento medio, con porcentaje elevado 95,2% de conocimiento medio sobre la correcta alimentación infantil y el 51,1% de los niños presentan malnutrición [12].

La diferencia que se presenta en estos estudios es por la diferencia de países en los que se desarrolló dichos estudios.

Por otro lado, es importante resaltar que aún existen niños que según el peso para la edad están desnutridos 7,1% y las madres tienen conocimiento medio, al igual que de acuerdo al peso para la talla están desnutridos 7,1% finalmente las madres tienen conocimiento medio y en la talla para la edad tienen talla baja severa 9,5% y las madres conocimiento medio, lo cual a la actualidad debería estar en cero.

El conocimiento que ya tienen las madres en sobre la nutrición de sus hijos se observa como fundamental, porque del nivel de conocimientos dependerá disminuir la tasa de desnutrición en sus diferentes etapas, lo demuestran muchos estudios relacionados, Carranza R. el 3,3% de estudiantes de la zona rural presenta desnutrición [54], Tarazona G. reporta que el 50% de niños preescolares presenta talla baja y las madres conocimiento regular sobre alimentación saludable [55].

El conocimiento básico o medio conlleva a que las madres no preparen una adecuada lonchera para sus hijos, muchas veces eligiendo productos que no contienen nutrientes para el niño, al contrario que produce alteraciones en el metabolismo, es ahí que los resultados estarán evidenciados en las medidas antropométricas del niño.

Por otro lado, las ciudades modernas o actualizadas, la innovación de los productores de golosinas, trae consigo un efecto en el comportamiento de la población como es el caso de los hábitos alimentarios, observándose actualmente el consumo de comidas chatarra, alimentación que se expende en establecimientos como quioscos, bodegas, y demás. Estos alimentos pueden tener bonita presentación o buen sabor, los componentes no son los apropiados para satisfacer los requerimientos energéticos del organismo del niño [56].

Por lo tanto, es propicio ser referentes de que en la actualidad si bien es cierto los estándares de desnutrición han disminuido, aún existen pequeñas cifras de niños con desnutrición o malnutrición, debido al tipo de alimentación que ingieren ya sea pobre en nutrientes o también que fue adquirida por facilismo de algún

establecimiento, todos los aspectos negativos, conlleva a resultados poco factibles para los principales protagonistas de este espacio que son los niños.

Prueba de hipótesis - Peso para la edad

Prueba estadística	Nº	P- Valor
Pruebas de chi-cuadrado	42	0,004

Prueba de hipótesis - Peso para la talla

Prueba estadística	Nº	P- Valor
Pruebas de chi-cuadrado	42	0,004

Prueba de hipótesis –Talla para la edad

Prueba estadística	Nº	P- Valor
Pruebas de chi-cuadrado	42	0,001

Según los resultados del P=valor P/E con (0,004), P/T con (0,004) y T/E con (0,001), existe relación significativa entre el nivel de conocimiento materno y el estado nutricional de los preescolares del caserío de Colpa Tuapampa.

En contraste con la literatura existen trabajos de investigación que se asemejan al presente estudio, así como también que difieren, por lo tanto, el estudio denominado conocimiento de las madres sobre loncheras saludables y estado nutricional en niños preescolares del Caserío de Colpa Tuapampa, Chota – 2021, aporta evidencia científica a favor de la hipótesis planteada.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

Según los objetivos planteados en el estudio: “Conocimiento de las madres sobre loncheras saludables y estado nutricional en los niños preescolares. Caserío de Colpa Tuapampa, Chota-2021”, se concluye:

- ❖ El grado de instrucción que predomina en las madres que participaron en el estudio es el nivel primario, en un 71,4%.
- ❖ El nivel de conocimiento sobre loncheras saludables de las madres de la Institución Educativa Inicial N° 314 del Caserío de Colpa Tuapampa, es de nivel medio.
- ❖ El estado nutricional de los niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N° 314, del caserío de Colpa Tuapampa, en su mayoría está normal, ya que, según el indicador P/E, el 85,7% tienen estado nutricional normal; en el indicador P/T, el 83,3% de ellos tienen estado nutricional normal y con el indicador T/E, el 78,6% están dentro de lo normal.
- ❖ La relación entre nivel de conocimiento de las madres sobre loncheras saludables y el estado nutricional de los niños preescolares, es estadísticamente significativa (0,004 P/E; 0,004 P/T; 0,001 T/E), aportándose de este modo evidencia a favor de la hipótesis planteada,

RECOMENDACIONES

A la Universidad Nacional Autónoma de Chota:

- ❖ Promover la ejecución de trabajos de investigación relacionados a la nutrición de los niños, apostando por las comunidades campesinas y así generar nuevas ideas en el aspecto de la calidad en nutrición.

A las autoridades del distrito de Chota

- ❖ Elaborar un plan multisectorial direccionado a mejorar las políticas de educación y ejecutar estrategias en la preparación de loncheras y alimentación para los niños de este modo tener llegar a cerrar brechas de desnutrición.

A los profesionales del sector Salud:

- ❖ Reforzar los programas dirigidos a los niños y empoderar a las madres, sobre la preparación de sus loncheras y toda su alimentación, para prevenir las alteraciones metabólicas, tanto en desnutrición, sobrepeso y obesidad.

A los profesionales de enfermería

- ❖ Efectivizar los programas preventivos promocionales dirigidos a los padres de los preescolares, que intervienen directamente en la alimentación de sus hijos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ministerio de Salud. Loncheras escolares deben tener tres componentes para ser saludable [Internet]. Lima, Perú: Ministerio de salud; 2019 [Consultado 18 de enero 2021]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/26020-loncheras-escolares-deben-tener-tres-componentes-para-ser-saludables>
2. Instituto Nacional de Salud. INS presentó las loncheras escolares saludables para prevenir la anemia [Internet]. Lima, Perú: Instituto Nacional de Salud; 2019 [Consultado el 18 de enero 2021]. Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/ins-presento-las-loncheras-escolares-saludables-para-prevenir-la-anemia>
3. Ministerio de Salud. A preparar Loncheras Saludables para Inicio de año escolar [Internet] Lima, Perú: Instituto Nacional de Salud; 2015 [Consultado el 20 de enero 2021]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/30753-a-preparar-loncheras-saludables-para-el-inicio-del-ano-escolar>
4. Huayllacayá SM, Mora YH. Relación entre conocimiento materno sobre loncheras escolares y estado nutricional de estudiantes de primaria de la institución educativa N°6069 Pachacútec [Tesis de Maestría] [Internet]. Lima, Perú: Universidad Ricardo Palma, Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza; 2014. [Consultado el 22 de agosto 2017]. Disponible en: http://cybertesis.urp.edu.pe/bitstream/urp/339/1/Huayllacayan%20_sm.pdf
5. Colquehuanca ZI. Conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en madres con niños de 4 a 5 años de educación inicial de la Institución Educativa Adventista Túpac Amaru y la Institución Educativa N°305 [Tesis de Maestría]. [Internet]. Juliaca, Perú: Universidad Peruana Unión Juliaca; 2014 [Consultado el 22 de agosto 2017]. Disponible en: <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/225>

6. Fondo de las Naciones Unidas para la infancia. Niños, alimentos y nutrición: Crecer bien en un mundo de transformación [Internet] New York, Estados Unidos: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia; 2019 [Consultado el 20 de enero 2021]. Disponible en: https://unicef.org.pe/hazte-socio/?utm_source=google&utm_medium=search&utm_campaign=hazte-socio
7. Organización Mundial de la Salud. Obesidad y Sobrepeso [Internet]. Ginebra, Suiza: Organización Mundial de la Salud; 2016 [Consultado el 22 de agosto 2017]. Disponible en. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>
8. Organización Mundial de la Salud. Malnutrición [Internet]. Ginebra, Suiza: Organización Mundial de la Salud; 2017 [Consultado el 06 de septiembre 2017]. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/malnutrition/es/>
9. Santillana AL. Relación entre el estado nutricional y el aporte calórico del contenido alimentario en los refrigerios de los preescolares del Jardín de niños Rosario Castellanos, de la población de 2da Manzana Santa Cruz Tepexpan, Jiquipilco [Tesis de Licenciatura] [Internet]. México: Universidad Autónoma del Estado De México; 2016 [Consultado el 22 de agosto 2017]. Disponible en: <http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/14180/401250.pdf?sequence=1>
10. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Morbilidad y Estado Nutricional de Niños y Madres [Internet] Lima, Perú: Instituto Nacional de Estadística e Informática; 2018 [Consultado el 20 de enero 2021]. Disponible en: https://www.inei.gob.pe/estadisticas/indice-tematico/mortality_and-nutritional-status-of-children-and-m/
11. Reyes ZK. Efectividad de una intervención educativa en el mejoramiento de los conocimientos y prácticas sobre la preparación de la lonchera, que tienen las madres de preescolares en una institución educativa privada en Santa Anita [Tesis de Maestría] [Internet]. Lima, Perú: Universidad Nacional Mayor

De San Marcos Lima. Escuela de Ciencias de la Salud; 2015 [Consultado el 06 de septiembre 2017]. Disponible en: <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/4168>

12. Becerra KM, Russian O, López R. Asociación entre nivel de conocimiento y prácticas de progenitores sobre alimentación infantil y el estado nutricional de preescolares, Caracas 2015. Archivo de FELSOCM [Internet]. 2018 [Consultado el 06 de noviembre 2020]; 23(2): 20-27. Disponible en: <https://www.cimel.felsocem.net/index.php/CIMEL/article/view/1224/458>
13. Trelles MI. CONOCIMIENTO MATERNO SOBRE LONCHERAS SALUDABLES DE LOS PREESCOLARES DE LA I. E. I. ANGELITOS DE JESÚS DE HUAYCÁN, LIMA – 2019. Tesis. Huaycán: Universidad Privada Norbert Wiener, Enfermería; 2019.
14. Espinoza MYC. Conocimiento de las madres sobre preparación de lonchera saludable preescolares que acuden a la I.E.Cristo Libertador junio 2017. Tesis. LIMA : UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA, Enfermería; 2019.
15. Pezo Meléndez M. Conocimiento de las madres de niños en edad preescolar sobre las loncheras saludables en una Institución de Educación Inicial octubre 2018. Tesis. Lima: Universidad Privada San Juan Bautista, Enfermería; 2018.
16. Jauregui E. Nivel de conocimiento materno sobre lonchera saludable y su relación con el estado nutricional de los preescolares de la IEI Santa María, Lince, 2017 [Tesis de Licenciatura] [Internet]. Perú: Universidad Nacional Federico Villarreal, facultad de ciencias de la salud; 2018 [Consultado el 06 de noviembre 2020]. Disponible en: <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/1837>
17. Garibay L. Conocimientos de las madres sobre la preparación de loncheras escolares de niños en edad preescolar, en el PRONOEI Aldeas Infantiles, San Juan de Lurigancho - 2017 [Tesis de Licenciatura] [Internet]. Perú:

- Universidad Cesar Vallejo, Facultad de Ciencias Médicas; 2017 [Consultado el 21 de septiembre 2017]. Disponible en: <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/7768>
18. Bandura A. Teoría del aprendizaje social [Internet]. 1era ed. España: Espasa Calpe; 1987 [Consultado 21 de septiembre 2017]. Disponible en: https://www.todostuslibros.com/libros/teoria-del-aprendizaje-social_978-84-239-6506-9
19. Martínez M, Andrés; Ríos R, Francy. Los Conceptos de Conocimiento, Epistemología y Paradigma, como Base Diferencial en la Orientación Metodológica del Trabajo de Grado. Revista de Redalyc [Internet]. 2006 [Consultado el 27 de septiembre 2017]: 1(10): 717 - 554. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/101/10102508.pdf>
20. Zepeda R. Conocimientos intuitivo, religioso, empírico, filosófico y científico: Definición, características y relevancia [Internet]. Bogotá, Colombia; 2015 [Consultado el 27 de septiembre 2017]. Disponible en: <https://www.gestiopolis.com/conocimientos-intuitivo-religioso-empirico-filosofico-y-cientifico-definicion-caracteristicas-y-relevancia/>
21. Noreña DE. Diccionario Abierto Español. 1era. ed. Colombia: Diccionario en línea; Actualizado en 2019 [Consultado el 28 de septiembre 2017]. Significado de lonchera; p. 0199. Disponible en: significadode.org/lonchera.htm
22. Organización Mundial de la Salud. Nutrición [Internet]. Ginebra, Suiza: Organización Mundial de la Salud; 2017 [Consultado el 02 de octubre 2017]. <http://www.mailxmail.com/curso-desayunos-meriendas-ninos/lonchera-acuerdo-edad>

23. Ministerio de salud. Quioscos y refrigerios escolares saludables [Internet] Lima, Perú: Ministerio de salud; 2013 [Consultado el 25 de enero 2021]. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/minsa/2570.pdf>
24. Daniela B, García T. Evaluación de la composición y el valor nutricional de las loncheras escolares, de cinco establecimientos educativos privados y cinco establecimientos públicos, del departamento de Guatemala. enero - mayo 2015 [Tesis de Licenciatura] [Internet]. Guatemala: Universidad Rafael Landívar Guatemala de la Asunción; 2015 [Consultado el 08 de octubre 2017]. Disponible en: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2015/09/15/Tevalan-Brenda.pdf>
25. Valdivia G, Morán R, Quintanilla E, Valderrama V, Cardini A. Manual del kiosco y lonchera escolar saludable. [internet] Gerencia de Desarrollo Humano; 2012 [consultado el 10 de octubre 2017]. Disponible en: http://www.miraflores.gob.pe/Manual_del_kiosco_y_lonchera_saludable.pdf
26. Organización Mundial de la Salud. Nutrición [internet]. Madrid, España: Organización Mundial de la Salud; 2018 [consultado 19 de noviembre 2020]. Disponible en: https://www.who.int/nutrition/about_us/es/
27. Organización Mundial de la Salud. Nutrición [Internet]. Ginebra, Suiza: Organización Mundial de la Salud; 2017 [consultado el 02 de octubre 2017]. Disponible en: http://www.who.int/nutrition/about_us/es/
28. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. ¿Cómo se diagnostica la desnutrición infantil? [Internet]. España: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia; 2020 [Consultado el 08 de noviembre 2020]. Disponible en: <https://www.unicef.es/blog/como-se-diagnostica-la-desnutricion-infantil>
29. Organización Mundial de la Salud. Crecimiento infantil [Internet]. Ginebra, Suiza: Organización Mundial de la Salud; 2006 [Consultado el 13 de octubre 2017]. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2006/pr21/es/>

30. Ministerio de salud. Resolución ministerial: norma técnica para el control de crecimiento y desarrollo de la niña y el niño menor de 5 años [Internet]. Lima, Perú: Ministerio de Salud; 2017[consultado el 18 de enero 2021]. Disponible en: www.redsaludcce.gob.pe/Modernidad/archivos/dais/ppan/normast/CRED.pdf
31. Pérez J y Merino M. Definición de preescolar [internet]. [citado en el 2013]. Disponible desde: <https://definicion.de/preescolar/>
32. García A. Ingesta de nutrientes: conceptos y recomendaciones internacionales. Revista Nutrición Hospitalaria [Internet]. 2006 [Consultado el 8 de noviembre 2020]; 21(3): 212 - 1699. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112006000300001
33. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. La primera infancia importa para cada niño, Edad preescolar [Internet] New York, Estados Unidos: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia; 2017 [Consultado el 20 de enero 2021]. Disponible en: https://www.unicef.org/peru/sites/unicef.org/peru/files/2019-01/La_primera_infancia_importa_para_cada_nino_UNICEF.pdf
34. Archivos de la Institución Educativa Inicial N° 314 de Colpa Tuapampa 2021.
35. Supo J. Seminarios de investigación científica [Internet]. Arequipa, Perú: Bioestadístico EIRL; 2012 [Consultado el 13 de junio 2017]. Disponible en: https://kupdf.net/download/investigacion-cientifica-jos-eacute-supopdf_58f42a6adc0d60c24cda983e_pdf
36. Koepsell DR, Ruiz MH. Ética de la investigación, Integridad Científica [Internet]. 1era ed. México: Editorial Editarte. Ixtacihuatl Alpizar/el huerto; 2015 [consultado 18 de enero 2021]. Disponible en: https://www.academia.edu/28942519/Libro_etica_de_la_Investigacion_gratuito

37. Segura E, Lupe Jhoana. Loncheras de preescolares en cuatro instituciones educativas privadas de Lima, Perú, 2016-2017. Tipos, contenidos, calorías y macronutrientes [Tesis Licenciatura] [Internet]. Lima, 2017 [Consultado 15 de abril 2022]. Disponible en : https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/624192/Ar%c3%a9valo_RL.pdf?sequence=1&isAllowed=y
38. Cuchilla D, León E. Conocimiento y Cumplimiento de Loncheras Saludables, en Madres del Colegio Inicial Nro 172, Las Palmas, Distrito La Banda De Shilcayo, Tarapoto –2021. [Tesis Licenciatura] [Internet]. Perú, 2021 [Consultado 16 de abril 2022]. Disponible en : https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/71993/Cuchilla_JD-Le%c3%b3n_PEY-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
39. Díaz E. Nivel de conocimiento sobre lonchera saludable en madres y su relación con el estado nutricional de escolares - IEP N° 10432 LAJAS, 2021. [Tesis Licenciatura] [Internet]. Chota, 2021. [Consultado 16 de Abril 2022]. Disponible en : <https://repositorio.unc.edu.pe/handle/20.500.14074/4818>
40. Huayta R. “Nivel de conocimientos de la madre sobre loncheras saludables relacionado con el estado nutricional del niño menor de cinco años, distrito de Chiguata, Arequipa 2016”. [Tesis Licenciatura] [Internet]. Perú, 2021. [Consultado 16 de Abril 2022]. Disponible en : https://repositorio.uap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12990/2987/Tesis_Nivel_Conocimientos_Madre_Loncheras_Saludables.pdf?sequence=1&isAllowed=y
41. Siña E, Valencia N. “Conocimientos sobre lonchera saludable según características sociodemográficas de madres de niños del nivel primaria: CENTRO EDUCATIVO PARTICULAR LÍDER INGENIEROS UNI, DISTRITO SAN JUAN DE LURIGANCHO, LIMA”. [Tesis de Licenciatura] [Internet]. Lima, 2018 [Consultado 17 de abril 2022]. Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1987/TITULO%20->

[%20Esperanza%20Cecilia%20Si%C3%B1a%20Ticona.pdf?sequence=1&isAllowed=y](#)

42. Villanueva S. Conocimiento de los maestros sobre las loncheras saludables, Lima. [Tesis de Licenciatura] [Internet]. Lima, 2019. [Consultado 17 de abril 2022]. Disponible en : <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/3011?locale-attribute=es>
43. Ochoa H, García E, Flores E. Evaluación del estado nutricional en menores de 5 años: concordancia entre índices antropométricos en población indígena de Chiapas (México). Nutr. Hosp. 2018 Julio; 34(4).
44. Calderón G, Centurión C, León E, Montoya W. Nutri Deli: Loncheras saludables. [Internet]. Disponible en: https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/625395/CalderonA_G.pdf?sequence=1&isAllowed=y
45. Corazón V. “Hábitos alimenticios y estado nutricional en niños de 1 a 5 años de edad”, Lima. [Tesis de Licenciatura] [Internet]. Lima, 2021. [Consultado 17 de abril 2022]. Disponible en : https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/AUIC_10859ce3f4c2cffd44660261649cc5be
46. Grados M. “Estado nutricional en menores de 5 años que asisten al consultorio CRED del centro de salud Perú 3 zona del distrito SMP 2019”. Perú. [Tesis de Licenciatura] [Internet]. Lima, 2019. [Consultado 17 de abril 2022]. Disponible en : <http://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/123456789/3223>
47. Chuquillanqui K, Inga D. Nivel de conocimiento sobre alimentación infantil por madres y estado nutricional de preescolares de la Institución Educativa Sagrado Corazón de Jesús - Jauja 2020. Perú. [Tesis de Licenciatura] [Internet]. Lima, 2020. [Consultado 17 de abril 2022]. Disponible en : <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/3096266>

48. Murrillo L. Estado nutricional del niño menor de 36 meses de edad en tiempos de covid 19, controlados en el centro de salud uripa – chincheros. Perú. [Tesis de Licenciatura] [Internet]. Huancavelica, 2020. [Consultado 17 de abril 2022]. Disponible en : <https://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/3575/TESIS-SEG-ESP-OBSTETRICIA-2020>
49. Vásquez M. estado nutricional y características sociodemográficas de niños menores de 5 años atendidos en el centro de salud Pachacútec Cajamarca, año 2021. Perú. [Tesis de Licenciatura] [Internet]. Cajamarca, 2020. [Consultado 17 de abril 2022]. Disponible en : <https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14074/4778/TESIS%20ESTADO%20NUTRICIONAL%20Y%20CARACTER%C3%8DSTICAS%20SOCIODEMOGR%C3%81FICAS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
50. Lope L. Determinantes socioeconómicos de las diferencias en el estado nutricional de los niños menores de 5 años en las regiones del sur del Perú en el año 2017. Perú. [Tesis de Licenciatura] [Internet]. Lima, 2020. [Consultado 17 de abril 2022]. Disponible en : <http://repositorio.unsaac.edu.pe/handle/20.500.12918/3879>
51. Conocimiento y actitudes sobre la composición de loncheras saludables en madres de pre escolares de la Institución educativa Inicia Pública de Gestión Privada N°1137 PNP Milagros Divino Niño de Jesús Morales. Abril- agosto 2019. Perú. [Tesis de Licenciatura] [Internet]. Tarapoto, 2019 [Consultado 17 de abril 2022]. Disponible en: <https://repositorio.unsm.edu.pe/bitstream/handle/11458/3598/ENFERMERIA%20-%20Rosa%20Steigner%20Anyarin%20S%C3%A1nchez%20%26%20Wendy%20Gonzalez%20Guerra%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
52. Ortega C. Relación entre el nivel de conocimiento de las madres sobre la alimentación escolar y el estado nutricional en niños de una Institución Educativa Primaria, San Juan Lurigancho – 2019. Perú. [Tesis de

Licenciatura] [Internet]. Lima, 2019 [Consultado 17 de abril 2022]. Disponible en:

<http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3109/TESIS%20Ortega%20Carmen.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

53. Ayala M. Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de preescolares en una I.E.I Privada y una I.E.I Pública 2019. Perú. [Tesis de Licenciatura] [Internet]. Huancayo, 2019. [Consultado 17 de abril 2022]. Disponible en :
<https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/1923/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
54. Carranza R. Hábitos alimentarios y estado nutricional en niños de educación primaria, Chota-2017. Tesis de grado. Chota: Universidad Nacional Autónoma de Chota, Enfermería; 2019.
55. Tarazona G. Conocimiento materno sobre alimentación saludable y estado nutricional en niños preescolares. An. Fac. med. 2021 Octubre; 82(4).
56. Africano L. Innovación hasta en los caramelos. INFOTECHNOLOGY. 2018 Mayo; VI(12).

ANEXOS

Anexo 1. Carta de invitación



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE CHOTA
Facultad de Ciencias de la Salud
Escuela Profesional de Enfermería

INVITACIÓN PARA PARTICIPAR EN LA INVESTIGACIÓN

“Conocimiento de las madres sobre loncheras saludables y estado nutricional en niños preescolares del Caserío de Colpa Tuapampa, Chota - 2021”

Chota,..... de.....del 2021

Estimado(a) participante:

Mi nombre es Luzmiler Coronel Fernández y soy egresada de la Escuela Profesional de Enfermería de la UNACH – Chota. Lo invito a participar en la investigación “Conocimiento de las madres sobre loncheras saludables y estado nutricional en niños preescolares del Caserío de Colpa Tuapampa, Chota - 2021.”, la que tiene como propósito identificar el conocimiento de las madres sobre loncheras saludables.

La participación es totalmente voluntaria, confidencial o anónima y consiste básicamente en responder las preguntas del cuestionario, que tiene respuestas de selección múltiple, con la mayor sinceridad y atención. No tomará más de 10 minutos para ser completado.

Su participación será importante para esta investigación, pues se obtendrá información que permitirá conocer cuánto sabe sobre una lonchera saludable, además contribuirá a identificar problemas nutricionales en sus niños.

Gracias por su tiempo para completar este cuestionario.

Atentamente,

.....
Autor(a) de la investigación

Anexo 2. Formato de Consentimiento informado

Consentimiento informado

Título de la investigación:

“Conocimiento de las madres sobre loncheras saludables y estado nutricional en niños preescolares del Caserío de Colpa Tuapampa, Chota - 2021”

Objetivo de la investigación:

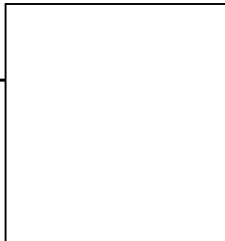
Determinar la relación entre el nivel de conocimiento de las madres sobre loncheras saludables y estado nutricional en niños preescolares del Caserío de Colpa Tuapampa, Chota 2021.

Yo....., identificado (a) con DNI N° , mediante la información dada por el Bach, Enf. Luzmiler Coronel Fernández; acepto brindar la información solicitada por el investigador de manera personal, teniendo en cuenta de que la información obtenida será confidencial y mi identidad no será revelada.

Los beneficios potenciales que tendrá la investigación son: conocer la relación que tiene el conocimiento de las madres sobre loncheras saludables con el estado nutricional de los niños.

Chota,.....de..... del 2021.

Firma



Anexo 3. Formato de Instrumentos de recolección de datos



**UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE CHOTA
Escuela Académico
Profesional de Enfermería**

“Conocimiento de las madres sobre loncheras saludables y estado nutricional en niños preescolares del Caserío de Colpa Tuapampa, Chota - 2021.”

“CUESTIONARIO PARA MEDIR EL NIVEL DE CONOCIMIENTO DE LA MADRE SOBRE LONCHERA SALUDABLE DEL PRE ESCOLAR”

(Castro, et al. 2013)

INSTRUCCIONES: Buenos días Sra. madre de familia, en coordinación con la directora de la Institución Educativa, estamos ejecutando una investigación por lo que solicitamos su colaboración sincera con el llenado del siguiente cuestionario. Le agradecemos anticipadamente su participación.

I. Datos Generales:

Grado de Instrucción: Analfabeta__; Primaria __; Secundaria__; Técnica__;
Superior__; Superior Universitaria__.

Recibió charlas sobre nutrición anteriormente: Si: __; No: __.

II. Nivel de conocimientos sobre alimentación saludable:

Señora lea las preguntas que están a continuación y marque las respuestas con un aspa (X) o encerradas en un círculo.

1. Los alimentos contenidos en una lonchera saludable del niño ayudan a:

- a) Calmar el hambre.
- b) Recuperar energías.
- c) Crecer y ser más inteligente.

2. Alimentos que ayudan al crecimiento del niño son:

- a) Naranja, durazno, mandarina.
- b) Yuca, camote, papa.
- c) Huevo, leche y queso, carne y menestras.

3. ¿Cuáles de los alimentos considera usted que son más beneficiosos para proteger a su niño contra las enfermedades?:

- a) papa, arroz, camote.
- b) Mazamorra, gelatina, flan.
- c) Naranja, manzana, plátano.

4. Las bebidas saludables que se debe enviar a un niño en una lonchera son importantes porque:

- a) Calma la sed.
- b) Ayuda al crecimiento del niño.
- c) Ayuda al buen funcionamiento de nuestro organismo.

5. Las madres deben preparar las comidas que solo le guste al niño.

- a) Siempre
- b) A veces.
- c) Nunca

6. El número de comidas diarias para los niños o niñas pre escolares es:

- a) 3.
- b) 4.
- c) 5.

7. La carne o productos de origen animal debe estar presente en las comidas del niño o niña:

- a) Todos los días.
- b) 4-5 veces a la semana.
- c) 2 – 3 veces a la semana.

8. ¿Es necesario que los niños se laven las manos antes de comer?

- a) Siempre.
- b) A veces.
- c) Nunca.

9. Los alimentos contenidos en la alimentación saludable del niño deben ser escogidos por:

- a) El niño.
- b) La madre de familia.
- c) La madre y el niño.

10. ¿Cuántas veces a la semana se debe preparar lonchera al niño?

- a) Todos los días.
- b) 5 veces a la semana.
- c) 3 a 4 veces a la semana.

11. Las bebidas que se debe enviar al niño en la lonchera son:

- a) Bebidas envasadas (Frugos, Pulpín, otros).
- b) Chicha morada, agua de manzana, refresco de linaza.
- c) Jugo de frutas como: fresa, limonada, jugo de papaya.

12. ¿Cuántas veces se debe enviar fruta en la lonchera del niño?

- a) 1 a 2 veces por semana
- b) 3 a 4 veces por semana
- c) Todos los días.

¡GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN!

HOJA DE RESPUESTA: Guía de interpretación diagnóstica para medir el nivel de conocimiento de las madres sobre loncheras saludables.

Preguntas	Respuestas	Puntaje
Preguntas: 1, 2, 3, 4, 9, 12	Respuesta (a) Respuesta (b) Respuesta (c)	Conocimiento bajo (1 punto) Conocimiento medio (2 puntos) Conocimiento alto (3 puntos)
Preguntas: 5, 6, 11	Respuesta (a) Respuesta (b) Respuesta (c)	Conocimiento bajo (1 punto) Conocimiento alto (3 puntos) Conocimiento medio (2 puntos)
Preguntas: 7, 8, 10	Respuesta (a) Respuesta (b) Respuesta (c)	Conocimiento alto (3 puntos) Conocimiento medio (2 puntos) Conocimiento bajo (1 punto)
Puntaje total:	Conocimiento alto (29 - 36 puntos) Conocimiento medio (20 - 28 puntos) Conocimiento bajo (12 - 19 puntos)	



**UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE CHOTA**

**Escuela Académico
Profesional de Enfermería**

“Ficha para evaluar el estado
nutricional infantil en niños
preescolares. Caserío de Colpa
Tuapampa, Chota - 2021.”

**FICHA PARA EVALUAR ESTADO NUTRICIONAL INFANTIL
(MINSA)**

Datos generales:

Nombre: _____ **DNI:** _____

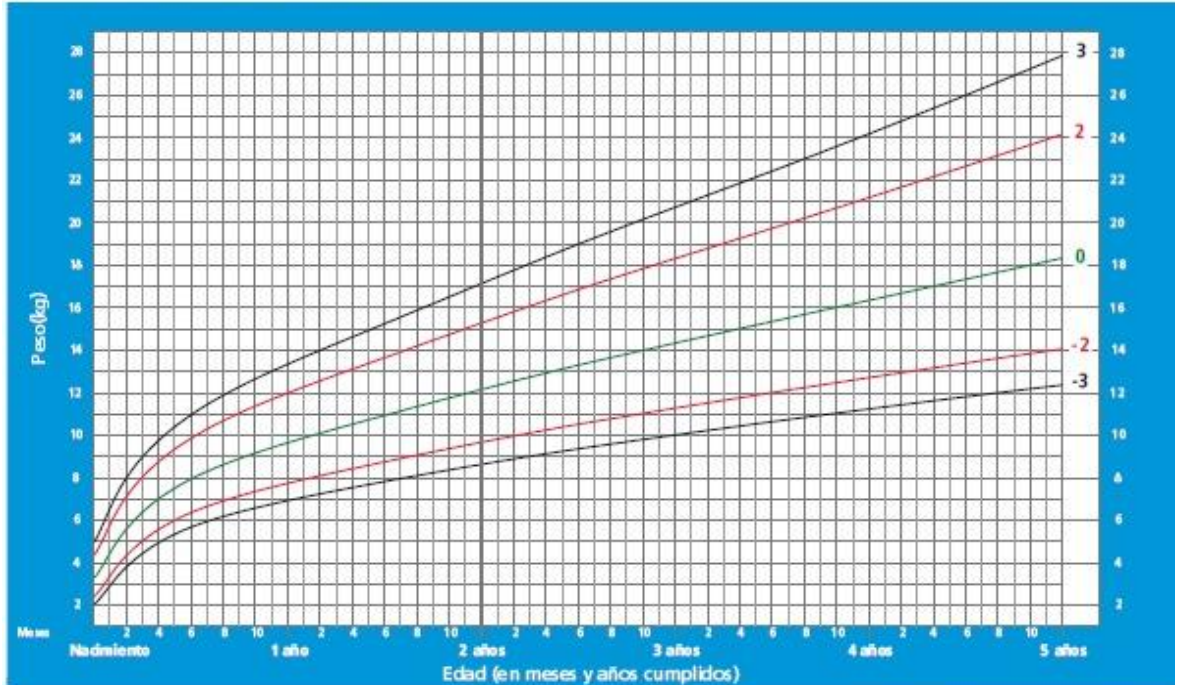
Edad: _____ **Sexo:** Femenino: () Femenino: ()

Valoración del estado nutricional	Diagnósticos	Valores del paciente
Peso para la edad	<input checked="" type="checkbox"/> Desnutrición () <input checked="" type="checkbox"/> Normal () <input checked="" type="checkbox"/> Sobrepeso()	Peso: _____ Edad: _____
Peso para la talla	<input checked="" type="checkbox"/> Desnutrición severa () <input checked="" type="checkbox"/> Desnutrición aguda () <input checked="" type="checkbox"/> Normal () <input checked="" type="checkbox"/> Sobrepeso () <input checked="" type="checkbox"/> Obesidad ()	Peso: _____ Talla: _____
Talla para la edad	<input checked="" type="checkbox"/> Talla baja severa () <input checked="" type="checkbox"/> Talla baja () <input checked="" type="checkbox"/> Normal () <input checked="" type="checkbox"/> Talla Alta()	Talla: _____ Edad: _____

Guía de interpretación diagnóstica para medir estado nutricional en preescolares de 3 a 5 años

Peso para la edad Niños

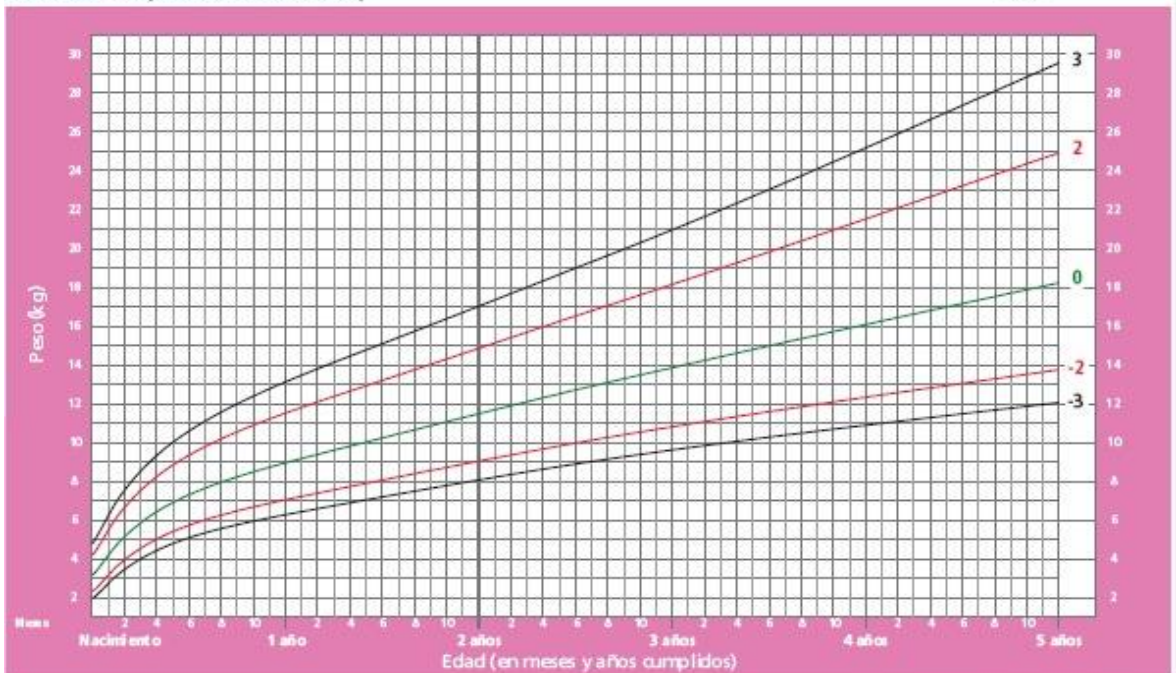
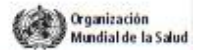
Puntuación Z (Nacimiento a 5 años)



Patrones de Crecimiento Infantil de la OMS

Peso para la edad Niñas

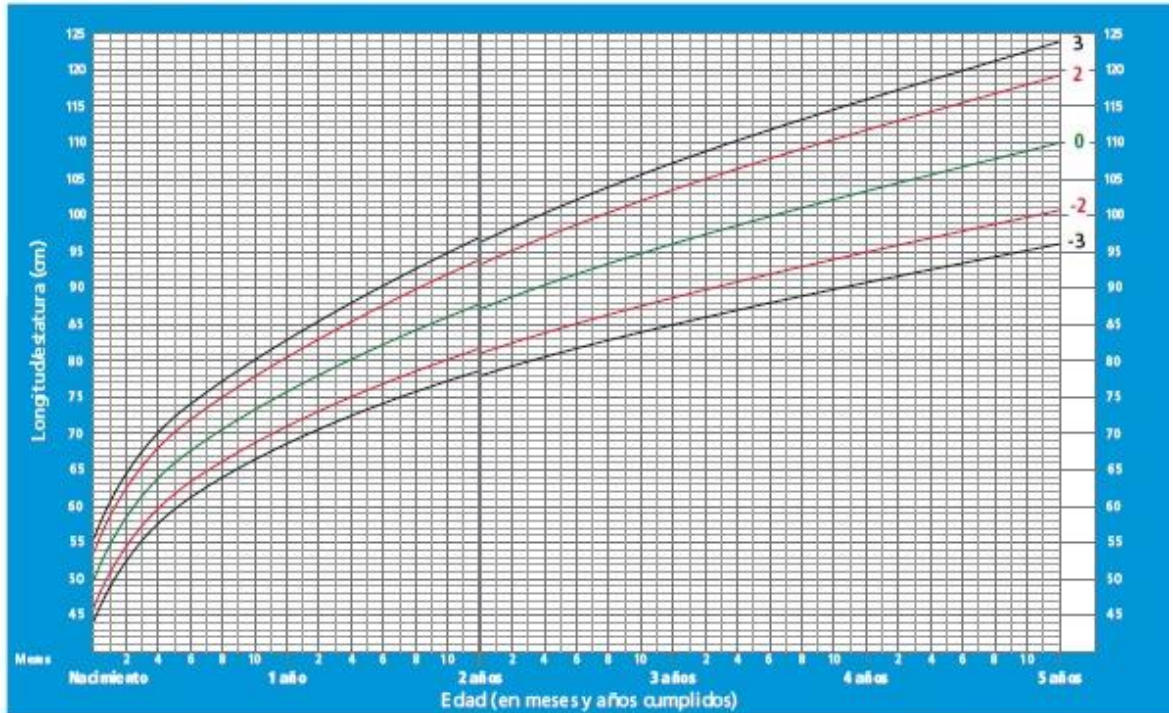
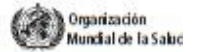
Puntuación Z (Nacimiento a 5 años)



Patrones de Crecimiento infantil de la OMS

Longitud/estatura para la edad Niños

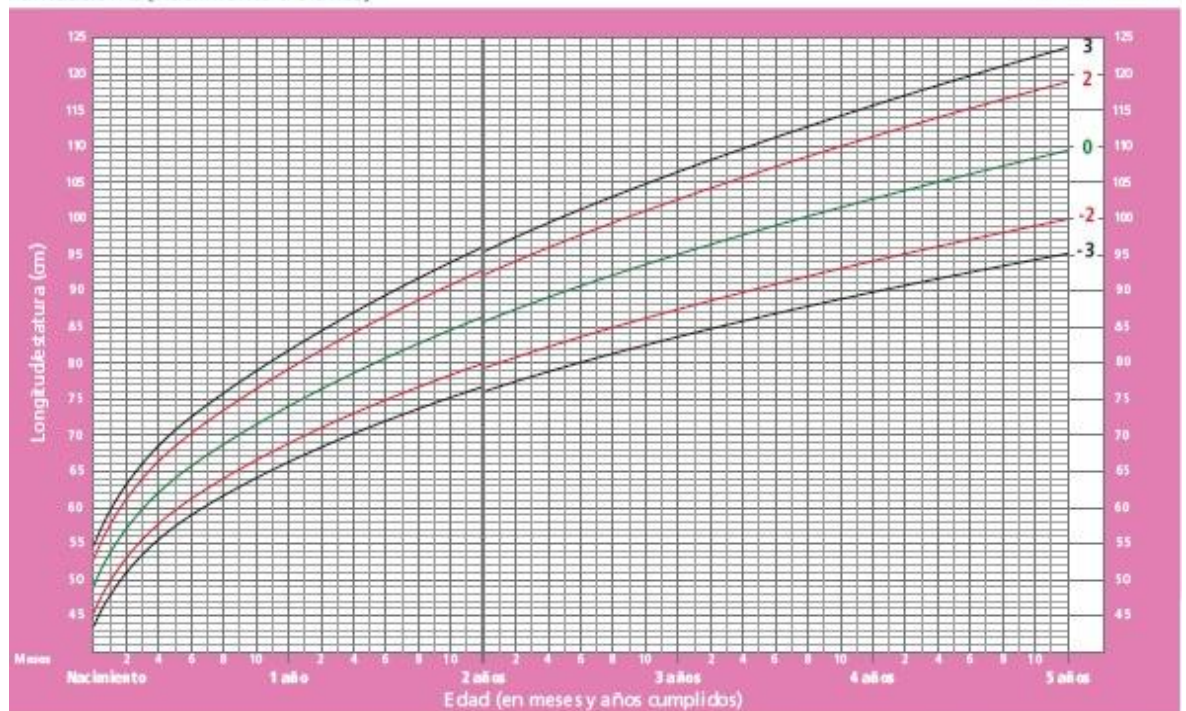
Puntuación Z (Nacimiento a 5 años)



Patrones de Crecimiento infantil de la OMS

Longitud/estatura para las Niñas

Puntuación Z (Nacimiento a 5 años)



Patrones de Crecimiento infantil de la OMS

Anexo 4

MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título	Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Técnicas e instrumentos
Conocimiento de las madres sobre loncheras saludables y estado nutricional en niños preescolares del Caserío de Colpa Tuapampa, Chota - 2021.	¿Cuál es la relación entre el conocimiento de las madres sobre loncheras saludables y el estado nutricional en los niños preescolares en el Caserío de Colpa Tuapampa, Chota 2021?	Objetivo general Determinar la relación entre el nivel de conocimiento de las madres sobre loncheras saludables y estado nutricional en los niños preescolares del Caserío de Colpa Tuapampa, Chota - 2021.	H1: La relación entre el conocimiento de las madres sobre loncheras saludables y el estado nutricional de los niños preescolares del Caserío de Colpa Tuapampa, es significativa.	“Instrumento para medir el nivel de conocimiento de las madres sobre alimentación saludable del preescolar” (Castro, Rafael y Merino. 2013) Ficha para evaluar el estado nutricional infantil (MINS)