

**UNIVERSIDAD PRIVADA DE HUANCAYO “FRANKLIN ROOSEVELT”
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



INFORME FINAL DE INVESTIGACION

**NIVEL DE CONOCIMIENTO DE LAS MADRES EN LA PREPARACION DE
LA LONCHERA DEL PREESCOLAR EN LA INSTITUCION EDUCATIVA
VILLARREAL ESPERANZA – HUANCAYO 2018**

LINEA DE INVESTIGACION SALUD COMUNITARIA

PARA OPTAR EL TITULO DE LICENCIADA EN ENFERMERIA

PRESENTADO POR:

PACHECO CRISPÍN, ROSA MARIA

PURIS ESPINOZA YAKELIN

HUANCAYO – 2018

**NIVEL DE CONOCIMIENTO DE LAS MADRES EN LA PREPARACION DE
LA LONCHERA DEL PREESCOLAR EN LA INSTITUCION EDUCATIVA
VILLARREAL ESPERANZA – HUANCAYO 2018**

ASESORA

Mg. EDIT NILBA QUINTO ALLCA

DEDICATORIA

Dedico el presente trabajo de investigación a mis queridos padres por ser la persona que me han acompañado a culminar mi carrera profesional de enfermería.

Yakelin

DEDICATORIA

Dedico el presente trabajo de investigación a mis queridos padres, mis hermanos y demás familiares, por cuidar de mí y ayudarme en mi formación profesional.

Rosa

AGRADECIMIENTOS

Gracias a mis padres por ser los principales promotores de mis sueños, gracias a ellos por cada día confiar, por el apoyo económico que me brindaron.

A la Universidad Privada de Huancayo “Franklin Roosevelt”, Facultad de Ciencias de La Salud, Escuela Profesional de Enfermería por los conocimientos impartidos a lo largo de estos 05 años de estudios.

A la Asesora Mg. Edit Nilba Quinto Allca, por su apoyo en la realización de esta investigación.

Y al personal directivo de la Institución Educativa Villarreal Esperanza del distrito de El Tambo por las facilidades brindadas para la recolección de datos de este estudio

Las autoras

ÍNDICE	Pag
Portada	i
Título	ii
Asesor	iii
Dedicatoria	iv
Agradecimiento	v
Índice	vi
Resumen	viii
Introducción	x

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción del problema	12
1.2. Formulación del problema	14
1.2.1. Problema general	14
1.3. Objetivos de la investigación	15
1.3.1. Objetivo general	15
1.3.2. Objetivos específicos	15
1.4. Justificación de la investigación	15
1.5. Limitación de la investigación	16

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes	17
2.1.1. Internacionales	17
2.1.2. Nacionales	18
2.2. Bases Teóricas de la investigación	20
2.3. Marco Conceptual	29
2.4. Hipótesis	30
2.5. Variables	31

METODOLOGÍA

3.1. Método de la investigación	32
3.2. Tipo y Nivel de investigación	32

3.3. Diseño de investigación	32
3.4. Población de estudio	33
3.5. Muestra	33
3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	33
3.7. Técnicas de procesamiento de la investigación	34
RESULTADOS	35
DISCUSION	40
CONCLUSIONES	46
RECOMENDACIONES	47
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	48
ANEXOS	52

RESUMEN

La presente trabajo de investigación titulado: Nivel de conocimiento de las madres en la preparación de la lonchera del preescolar en la Institución Educativa Villarreal Esperanza – Huancayo 2018, tuvo como objetivo general: Determinar el nivel de conocimiento en la preparación de la lonchera del preescolar por madres en la Institución Educativa Villarreal Esperanza – Huancayo 2018. Siendo la variable del estudio el nivel de conocimiento en la preparación de la lonchera del preescolar.

Que consta de tres dimensiones: La primera, El nivel de conocimiento de la lonchera del preescolar en la higiene, segundo nivel de conocimiento de la lonchera preescolar en el contenido nutricional y el tercer nivel de conocimiento en la presentación de la lonchera preescolar. El método de estudio fue descriptivo de corte transversal y prospectivo, la muestra estuvo constituido por 40 madres de niños de edad preescolar que acudieron en la Institución Educativa Villarreal. Los resultados muestran que del total de 40 (100%) madres encuestadas, 28(70%) tienen un nivel de conocimiento bajo, 10(25%) tienen un nivel de conocimiento medio y 2(5%) tienen un nivel de conocimiento alto. Siendo el mayor porcentaje del 70% (28) tienen un nivel de conocimiento bajo sobre la preparación de la lonchera del preescolar. Y la conclusión general: Se determinó que de las 40 madres encuestadas de la Institución Educativa Villarreal Esperanza, el mayor porcentaje del 70% (28) tienen un nivel de conocimiento bajo sobre la preparación de la lonchera del preescolar.

Palabras claves: Nivel de conocimiento, lonchera preescolar

ABSTRACT

The present research work entitled: Level of knowledge of mothers in making lunchbox for the preschool learners at Villarreal Esperanza Educational School - Huancayo 2018, had as a general objective: To determine the level of knowledge in preparing the pre-school lunch box by mothers at Villarreal Esperanza Educational School -Huancayo 2018. Being the variable of the study the level of knowledge of making the pre-school lunch box.

This lunchbox consists in three dimensions: First, the level of knowledge of the pre-school lunch box in hygiene, Second, The level of knowledge of the pre-school lunch box in the nutritional content and third the level of knowledge in the presentation of the pre-school lunch box. The study method was descriptive of cross-section and prospective, the sample consisted of 40 (100%) mothers of pre-school aged children who attended Villarreal Esperanza Educational School. The results show that of the total of 40 (100%) surveyed mothers, 28 (70 %) have a low level of knowledge, 10 (25%) have a middle level of knowledge and only 2 (5%) have a high level of knowledge. Being the highest percentage of 70% (28) who have a low level of knowledge in preparing the pre-school lunch box. And the general conclusion: It was determined that of the 40 surveyed mothers at Villarreal Esperanza Educational School, the highest percentage of 70% (28) have a very low level of knowledge about the preparation of the pre-school lunch box.

Keywords: Knowledge level, pre-school lunch box

INTRODUCCIÓN

En el mundo actual se ha observado que la etapa preescolar requiere se establezcan las preferencias alimentarias individuales, tanto del desayuno como el contenido de la lonchera en el preescolar, las que tradicionalmente estaban determinadas casi exclusivamente por los hábitos familiares. Éstos dependen de muchos factores, como la accesibilidad a los alimentos dependiendo del costo de los mismos y de los ingresos de las familias, las tradiciones culturales, el grupo socioeconómico del niño, observándose muchas diferencias entre países, culturas o religiones dentro del mismo país, así como entre las familias de diverso poder adquisitivo o socioeconómico.

En nuestro país el año 2012 se dio la Resolución Ministerial No 908-2012 del Ministerio de Salud, cuyo contenido expone la necesidad de mejorar el estado nutricional de la población peruana y favorecer la prevención del riesgo y daño alimentario nutricional, fomentando hábitos nutricionales saludables según etapas de vida, siendo el quiosco escolar un lugar estratégico para el consumo de alimentos saludables para las y los estudiantes de las instituciones educativas; aprobándose una lista de alimentos saludables recomendados para su expendio en los Quioscos Escolares de las Instituciones Educativas

Si bien la Lonchera escolar es una comida intermedia entre las comidas principales del niño, ésta proporciona la energía necesaria para desarrollarse adecuadamente en el centro educativo contribuyendo a un buen rendimiento físico y mental durante el horario escolar, cubriendo aproximadamente entre el 10-15% de sus requerimientos calóricos diarios.³, tal como lo menciona el director de la Diresa Junín, Dr. Henry Aguado Taquire, quien refiere que la lonchera es una fuente de energía adicional para los niños, ayuda al escolar a prestar mayor atención y concentración en las clases, por ello recomendó a los padres que “el refrigerio escolar debe ser fácil de preparar, práctico para llevar, ligero, nutritivo, económico y sobre todo delicioso, preparándose con alimentos variados como frutas, verduras, cereales integrales, de preferencia sin perseverantes ni aditivos y con baja cantidad de azúcar y sal

El presente trabajo de investigación consta: planteamiento del problema; el que contiene la situación problemática, descripción del problema, formulación del problema, objetivos (generales y específicos), justificación, limitación. En el marco teórico; que incluye antecedentes del estudio, bases teóricas de la investigación, definición operacional de variables. Metodología; en donde se expone el Nivel, tipo y diseño de la investigación, Población y muestra, técnicas e instrumentos de la recolección de datos, técnicas de procesamiento de datos de la investigación.

Se exponen la presentación de los resultados, discusión de los resultados el análisis e interpretación de datos. Finalmente se describe las conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas anexos.

Las autoras

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción del problema

Según la OMS en los últimos años se ha observado que la etapa preescolar requiere se establezcan las preferencias alimentarias individuales, tanto del desayuno como el contenido de la lonchera en el preescolar, las que tradicionalmente estaban determinadas casi exclusivamente por los hábitos familiares. Éstos dependen de muchos factores, como la accesibilidad a los alimentos dependiendo del costo de los mismos y de los ingresos de las familias, las tradiciones culturales, el grupo socioeconómico del niño, observándose muchas diferencias entre países, culturas o religiones dentro del mismo país, así como entre las familias de diverso poder adquisitivo o socioeconómico.¹

De acuerdo al Resolución Ministerial No 908-2012 del Ministerio de Salud, resulta necesario mejorar el estado nutricional de la población peruana y favorecer la prevención del riesgo y daño alimentario nutricional, fomentando hábitos nutricionales saludables según etapas de vida, siendo el quiosco escolar un lugar estratégico para el consumo de alimentos saludables para las y los estudiantes de las instituciones educativas; aprobándose una Lista de Alimentos Saludables recomendados para su expendio en los Quioscos Escolares de las Instituciones Educativas.²

En este marco, en el año 2013, la Dirección Ejecutiva de Vigilancia Alimentaria Nutricional, realizó la “Vigilancia Nutricional de Escolares en el Perú”, evaluando la concentración de yodo en sal de consumo humano por medio del reactivo de análisis cualitativo, yodo en orina, así como la observación del refrigerio o lonchera escolar que permitirá brindar información sobre el consumo de alimentos de escolares en la escuela. Este primer informe muestra información sobre las características de la lonchera escolar que pretende ser de utilidad en las acciones a desarrollar en el marco del Plan de Salud Escolar 2013-2016 del Ministerio de Salud del Perú (MINSa), aprobado con 5 Decreto Supremo N° 010-2013-SA, cuyo objetivo principal es desarrollar una cultura de salud en los escolares de las instituciones públicas, basada en los estilos de

vida saludables y los determinantes sociales de la salud, así como detectar y atender de manera oportuna los riesgos y daños relacionados con el proceso de aprendizaje.²

Por otro lado, en el Perú el exceso de peso (sobrepeso y obesidad) en niños en edad escolar, ha ido aumentando progresivamente, reportándose en el año 2007 para niños de 5 a 9 años de edad, el 24,7% (IC95%: 22,1-27,4) de exceso de peso, y para el 2012 un 29,4% lo cual significa que casi 3 de cada 10 niños presenta a temprana edad exceso de peso en nuestro país. En adolescentes de 10 a 19 años, el exceso de peso ha pasado de 17,8% (IC95%: 16,1-19,7) en el año 2007 a 24,2% en el año 2012 (2,3). La Lonchera escolar es una comida intermedia entre las comidas principales del niño, que proporciona la energía necesaria para desarrollarse adecuadamente contribuyendo a un buen rendimiento físico y mental durante el horario escolar, cubriendo aproximadamente entre el 10-15% de sus requerimientos calóricos diarios.³

Tras el descenso de las temperaturas en nuestra región, especialistas de la Dirección Regional de Salud Junín (Diresa Junín), recomendaron a los padres de familia, el consumo de alimentos básicos en una lonchera que contribuyan en la nutrición y rendimiento físico y mental de sus hijos en las horas de clases.⁴

El director de la Diresa Junín, Dr. Henry Aguado Taquire, señaló que la lonchera es una fuente de energía adicional para los niños, ayuda al escolar a prestar mayor atención y concentración en las clases, por ello recomendó a los padres que “el refrigerio escolar debe ser fácil de preparar, práctico para llevar, ligero, nutritivo, económico y sobre todo delicioso, preparándose con alimentos variados como frutas, verduras, cereales integrales, de preferencia sin perseverantes ni aditivos y con baja cantidad de azúcar y sal.⁴

La lonchera ideal de los escolares se debe caracterizar por llevar alimentos 100% naturales como frutas frescas y secas, jugos sin azúcar, verduras frescas o sancochadas; pero siempre en cantidades que se ajusten a la edad del menor. En ese sentido, exhortó a los padres de familia, tener en cuenta que

para que una lonchera sea saludable debe contener tres tipos de alimentos: los energéticos (carbohidratos), los formadores (de origen animal) y los protectores (verduras y frutas).⁵

En este sentido en la Institución Educativa Villarreal Esperanza – El Tambo – Huancayo se pudo observar que las loncheras de los preescolares contenían alimentos con poco valor nutritivo como golosinas, frituras, bebidas azucaradas, gallera, entre otras denominadas chatarras y loncheras en mal estado de higiene. Al conversar con la tutora comentó que los niños se dormían en clase y que tenían dificultad para realizar las actividades recreativas

Esta realidad nos motiva a desarrollar el presente estudio con el propósito de mejorar el nivel de conocimiento en la preparación de la lonchera a través de un programa educativo sencillo en la Institución Educativa Villarreal Esperanza – El tambo – Huancayo, acuerdo a la población de estudio.

1.2. Formulación del Problema

1.2.1. Problema general:

¿Cuál es el nivel de conocimiento en la preparación de la lonchera del preescolar por madres en la Institución Educativa Villarreal Esperanza – Huancayo 2018?

1.2.2. Problemas específicos:

1. ¿Cuál es el nivel de conocimiento en la higiene de la lonchera del preescolar por madres en la Institución Educativa Villarreal Esperanza – Huancayo 2018?
2. ¿Cuál es el nivel de conocimiento en el contenido nutricional de la lonchera del preescolar por madres en la Institución Educativa Villarreal Esperanza – Huancayo 2018?
3. ¿Cuál es el nivel de conocimiento en la presentación de la lonchera del preescolar por madres en la Institución Educativa Villarreal Esperanza – Huancayo 2018?

1.3. Objetivos de la Investigación

1.3.1. Objetivo general:

Determinar el nivel de conocimiento en la preparación de lonchera del preescolar por madres en la institución educativa Villarreal Esperanza – Huancayo 2018.

1.3.2. Objetivos específicos

1. Identificar el nivel de conocimiento en la higiene de la lonchera del preescolar por madres en la Institución Educativa Villarreal Esperanza – Huancayo 2018.
2. Identificar el nivel de conocimiento en el contenido nutricional de la lonchera del preescolar por madres en la Institución Educativa Villarreal Esperanza – Huancayo 2018.
3. Identificar el nivel de conocimiento en la presentación de la lonchera del preescolar por madres en la Institución Educativa Villarreal Esperanza – Huancayo 2018.

1.4. Justificación de la Investigación

La alimentación es uno de los principales determinantes del estado de salud del ser humano y el factor extrínseco más importante para su desarrollo.⁵

Conveniencia: El presente estudio nos servirá para contribuir en la mejora de la preparación de lonchera para el requerimiento nutricional del niño.

Relevancia social: Las beneficiadas serán las, madres ya que se dará mayor importancia en la preparación de la lonchera.

Implicancias prácticas: El presente estudio aportara resultados sobre el nivel de conocimiento en la preparación de lonchera del preescolar por madres en la Institución Educativa Villarreal Esperanza – Huancayo.

Valor teórico con la investigación: El trabajo de investigación se realizara sobre conocimiento de la preparación de loncheras porque así evitaremos el consumo de loncheras no saludables que pueden ocasionar enfermedades

a los preescolares, ya que no aportan proteínas para el crecimiento, no tienen vitaminas, ni minerales y su contenido altísimo de azúcar y grasas saturadas favorecen el desarrollo de la caries, la obesidad y la “diabetes”. El Decano del Colegio de Nutricionistas del Perú (CNP), Lic. Oscar Roy Miranda, informó que una lonchera no saludable, además de tener un costo alto para la economía del hogar, desfavorece la nutrición y a la salud de los niños, especialmente en edad escolar.⁶

Utilidad metodológica: El presente estudio aportara como investigar la población de estudio, es decir las madres de los niños preescolares.

1.5 Limitación de la Investigación

a) Limitaciones internas.

- ✓ Para recolectar los datos, se requiere ingresar a la Institución Educativa Villarreal Esperanza cuando las madres dejen a sus hijos en la institución, la limitación que podría darse es el poco tiempo que tienen las madres.
- ✓ Madres que no asistan el día de la encuesta por motivo de trabajo
- ✓ Falta de recursos económicos para poder pagar los gastos de traslado y desplazamiento en la recolección de datos

b) Limitaciones externas.

Por el diseño del presente estudio los resultados obtenidos serán válidas solo para la muestra de estudio, en este caso para las madres de la Institución Educativa Villarreal Esperanza.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

2.1.1. Internacionales

Aráus G. en su trabajo de investigación titulada: “Relación entre los conocimientos actitudes y prácticas alimentarias sobre el desayuno, lonchera y almuerzo, de las madres de los niños preescolares de 2 – 5 años que asisten al Centro Municipal de Educación Inicial Mundo Infantil y su estado nutricional durante el segundo trimestre del periodo escolar 2012 – 2013”. México en el 2013 Cuyo objetivo es: relacionar el estado nutricional de los preescolares con los conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias de sus madres hacia ellos, e identificar si las mismas influyen en que los preescolares desarrollen obesidad. Metodología: estudio observacional, analítico y diseño transversal. Los resultados de la investigación, se mostraron que, los conocimientos alimentarios de las madres no se relacionan con el estado nutricional de los hijos; en conclusión demostró: Al analizar los conocimientos nutricionales de las madres sobre grupos de alimentos y tiempos de comida y su relación con el estado nutricional de sus hijos, se pudo identificar que estos no influyen en que los niños presenten un buen estado nutricional, ya que, tengan o no las madres este tipo de conocimientos el estado nutricional general de los niños es predominantemente normal.⁷

Santillana A. Estudió la relación entre el estado nutricional de los preescolares de un jardín de niños y el contenido calórico de los alimentos que llevan para su refrigerio. México en el 2013 Cuyo objetivo es: Determinar si existe una relación entre el estado nutricional de los preescolares del Jardín de niños Rosario Castellanos y el contenido calórico de los alimentos que llevan para la toma de su refrigerio. Método: Este fue de tipo descriptivo, de corte transversal. Los resultados fueron que según el indicador T/E el 72% de los niños tuvieron una talla normal; por otro lado, al evaluar a los niños con los indicadores índice de masa corporal y peso para la edad no se presentaron casos de desnutrición severa ni de obesidad. En cuanto al análisis del contenido calórico de los

alimentos, el 52% de los alimentos que llevaban los niños se encontró dentro del rango adecuado en cuanto al aporte calórico. Conclusión, la mayoría de preescolares se hallaron con un estado nutricional en normalidad, mientras que el contenido calórico de sus refrigerios se localizó en rangos adecuados de aporte.⁸

Sánchez N. En su trabajo de investigación titulado: “Conductas para Preparar Loncheras Mediante un Programa de Intervención Educativa Sobre Nutrición con Madres de Preescolares en el 2010”. México en el 2010 cuyo objetivo fue: modificar las conductas para preparar loncheras mediante un programa de intervención educativa sobre nutrición a madres de preescolares. Método fue no experimental, con intervención educativa, longitudinal, de tipo cuantitativa. Los resultados fueron que el grado de conocimiento sobre nutrición antes de la intervención 5% (6) alcanzaron nivel bueno, 95% (113) deficiente, después 87.3% (104) nivel alto y 1.7% (2) deficiente. En la preparación de las loncheras saludables en etapa diagnóstica se encontraron 7% (8) en nivel saludable y 93% (111) no saludables, posterior a la intervención 98.3% (117) prepararon loncheras saludables y 1.7% (2) no saludables. Concluyó que al elevar el nivel de conocimiento se puede lograr mejorar la preparación de la lonchera.⁹

2.1.2. NACIONALES

Alvarado J. expuso la tesis titulada “Conocimiento de las madres de niños en edad preescolar sobre preparación de loncheras saludables en la I.E.I. 115-24 Semillitas del Saber. César Vallejo”. Lima en el 2012 Cuyo objetivo es: Determinar los conocimientos que tienen las madres de niños en edad preescolar sobre la preparación de loncheras saludables en la Institución Educativa Inicial 115-24 semillitas del saber. Cesar Vallejo. Lima –Perú. 2012, Método: El estudio fue de nivel aplicativo, tipo cuantitativo, método descriptivo de diseño corte transversal. Los resultados: Del 100 por ciento (60), 57 por ciento (34) desconoce sobre la preparación de loncheras saludables y 43 por ciento (26) conoce. Según dimensiones 73 por ciento (27) desconoce los

alimentos energéticos y 27 por ciento (16) conoce; 63 por ciento (38) desconoce los alimentos constructores y 37 por ciento (22) conoce; 58 por ciento (35) desconoce los alimentos reguladores y 42 por ciento (25) conoce. Conclusiones: Los conocimientos de las madres de niños en edad preescolar sobre la preparación de loncheras saludables el mayor porcentaje de las madres desconocen los alimentos que dan energía, la función de la vitamina K y los alimentos que contienen proteínas; seguido de un porcentaje considerable de madres que conocen la composición de la lonchera saludable y la vitamina necesaria para fortalecer huesos, dientes y tejidos.¹⁰

Colquehuanca B. expuso la tesis titulada “Nivel de conocimiento sobre preparación de las 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 Juliaca.” Juliaca en el 2014, Cuyo objetivo es: Determinar si existe diferencia entre el nivel de 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, Juliaca 2014. Metodología: estudio diseño no experimental tipo descriptivo, transversal, y de tipo comparativo. La muestra se define mediante el muestreo probabilístico estratificado se obtuvo una muestra de 147 madres de la Institución Educativa inicial N°305, y 55 madres de la Institución Educativa Inicial Adventista Túpac Amaru, la técnica utilizada fue la encuesta y el instrumento el cuestionario. Resultados, el 54.4% de madres de niños de la I.E.I. N° 305 presentan un nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en un nivel de conocimiento medio, mientras que el 67.3% de madres de niños de la I.E.I. Adventista Túpac Amaru presenta un nivel de conocimiento bajo a un nivel de significancia del 5%, es decir existe diferencia entre el nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas.¹¹

Reyes S. expuso la tesis titulada “Efectividad de una intervención educativa en el mejoramiento de conocimientos y prácticas sobre preparación de la lonchera, que tienen las madres de niños en edad preescolar en una Institución Educativa Privada en Santa Anita – Lima” Lima en el 2015, Cuyo objetivo es:

determinar la efectividad de una intervención educativa en el mejoramiento de conocimientos y prácticas sobre la preparación de la lonchera. Metodología: el estudio de tipo cuantitativo, nivel aplicativo, método cuasi - experimental y de un solo diseño de corte transversal. Los resultados: Del 100% madres encuestados, antes de participar de la intervención educativa, 30% tienen conocimientos y prácticas sobre los tipos de alimentos y preparación de la lonchera. Después de participar del programa educativo 70% madres, incrementaron los conocimientos y prácticas sobre los tipos de alimentos y preparación de la lonchera. Conclusión: El programa educativo sobre la preparación de lonchera nutritiva fue efectivo en el mejoramiento de conocimientos y prácticas de las madres. Palabras claves: efectividad, intervención.¹²

2.2. BASE TEORICA

2.2.1. Contenido de la lonchera saludable:

La lonchera debe contener alimentos energéticos, reguladores y constructores. Sus funciones son mantener suficientes reservas de nutrientes durante el día escolar, suministrar alimentos nutritivos que al pequeño le gusten y crear hábitos saludables de alimentación. La lonchera debe contener: un alimento sólido, una fruta y un refresco.¹³

Una lonchera saludable debe tener alimentos con buena cantidad de energía como pan, galletas, queques caseros; y mejor si se combina con algún alimento de origen animal como pan con hígado frito o tortillas de espinaca, pan con huevo, pollo, atún, carne. También se debe llevar alimentos lácteos (leche, queso yogur); y alimentos que proporcionen vitaminas y minerales, como frutas y verduras.¹³

Los alimentos prohibidos o chatarra son los alimentos viscosos o adherentes, difíciles de ser eliminados de la cavidad bucal y con un alto contenido en azúcares o sal. La lonchera debe aportar entre 250 a 300 calorías (15%), distribuidos:

Energéticos (Carbohidratos): proporcionan energía y son como el combustible para el cuerpo (pan, queques caseros, entre otros).

Formadores (Alimentos de origen animal: Proteínas): favorecen el crecimiento de los niños, alimentos como huevo duro, queso, hígado frito.

Reguladores (Minerales y vitaminas): alimentos que favorecen la absorción de los demás como las frutas: plátano, manzana, papaya.

2.2.2. Generalidades Sobre El Conocimiento

Según Mario Bunge, el conocimiento es un conjunto de ideas, conceptos, enunciados, comunicables que pueden ser claros, precisos, ordenados, vago e inexactos, clasificándolo en conocimiento científico y conocimiento vulgar. El conocimiento científico es racional, analítico, sistemático, verificable a través de la experiencia, es fruto del esfuerzo consciente, es metódico, claro, indaga y explica la realidad desde una forma objetiva, mediante la investigación científica. El conocimiento vulgar es vago; inexacto limitado por la observación. Satisface las necesidades prácticas de la vida cotidiana, es a metódico, asistemático. No explica el “como” ni el “porque” de los fenómenos.¹⁴

Formas de adquirir el conocimiento y medir el conocimiento:

Informal: se adquiere mediante las actividades ordinarias de la vida, por este sistema aprenden los cambios sociales, se complementan con los medios de comunicación.

Formal: se adquiere a través de las escuelas e instituciones formadoras donde se organizan los conocimientos científicos.

Según Zegarra, el conocimiento es la capacidad individual para realizar distinciones o juicios en relación a un contexto, teoría o a ambos. La capacidad de emitir un juicio implica dos aspectos: la habilidad de un individuo para realizar distinciones y la situación de un individuo dentro de un dominio de acción generado y sostenido colectivamente.¹⁵

2.2.3. Higiene de la Lonchera Saludable:

Aplicar el principio de higiene en la elaboración de alimentos (lavado de manos, del ambiente, los utensilios, etc.). Una mala higiene puede ocasionar problemas gastrointestinales, diarrea y deshidratación en los niños. Inculcar costumbres de higiene a los niños forjará hábitos que duraran toda la vida.¹⁵

Tener en cuenta:

Limpieza diaria por dentro y por fuera de la lonchera con agua con gotas de lejía.

El individual puede ser de plástico o tela de uso personal del niño, limpio y seco.

La servilleta puede ser de tela o papel, se debe cambiar diariamente y estar limpio y seco.

Lavado diario de los envases herméticos y fáciles de abrir con agua con gotas de lejía.

Lavado de manos del preescolar antes y después de ingerir los alimentos de la lonchera. Lavar muy bien las frutas que se envían en la lonchera.

a) Líquidos o refrescos caseros

Es fundamental además incluir agua (fruta al natural, jugo de frutas), refrescos (naranjada, agua de cebada) y jugos preparados con agua hervida. El líquido es necesario para evitar la deshidratación y el cansancio. Son ideales los refrescos caseros, el agua hervida fría. La cantidad recomendada es entre 300 a 500 ml. Se debe evitar las bebidas con gas y azucaradas.¹⁶

b) Frutas

Se debe considerar incluir frutas cítricas como la mandarina, naranjas peladas, piña o papaya o plátano en trozos con azúcar y limón para evitar que se oxiden, por su aporte como alimentos reguladores.

c) Ejemplos de loncheras saludables

- Lonchera 1: Pan con pollo, una manzana y limonada.
- Lonchera 2: Pan con queso, una mandarina y un refresco de maracuyá.
- Lonchera 3: Queque de plátano, un huevo duro y refresco de cebada.
- Lonchera 4: Mazamorra de quinua, uvas y refresco de manzana.

- Lonchera 5: Yogurt, un plátano de seda y un refresco de naranja.

d) **Rol de los Padres en la Alimentación del Preescolar**

Las investigaciones sobre los determinantes del estado nutricional infantil, cobran mayor importancia, porque constituyen una herramienta para el mejor diseño de la oferta de programas de asistencia nutricional. En cuanto a los factores determinantes de la desnutrición infantil cabe mencionar que tanto las características de la familia, así como las de su entorno, influyen sobre los resultados nutricionales de los niños. Es decir, no sólo la condición económica de la familia tiene un papel importante, sino también que tiene un impacto la cantidad de recursos disponibles de inversión del Estado, tanto en infraestructura de salud o educación, así como en programas de asistencia.¹⁷

Entre las principales características de la familia destaca el nivel de ingresos y educativo de los padres, que puede influir de manera determinante sobre la calidad, cantidad de ingesta de alimentos de los niños. El nivel educativo de los padres puede influir de manera determinante sobre la calidad y cantidad de ingesta de alimentos de los niños. La interacción entre los ingresos del hogar y el nivel educativo de los padres también juega un papel valioso sobre las prácticas de salud por parte de los miembros del hogar, lo cual también impacta en el nivel de nutrición de los hijos.¹⁷

2.2.4. Lonchera Saludable

Definición de lonchera saludable

Los alimentos infaltables en la lonchera diaria deben ser los energéticos que aportan calorías para jugar y estudiar (pan y cereales), los ricos en proteínas para el crecimiento y desarrollo (lácteos, huevos, carnes) y los que contienen vitaminas y minerales que regulan y protegen nuestro cuerpo (frutas y verduras).¹⁸

Una lonchera nutritiva debe tener alimentos con buena cantidad de energía como pan, galletas, queques caseros; y mejor si se combina con algún alimento de origen animal como pan con hígado frito o tortillas de espinaca, pan con huevo, pollo, atún, carne. También se debe llevar alimentos lácteos (leche, queso yogurt); y alimentos que proporcionen vitaminas y minerales.

Es fundamental además incluir agua (fruta al natural, jugo de frutas). También debe considerar incluir frutas cítricas como la mandarina, naranjas peladas, piña o papaya o plátano en trozos con azúcar y limón para evitar que se oxiden; así como refrescos (naranjada, agua de cebada) y jugos preparados con agua hervida. ¹⁸

Beneficios de lonchera saludable:

Una lonchera no reemplaza ni el desayuno, ni el almuerzo de un niño. Sólo debe convertirse en complemento de su dieta diaria, para aportar energía suficiente en su jornada escolar. Por las actividades desarrolladas durante las horas de clase, el recreo y la práctica de deporte, una lonchera saludable siempre deberá suplir ese desgaste de energía para mantener al niño en estado de alerta, para evitar que se duerma y preste la mayor atención posible en clase. ¹⁹

Una lonchera saludable representa del 10 al 15% de la dieta completa de un niño en edad escolar y entre sus principales beneficios están:

- Establece adecuados hábitos alimenticios. Para un futuro fomenta la toma de conciencia de una alimentación saludable.
- Previene enfermedades. Porque activa las defensas y evita el ayuno prolongado por más de cuatro horas.
- Sentirse bien. Porque saciar el hambre y alivia la fatiga.
- Brinda energía para realizar las actividades diarias. Porque contiene grasas y carbohidratos como: pan, galletas, avena, cereales, maní, entre otros.
- Mayor atención en clases. Porque proporciona los nutrientes necesarios para un adecuado crecimiento.

Una lonchera saludable debe ser también, preparada de acuerdo a la edad del niño:

- Entre 2 y 5 años, en etapa preescolar. La energía aportada deberá ser de 200 calorías. En cuanto a las frutas, deberán ser empacadas en trozos pequeños y con unas gotas de limón para evitar que se oxiden.

- Para quienes están en primaria, entre los 6 y 11 años. La energía deberá alcanzar las 250 calorías aproximadamente. En esta etapa comienzan a hacer deporte y por este motivo, es necesario que consuman mucho líquido para evitar la deshidratación, pero cero gaseosas o bebidas azucaradas.
- Y para los que se encuentran en las edades de 12 a 17 años. Una lonchera deberá aportarles aproximadamente 300 calorías porque los adolescentes están en proceso continuo de crecimiento y es vital que no supriman comidas tan importantes como el desayuno y el almuerzo.
- Enséñales que su salud, depende de una alimentación balanceada, que debe consumirse en el tiempo destinado para hacerlo.¹⁹

2.2.5. Nivel De Conocimiento

La taxonomía de Bloom divide en tres dominios la forma en que las personas aprenden. Los objetivos educacionales se pueden clasificar en cognoscitivos, afectivos y psicomotores.

Clasificación de Bloom - 1975 el dominio cognoscitivo se refiere a los procesos cognoscitivos de las personas; los sentimientos y valores, el afectivo y el psicomotor se refiere a las destrezas y habilidades.

Uno de esos dominios es el Cognitivo, que hace énfasis en los desempeños intelectuales de las personas. Este dominio a su vez está dividido en seis categorías o niveles:

Conocimiento: Referido a la memorización de los datos específicos, principios y generalizaciones, métodos y procesos. En esta categoría la acción de recordar es el principal proceso implícito.

Comprensión: Se refiere a la capacidad para captar el sentido directo de una comunicación: se espera que entiendan lo que se les trasmite y que puedan hacer uso de alguna manera, del material o ideas que contiene.

Aplicación: Se refiere a la capacidad de aplicar lo aprendido en situaciones nuevas y concretas. La aplicación requiere del método, de la teoría, del principio o de la abstracción que debe emplearse.

Análisis: Se refiere al proceso que implica la separación de un todo de sus partes, teniendo en cuenta sus cualidades, funciones, usos, relaciones, estructuras y operaciones.

Síntesis: Se ocupa de la capacidad de unir las partes de manera que formen un todo.

Evaluación: Se debe juzgar el valor de una cosa para un propósito determinado, empleando criterios definidos.²⁰

2.2.6. Preparación de la lonchera saludable:

Los alimentos preparados deben ser sencillos prefiriendo el cocido y el asado, conviene desalentar el abuso de sal. Cuando los niños comienzan a ir al jardín a los 2 años entran a una etapa de la vida infantil que no solo implica drásticos cambios en la rutina afectiva y social, sino en su alimentación, porque la lonchera forma parte importante en la dieta diaria que el niño consuma.²¹

El requerimiento energético del niño se define como la ingesta calórica necesaria para mantener un estado de salud y crecimiento normal, así como un nivel de actividad física adecuado. La idea de preparar la lonchera es que cada día el niño, al abrir su lonchera encuentre alimentos variados y balanceados presentados en forma agradable de manera que esté encantado de comerlos al momento de verlos.

El alimento sólido puede ser: pan untado con mantequilla, mermelada, huevo, queso, tortilla, camote; huevo de preferencia duro y con cáscara, porque si se pela despide olor desagradable en recipientes cerrados; carnes de preferencia asadas o hervida. El pescado no es adecuado porque acumula un fuerte olor, no obstante, se puede usar atún. Las frutas deben ser de la época, fácil de pelar o mandarla en un recipiente mediano, se le puede rosear un poco de limón para evitar que se oxiden fácilmente.²²

El refresco debe ser preparado con agua hervida fría; los jugos de frutas deben evitarse porque fácilmente fermentan. Pueden llevar zumos de frutas como de

manzana, naranja, limón, piña o chocolatada; más no anís, manzanilla, té o café; ya que contienen poco o nulo contenido calórico. Hay una gran diversidad de factores que condicionan la preparación de la lonchera de los niños, como puede ser el entorno familiar, el clima, el tipo de sociedad, la cultura, la religión. Tener en cuenta.²³

- Seleccionar alimentos variados y de fácil digestión, evitar jugos que se fermenten.
- Utilizar alimentos que sean del agrado del niño y de fácil preparación para que lo disfrute.
- Evitar colocar comida chatarra, envasados con preservan té, líquidos azucarados y con gas.
- Enviar una ración mediana adecuada según la jornada escolar.
- Enviar la fruta entera y con cáscara, proporciona vitaminas y minerales.
- Enviar una cantidad aproximada entre 300 a 500 ml de líquidos, como refrescos caseros.
- Evitar bebidas gaseosas o jugos envasados, por los preservan té y azúcares.
- Explicar a los niños por qué deben o no comer un alimento chatarra.
- Planificar junto con la niña o niño los alimentos a incluir en la lonchera.
- Los alimentos que contiene la lonchera, es lo que va a aprender a comer por toda la vida y formará su práctica alimentaria.

2.2.7. Principales problemas nutricionales de los preescolares:

Desnutrición (malnutrición) proteico-energética (DPE)

El término "desnutrición (malnutrición) proteico-energética" es relativamente nuevo, esta condición era anteriormente conocida como "deficiencia proteico-energética o calórica", este término incluye una variedad de condiciones que varía de una situación leve o moderada a una situación severa (marasmo o kwashiorkor). La desnutrición proteico-energética es uno de los problemas nutricionales más importante en los niños en países en desarrollo. Este problema se encuentra también en la mayoría de los países de América Latina y el Caribe, se presenta en los niños que consumen una cantidad insuficiente

de alimentos para satisfacer sus necesidades de energía y nutrientes. La deficiencia de energía es la causa principal.²⁴

La primera manifestación importante de este problema nutricional es una detención del crecimiento (los niños son más pequeños en estatura y tienen un menor peso que otros niños de la misma edad). Este proceso se encuentra frecuentemente agravado por la presencia de infecciones. Los niños que presentan desnutrición proteico-energética tienen menos energía para realizar sus actividades diarias, aprenden con dificultad y presentan baja resistencia a las infecciones.²⁴

La deficiencia de hierro: La anemia es una condición en la cual el cuerpo no tiene suficientes glóbulos rojos saludables. Una dieta que carece de hierro es la causa más común de la anemia y usualmente ocurre en niños pequeños, generalmente entre los 9 a 24 meses, cuya dieta consiste de mucha leche y no de comidas ricas en hierro. La leche de la vaca disminuye la habilidad de absorber el hierro y puede provocar que los intestinos pierdan pequeñas cantidades de sangre, lo que después reduce los glóbulos rojos. Las comidas ricas en hierro son las carnes, el pescado, el pollo, las yemas de huevos, legumbres, pan hechos de cereales y pasas de uva, aunque muchos pediatras recetarán un suplemento de hierro.²⁴

Trastorno por carencia de yodo: La carencia de yodo es responsable no sólo de la extensión del bocio y de los cretinismos endémicos, sino también del retraso en el crecimiento físico y en el desarrollo intelectual, y de una variedad de otras condiciones. Estas condiciones que se denominan ahora en conjunto como trastornos por carencia de yodo (TCY), son muy importantes debido a que: Alrededor de una cuarta parte de la población del mundo consume cantidades insuficientes de yodo; sus consecuencias tienen un importante impacto en la persona y en la sociedad; de las cuatro principales enfermedades por carencia nutricional, los TCY son los más fáciles de controlar.²⁴

Carencia de vitamina A: Vitamina A: produce problemas de visión y en la piel. Su exceso sin embargo, tampoco es deseable, ya que puede producir problemas óseos y de coagulación.²⁵

Obesidad: La obesidad se caracteriza por la acumulación de grasa en el cuerpo. Se diferencia del sobrepeso, que significa pesar más de lo recomendado. Ambos términos significan que el peso de una persona está por encima de lo que se considera saludable según su estatura. Los niños crecen a distintas velocidades, por lo que no siempre es fácil saber cuándo un niño tiene sobrepeso u obesidad. Pídale a su proveedor de atención médica que examine si el peso y la estatura de su hijo se encuentran dentro de lo que se considera saludable.²⁶

Si es necesario comenzar un programa para bajar de peso, involucre a toda la familia para que su hijo no se sienta solo. Fomente una alimentación saludable al:

- Servir más frutas y vegetales
- Comprar menos gaseosas y meriendas altas en calorías y grasas
- Asegurarse que su hijo tome su desayuno todos los días
- No comer comida basura en forma frecuente
- No usar la comida como un premio.

2.3. MARCO CONCEPTUAL

Nivel de conocimiento: Es un conjunto de representaciones abstractas que se almacenan mediante la experiencia o la adquisición de conocimientos o a través de la observación. En el sentido más extenso que se trata de la tenencia de variados datos interrelacionados que al ser tomados por sí solos, poseen un menor valor cualitativo.²⁷

Lonchera saludable: No es un desayuno, ni un almuerzo; es el alimento que el niño necesita tomar a media mañana, para complementar su alimentación, recuperar el líquido que pierde al jugar, recuperar la energía que gastó durante el juego y no decaer en el rendimiento escolar.

Por lo tanto debe ser nutritiva, es decir con alimentos naturales que brinden las cantidades de energía y nutrientes que el niño necesita según requerimientos (edad, peso, estatura y actividad física). Atractiva y utilizar muchos colores, sabores, texturas y formas, para que al niño le provoque comer la merienda. Variadas con alimentos diferentes para cada día y sencilla con alimentos que los niños puedan abrir y comer con facilidad, confianza e independencia.²⁸

Madres: En términos biológicos, la madre es el ser vivo, hembra, que ha tenido descendencia, que ha parido a otro ser vivo luego de un tiempo apropiado de gestación que varía de acuerdo al tipo de ser vivo al que hagamos referencia. En este sentido, ser madre es algo en lo que la mayoría de los seres vivos de sexo femenino se convierten cuando se ven fecundadas y procrean un nuevo ser vivo. Si bien para que tal maravilloso fenómeno tenga lugar es necesaria también la participación de los seres vivos masculinos, ellos no están preparados biológicamente para concebir y dar a luz a otros seres vivos, pero sí participan activamente de la fecundación y por tanto son una parte fundamental a la hora que las hembras de algunas especies se conviertan en madres.²⁸

Preescolares: Normalmente, se considera que los preescolares son aquellos individuos que transcurren por la primera instancia de la vida conocida como infancia y que es anterior a la pubertad.²⁹

Preparación: Este es un vocablo que tiene sus orígenes etimológicos en la palabra latina preparativo, compuesta por el prefijo prae que significa (pre o antes), el verbo parare que significa (hacer, disponer, o dejar listo) y el sufijo tío que hace referencia a (acción y efecto). Lo que indica que una preparación es aquello que se hace antes de disponer de algo, es decir, lo que se deja listo para su uso posiblemente inmediato o prolongado, todo dependerá de la situación.

2.4. Hipótesis

Por el tipo de estudio no se considera hipótesis de investigación, según Hernández R. prescribe: “Que no todas las investigaciones descriptivas se formulan hipótesis solo en caso de predecir datos o valor en una o más variables”³⁰

2.5. Variables

2.5.1. Tipos de variable

Cualitativa o categórica

Nivel de conocimiento en la preparación de la lonchera preescolar

Dimensiones:

- a. Nivel de conocimiento en la higiene de la lonchera del preescolar
- b. Nivel de conocimiento en el contenido nutricional de la lonchera preescolar.
- c. Nivel de conocimiento en la presentación de la lonchera preescolar.

2.5.2. Operacionalización de Variables: (Anexo N°B)

3. METODOLOGIA

3.1. Método de la Investigación

En el presente estudio se utilizó método científico como método general porque, no se introduce ni se manipula un factor causal para determinar un efecto y el método descriptivo debido a que la recolección de datos se aplica en un solo momento; como método específico, esta es definida como un conjunto de procedimientos que nos permite señalar las características en forma detallada y ordenada del problema de estudio.³¹

3.2. Tipo y nivel de investigación

3.2.1. Tipo de investigación:

Básica y prospectivo: que consiste en descubrir nuevos conocimiento mediante la exploración, descripción del fenómeno de estudio, es decir mediante la recopilación de información para enriquecer el conocimiento teórico científico, mediante el aporte con nuevas teorías o modificar las existentes. Y prospectivo porque se realiza en el futuro.³²

3.2.2. Nivel de investigación:

Descriptivo (describiré metódica y sistemáticamente las características del problema).³³

3.3. Diseño de Investigación

En el presente trabajo de investigación se empleó el diseño no experimental descriptivo simple de corte trasversal. Según Hernández, Fernández Batista sostiene los diseños no experimentales son aquellos que tienen como objetivo indagar la incidencia y los valores que se manifiestan un tiempo determinado con la recolección de datos de un único momento.³⁴

Esquema de un cuadrado:

M -----O

Donde:

M= representa la muestra de estudio

O= representa la observación de la variable

3.4. Población de Estudio

La población; del presente estudio comprende un total de 40 madres de niños preescolares matriculados en la Institución Educativa Inicial Villarreal UGEL 01 SJM, Huancayo de las aulas 3, 4 y 5 años.³⁵

3.5. Muestra

La muestra estuvo conformada por 40 madres (muestra censal), Ramírez P. señala: que una muestra censal es aquella donde todas las unidades de investigación son considerados como muestra.³⁶

3.5.1. Criterios de inclusión:

- Madres de los niños de 3, 4 y 5 años de edad.
- Madres que sepan leer y escribir.

3.5.2. Criterios de exclusión:

- Madres de niños menores de 3 años y mayores de 5 años de edad.
- Madres con limitaciones para comunicarse.
- Madres que no acepten participar del estudio.

3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnica: que se utilizo es la encuesta; es aquella que permite dar respuesta a problemas en términos descriptivos como de relación de variables, tras la recogida sistemática de información según un diseño previamente establecido que asegure el rigor de la información obtenida.³⁷

Instrumento: que se utilizo ha sido el cuestionario; que consiste en un conjunto de preguntas respecto a una o más variables a medir.³⁷

El instrumento que se utilizo fue el cuestionario que consta de 13 ítems: de los cuales 5 preguntas corresponde a la primera dimensión “Nivel de conocimiento en la higiene de la lonchera preescolar”, 4 preguntas corresponde a la dimensión 2 “Nivel de conocimiento en el contenido nutricional de la lonchera preescolar. Y 4 preguntas corresponden a la dimensión 3 “Nivel de conocimiento en la presentacion de la lonchera preescolar”.

La validez del instrumento que se obtuvo es 0.18 lo que nos indica que valide según la prueba binomial que está por debajo de 0.50

La confiabilidad del instrumento que se obtuvo es de 0.996, que se encuentra por encima 0,72 los que nos indica que es excelente confiabilidad.

La medición de la variable se realizó de acuerdo al siguiente cuadro

Categorías	Ítems	Nota
Alto	12 a 13	18 a 20
Medio	9 a 11	14 a 17
Bajo	< de 8	<= 13

Fuente: elaboración propia, regla de tres simples

3.7. Técnicas de procesamiento de la investigación

- ✓ Para la recolección de los datos, se realizaron las siguientes actividades:
- ✓ Coordinación con el director de la Institución Educativa Inicial Villarreal para solicitar para el recojo de datos.
- ✓ El proceso de recolección de datos se realizó en la Institución Educativa Inicial Villarreal a Esperanza.
- ✓ El instrumento que se utilizo es el cuestionario, administrándose en forma individual con el consentimiento informado.
- ✓ Se realizó la codificación y uso de la estadística descriptiva.
- ✓ Los resultados, se presentan en tablas y grafico previamente diseñados en base a los objetivos establecidos.
- ✓ Para el análisis de datos se confrontarán los resultados con la base teórica seleccionada, esto permitió verificar la congruencia de los resultados con la literatura.
- ✓ Se realizó la discusión de los resultados haciendo uso de la estrategia de la triangulación por cada objetivo.
- ✓ Se elaboran las conclusiones por cada objetivo planteado en el presente estudio y las recomendaciones en base a las conclusiones.

4. RESULTADOS

A continuación, se presente los resultados encontrados en el presente estudio, después de la aplicación del cuestionario de recolección de datos sobre El Nivel de conocimiento en la preparación de la lonchera del preescolar por madres de la Institución Educativa Villareal Esperanza-Huancayo 2018. Para lo cual se hizo las coordinaciones con el Director de la Institución educativa en mención.

El cuestionario de recolección de datos se administró a las fuentes primarias del presente estudio es decir a las madres de los niños preescolares de los niños de la Institución Educativa Villareal esperanza-Huancayo. Además el cuestionario consta de 13 preguntas, están distribuidas en las 3 dimensiones planteadas en la matriz de operacionalización de las variables y los objetivos del presente estudio.

Una vez concluida con la administración de los instrumentos de recolección de datos se procedió a la elaboración de la matriz de datos equivalente a 40 cuestionarios de madres de preescolares, seleccionados según los criterios de inclusión formulados en el presente estudio y se procesó la información con apoyo del SPSS, por dimensiones.

Seguidamente, se presenta los resultados obtenidos por cada dimensión de la variable de estudio, es decir para la formulación de los resultados se tuvo en cuenta los objetivos planteados en el presente estudio, y se sigue la siguiente secuencia; primero se describe los resultados concernientes a los objetivos específicos que en este caso se tiene seis y seguida del resultado concerniente al objetivo general.

4.1. Resultados del objetivo específico 1: Identificar el nivel de conocimiento en la higiene de la lonchera del preescolar por madres en la Institución Educativa Villarreal Esperanza – Huancayo 2018.

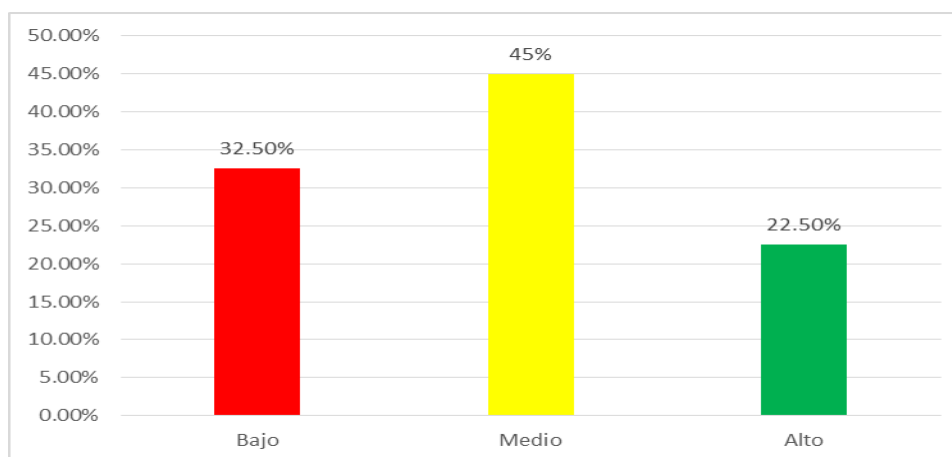
Tabla 1

Nivel de conocimiento en la higiene de la lonchera del preescolar por madres en la Institución Educativa Villarreal Esperanza – Huancayo 2018

	Criterios	Frecuencia	Porcentaje %
valido	Bajo	13	32.5
	Medio	18	45.0
	Alto	9	22.5
	Total	40	100.0

Fuente: cuestionario de recolección de datos

Grafico 1



Fuente: Tabla 1

En tabla 1 y Grafico 1: Se observa del total de 40 (100%) madres encuestadas, 13(32.5%) tienen un nivel de conocimiento bajo, 18(45%) tienen un nivel de conocimiento medio y 9 (22.5%) tienen un nivel de conocimiento alto. Siendo el mayor porcentaje del 45% (18) tienen un nivel de conocimiento medio en la higiene de la lonchera del preescolar.

4.2. Resultados del objetivo específico 2: Identificar el nivel de conocimiento en el contenido nutricional de la lonchera del preescolar por madres en la Institución Educativa Villarreal Esperanza – Huancayo 2018.

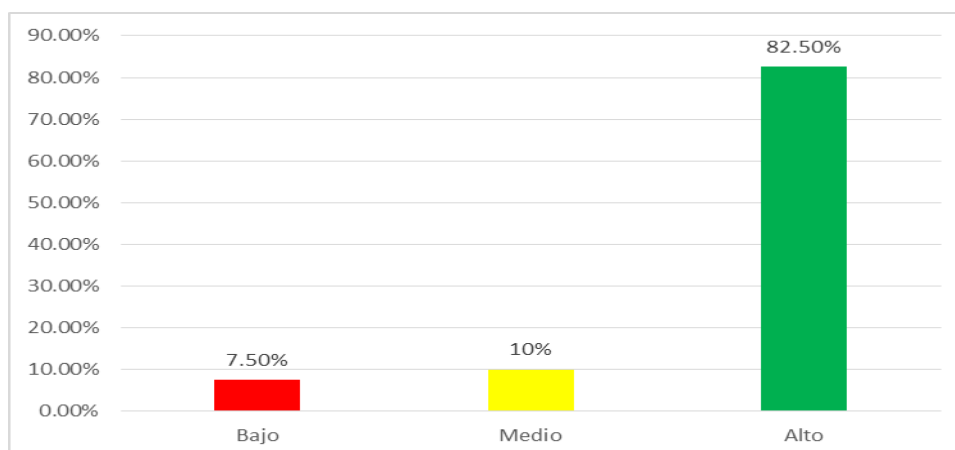
Tabla 2

Nivel de conocimiento en el contenido nutricional de la lonchera del preescolar por madres en la Institución Educativa Villarreal Esperanza – Huancayo 2018.

	Criterios	Frecuencia	Porcentaje %
valido	Bajo	3	7.5
	Medio	4	10.0
	Alto	33	82.5
	Total	40	100.0

Fuente: cuestionario de recolección de datos

Grafico 2



Fuente: Tabla 2

En tabla 2 y Grafico 2: Se observa del total de 40 (100%) madres encuestadas, 3(7.5%) tienen un nivel de conocimiento bajo, 4(10%) tienen un nivel de conocimiento medio y 33 (82.5%) tienen un nivel de conocimiento alto. Siendo el mayor porcentaje del 82.5% (33) tienen un nivel de conocimiento alto en el contenido nutricional de la lonchera del preescolar.

4.3 Resultados del objetivo específico 3: Identificar el nivel de conocimiento en la presentación de la lonchera del preescolar por madres en la Institución Educativa Villarreal Esperanza – Huancayo 2018.

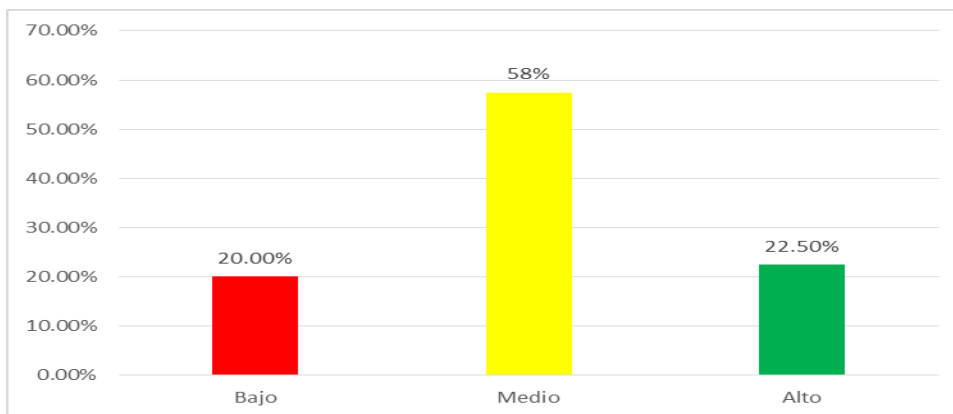
Tabla 3

Nivel de conocimiento en la presentación de la lonchera del preescolar por madres en la Institución Educativa Villarreal Esperanza – Huancayo 2018.

	Criterios	Frecuencia	Porcentaje %
valido	Bajo	8	20.0
	Medio	23	57.5
	Alto	9	22.5
	Total	40	100.0

Fuente: cuestionario de recolección de datos

Grafico 3



Fuente: Tabla 3

En tabla 3 y Grafico 3: Se observa del total de 40 (100%) madres encuestadas, 8(20%) tienen un nivel de conocimiento bajo, 23(57.5%) tienen un nivel de conocimiento medio y 9 (22.5%) tienen un nivel de conocimiento alto. Siendo el mayor porcentaje del 57.5% (23) tienen un nivel de conocimiento medio sobre la presentación de la lonchera del preescolar.

4.4 Resultados del objetivo general: Determinar el nivel de conocimiento en la preparación de lonchera del preescolar por madres en la institución educativa Villarreal Esperanza – Huancayo 2018.

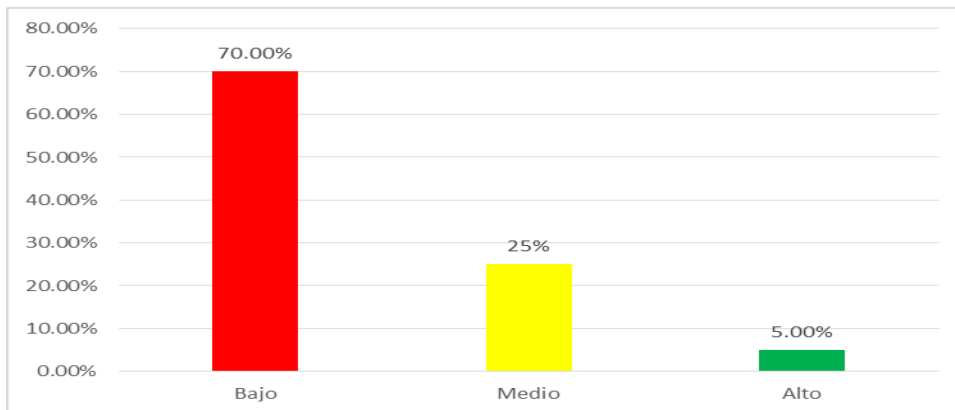
Tabla 4

Nivel de conocimiento en la preparación de lonchera del preescolar por madres en la institución educativa Villarreal Esperanza – Huancayo 2018.

	Criterios	Frecuencia	Porcentaje %
valido	Bajo	28	70.0
	Medio	10	25.0
	Alto	2	5.0
	Total	40	100.0

Fuente: cuestionario de recolección de datos

Grafico 4



Fuente: Tabla 4

En tabla 4 y Grafico 4: Se observa del total de 40 (100%) madres encuestadas, 28(70%) tienen un nivel de conocimiento bajo, 10(25%) tienen un nivel de conocimiento medio y 2(5%) tienen un nivel de conocimiento alto. Siendo el mayor porcentaje del 70% (28) tienen un nivel de conocimiento bajo sobre la preparación de la lonchera del preescolar.

5. DISCUSIÓN

En el presente capítulo se realizó la discusión haciendo uso de la técnica de la triangulación teniendo en cuenta, los resultados encontrados en el presente estudio, contrastándolo con otros estudios realizados por otros investigadores y haciendo uso de la teoría que nos sirve de fundamento de los resultados encontrados, la discusión se realizara en el mismo orden que se han presentado los resultados es decir se describirá la discusión de los objetivos específicos y finalmente el resultado del objetivo general.

De los resultados encontrados en el objetivo específico 1: Identificar el nivel de conocimiento en la higiene de la lonchera del preescolar por madres en la Institución Educativa Villarreal Esperanza – Huancayo 2018. En tabla 1 y Grafico 1: Se observa del total de 40 (100%) madres encuestadas, 13(32.5%) tienen un nivel de conocimiento bajo, 18(45%) tienen un nivel de conocimiento medio y 9 (22.5%) tienen un nivel de conocimiento alto. Siendo el mayor porcentaje del 45% (18) tienen un nivel de conocimiento medio en la higiene de la lonchera del preescolar.

Estos resultados difieren con la investigación realizada por Sánchez N. En su trabajo de investigación titulado: “Conductas para Preparar Loncheras Mediante un Programa de Intervención Educativa Sobre Nutrición con Madres de Preescolares en el 2010”. México en el 2010. Los resultados fueron que el grado de conocimiento sobre nutrición antes de la intervención 5% (6) alcanzaron nivel bueno, 95% (113) deficiente, después 87. 3% (104) nivel alto y 1.7% (2) deficiente. En la preparación de las loncheras saludables en etapa diagnóstica se encontraron 7% (8) en nivel saludable y 93% (111) no saludables, posterior a la intervención 98.3% (117) prepararon loncheras saludables y 1.7% (2) no saludables. Concluyó que al elevar el nivel de conocimiento se puede lograr mejorar la preparación de la lonchera.⁹

Son respaldado según Reviriego C. sobre higiene de la lonchera que al aplicar el principio de higiene en la elaboración de alimentos (lavado de manos, del ambiente, los utensilios, etc.). Una mala higiene puede ocasionar problemas

gastrointestinales, diarrea y deshidratación en los niños. Inculcar costumbres de higiene a los niños forjará hábitos que duraran toda la vida.²³ se debe tener en cuenta: Limpieza diaria por dentro y por fuera de la lonchera con agua con gotas de lejía, El individual puede ser de plástico o tela de uso personal del niño, limpio y seco, La servilleta puede ser de tela o papel, se debe cambiar diariamente y estar limpio y seco. Lavado diario de los envases herméticos y fáciles de abrir con agua con gotas de lejía. Lavado de manos del preescolar antes y después de ingerir los alimentos de la lonchera. Lavar muy bien las frutas que se envían en la lonchera ²³.

De los resultados encontrados en el objetivo específico 2: Identificar el nivel de conocimiento en el contenido nutricional de la lonchera del preescolar por madres en la Institución Educativa Villarreal Esperanza – Huancayo 2018. En tabla 2 y Grafico 2: Se observa del total de 40 (100%) madres encuestadas, 3(7.5%) tienen un nivel de conocimiento bajo, 4(10%) tienen un nivel de conocimiento medio y 33 (82.5%) tienen un nivel de conocimiento alto. Siendo el mayor porcentaje del 82.5% (33) tienen un nivel de conocimiento alto en el contenido nutricional de la lonchera del preescolar.

Estos resultados difieren con la investigación realizada por Alvarado J. en la tesis titulada “Conocimiento de las madres de niños en edad preescolar sobre preparación de loncheras saludables en la I.E.I. 115-24 Semillitas del Saber. César Vallejo”. Cuyos resultados mostraron que del 100 por ciento (60), 57 por ciento (34) desconoce sobre la preparación de loncheras saludables y 43 por ciento (26) conoce. Según dimensiones 73 por ciento (27) desconoce los alimentos energéticos y 27 por ciento (16) conoce; 63 por ciento (38) desconoce los alimentos constructores y 37 por ciento (22) conoce; 58 por ciento (35) desconoce los alimentos reguladores y 42 por ciento (25) conoce. Concluyendo que los conocimientos de las madres de niños en edad preescolar sobre la preparación de loncheras saludables el mayor porcentaje de las madres desconocen los alimentos que dan energía, la función de la vitamina K y los alimentos que contienen proteínas; seguido de un porcentaje

considerable de madres que conocen la composición de la lonchera saludable y la vitamina necesaria para fortalecer huesos, dientes y tejido ¹⁰

Según MINSA-CENAN respalda el contenido nutricional de los alimentos que son infaltables en la lonchera diaria deben ser los energéticos que aportan calorías para jugar y estudiar (pan y cereales), los ricos en proteínas para el crecimiento y desarrollo (lácteos, huevos, carnes) y los que contienen vitaminas y minerales que regulan y protegen nuestro cuerpo (frutas y verduras).¹⁶. Una lonchera nutritiva debe tener alimentos con buena cantidad de energía como pan, galletas, queques caseros; y mejor si se combina con algún alimento de origen animal como pan con hígado frito o tortillas de espinaca, pan con huevo, pollo, atún, carne. También se debe llevar alimentos lácteos (leche, queso yogur); y alimentos que proporcionen vitaminas y minerales.¹⁷ Los alimentos preparados deben ser sencillos prefiriendo el cocido y el asado, conviene desalentar el abuso de sal. Cuando los niños comienzan a ir al jardín a los 2 años entran a una etapa de la vida infantil que no solo implica drásticos cambios en la rutina afectiva y social, sino en su alimentación, porque la lonchera forma parte importante en la dieta diaria que el niño consuma.²¹ La lonchera debe contener alimentos energéticos, reguladores y constructores. Sus funciones son mantener suficientes reservas de nutrientes durante el día escolar, suministrar alimentos nutritivos que al pequeño le gusten y crear hábitos saludables de alimentación. La lonchera debe contener: un alimento sólido, una fruta y un refresco.²²

De los resultados encontrados en el objetivo específico 3: Identificar el nivel de conocimiento en la presentación de la lonchera del preescolar por madres en la Institución Educativa Villarreal Esperanza – Huancayo 2018. En tabla 3 y Grafico 3: Se observa del total de 40 (100%) madres encuestadas, 8(20%) tienen un nivel de conocimiento bajo, 23(57.5%) tienen un nivel de conocimiento medio y 9 (22.5%) tienen un nivel de conocimiento alto. Siendo el mayor porcentaje del 57.5% (23) tienen un nivel de conocimiento medio sobre la presentación de la lonchera del preescolar.

Estos resultados difieren con la investigación realizada por Reyes S. en la tesis titulada “Efectividad de una intervención educativa en el mejoramiento de conocimientos y prácticas sobre preparación de la lonchera, que tienen las madres de niños en edad preescolar en una Institución Educativa Privada en Santa Anita – Lima”. Cuyos resultados demostraron que del 100% madres encuestados, antes de participar de la intervención educativa, 30% tienen conocimientos y prácticas sobre los tipos de alimentos y preparación de la lonchera. Después de participar del programa educativo 70% madres, incrementaron los conocimientos y prácticas sobre los tipos de alimentos y preparación de la lonchera. Concluyendo que el programa educativo sobre la preparación de lonchera nutritiva fue efectivo en el mejoramiento de conocimientos y prácticas de las madres. Palabras claves: efectividad, intervención.¹²

Son respaldados según Michael C. sobre la preparación de los alimentos que deben ser sencillos prefiriendo el cocido y el asado, conviene desalentar el abuso de sal. Cuando los niños comienzan a ir al jardín a los 2 años entran a una etapa de la vida infantil que no solo implica drásticos cambios en la rutina afectiva y social, sino en su alimentación, porque la lonchera forma parte importante en la dieta diaria que el niño consuma.²¹

El requerimiento energético del niño se define como la ingesta calórica necesaria para mantener un estado de salud y crecimiento normal, así como un nivel de actividad física adecuado. La idea de preparar la lonchera es que cada día el niño, al abrir su lonchera encuentre alimentos variados y balanceados presentados en forma agradable de manera que esté encantado de comerlos al momento de verlos. ²¹

El alimento sólido puede ser: pan untado con mantequilla, mermelada, huevo, queso, tortilla, camote; huevo de preferencia duro y con cáscara, porque si se pela despide olor desagradable en recipientes cerrados; carnes de preferencia asadas o hervida. El pescado no es adecuado porque acumula un fuerte olor, no obstante, se puede usar atún. Las frutas deben ser de la época, fácil de

pelar o mandarla en un recipiente mediano, se le puede rosear un poco de limón para evitar que se oxiden fácilmente.²²

El refresco debe ser preparado con agua hervida fría; los jugos de frutas deben evitarse porque fácilmente fermentan. Pueden llevar zumos de frutas como de manzana, naranja, limón, piña o chocolatada; más no anís, manzanilla, té o café; ya que contienen poco o nulo contenido calórico.¹⁹ Hay una gran diversidad de factores que condicionan la preparación de la lonchera de los niños, como puede ser el entorno familiar, el clima, el tipo de sociedad, la cultura, la religión.

De los resultados encontrados en el objetivo general: Determinar el nivel de conocimiento en la preparación de lonchera del preescolar por madres en la institución educativa Villarreal Esperanza – Huancayo 2018. En tabla 4 y Grafico 4: Se observa del total de 40 (100%) madres encuestadas, 28(70%) tienen un nivel de conocimiento bajo, 10(25%) tienen un nivel de conocimiento medio y 2(5%) tienen un nivel de conocimiento alto. Siendo el mayor porcentaje del 70% (28) tienen un nivel de conocimiento bajo sobre la preparación de la lonchera del preescolar

Estos resultados son similares a la investigación realizada por Colquehuanca B. en la tesis titulada “Nivel de conocimiento sobre preparación de las 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 Juliaca.”. Habiéndose encontrado que el 54.4% de madres de niños de la I.E.I. N° 305 presentan un nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en un nivel de conocimiento medio, mientras que el 67.3% de madres de niños de la I.E.I. Adventista Túpac Amaru presenta un nivel de conocimiento bajo a un nivel de significancia del 5%, es decir existe diferencia entre el nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas.¹¹

Es respaldo según Raspino M sobre preparación de la lonchera preescolar que los alimentos infaltables en la lonchera diaria deben ser los energéticos que aportan calorías para jugar y estudiar (pan y cereales), los ricos en proteínas para el crecimiento y desarrollo (lácteos, huevos, carnes) y los que contienen

vitaminas y minerales que regulan y protegen nuestro cuerpo (frutas y verduras).¹⁶ Una lonchera nutritiva debe tener alimentos con buena cantidad de energía como pan, galletas, queques caseros; y mejor si se combina con algún alimento de origen animal como pan con hígado frito o tortillas de espinaca, pan con huevo, pollo, atún, carne. También se debe llevar alimentos lácteos (leche, queso yogur); y alimentos que proporcionen vitaminas y minerales.¹⁷ Es fundamental además incluir agua (fruta al natural, jugo de frutas). También debe considerar incluir frutas cítricas como la mandarina, naranjas peladas, piña o papaya o plátano en trozos con azúcar y limón para evitar que se oxiden; así como refrescos (naranjada, agua de cebada) y jugos preparados con agua hervida.¹⁸

CONCLUSIONES

1. Se identificó que de las 40 madres encuestadas de la Institución Educativa Villarreal Esperanza, el mayor porcentaje del 45% (18) tienen un nivel de conocimiento medio en la higiene de la lonchera del preescolar.
2. Se identificó que de las 40 madres encuestadas de la Institución Educativa Villarreal Esperanza, el mayor porcentaje del 82.5% (33) tienen un nivel de conocimiento alto en el contenido nutricional de la lonchera del preescolar.
3. Se identificó que de las 40 madres encuestadas de la Institución Educativa Villarreal Esperanza, el mayor porcentaje del 57.5% (23) tienen un nivel de conocimiento medio sobre la presentación de la lonchera del preescolar.
4. Se determinó que de las 40 madres encuestadas de la Institución Educativa Villarreal Esperanza, el mayor porcentaje del 70% (28) tienen un nivel de conocimiento bajo sobre la preparación de la lonchera del preescolar.

RECOMENDACIONES

1. Se recomienda que el personal docente con apoyo de auxiliares y tutoras capaciten a los padres de familia sobre la higiene de una lonchera preescolar, que favorezca en su salud del niño y estilo de vida saludable.
2. Se recomienda que el personal docente con apoyo de auxiliares y tutoras capaciten a los padres de familia sobre contenido nutricional de una lonchera preescolar y que tipo de alimento debe contener la lonchera.
3. Se recomienda que el personal docente con apoyo de auxiliares y tutoras capaciten a los padres de familia sobre la presentación de una lonchera preescolar, lo cual permitirá evaluar los logros de una buena presentación.
4. Al Director de la Institución Educativa en estudio se recomienda realizar capacitaciones al personal docente, tutoras y auxiliares en forma continúa sobre preparación de lonchera saludable, de manera que se contribuya con los padres de familia.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. OMS. "Nutrición y control en el escolar y preescolar". [Internet] Ginebra 2001 [Citado 08 de diciembre del 2018] Disponible en: http://www.who.int/ut/documents/ida_assessment_prevention_control.pdf
2. Ministerio de Salud. Lista de Alimentos saludables recomendados para su expendio en los quioscos escolares de las instituciones educativas Resolución Ministerial N° 908. Lima; 2012.
3. Instituto Nacional de Salud. "Refrigerio escolar saludable" [Internet] Lima 2012 [Citado 08 de diciembre del 2018]. Disponible en: <http://www.ins.gob.pe/portal/jerarquia/5/1125/refrigerios-escolares-saludables/jer.1125>
4. La república; "Diresa Junín recomienda loncheras saludables para un buen rendimiento escolar" [Internet] Junín; 2018 [Citado 10 de diciembre del 2018] Disponible en: <https://larepublica.pe/empresa/1259360-diresa-junin-recomienda-loncheras-saludables-buen-rendimiento-escolar>
5. Diccionario. [Internet] 2018 [Citado 10 de diciembre del 2018]; Disponible en: <http://conceptodefinicion.de/conocimiento/>
6. Diccionario. [Internet] 2018 [Citado 10 de diciembre del 2018] Disponible en: <http://conceptodefinicion.de/preparacion/>
7. Aráus Tipanta G. Relación entre los conocimientos actitudes y prácticas alimentarias. [Tesis de licenciatura] Quito. Pontificia Universidad Católica [Consultado 2016 Abril 12]. Ecuador, 2013
8. Santillana A. Relación entre el estado nutricional y el aporte calórico del contenido alimentario en los refrigerios de los preescolares del Jardín de niños Rosario Castellanos, Estado de México. Universidad Autónoma del Estado de México; 2013.
9. Sánchez N. Conductas para preparar loncheras mediante un programa de intervención educativa sobre nutrición con madres

- de preescolares del estado de Oaxaca. [Consultado 2015 Mayo 17]. México, 2010.
10. Alvarado J. Conocimiento de las madres de niños en edad preescolar sobre preparación de loncheras saludables en la I.E.I. 115-24
 11. Colquechaca B. Nivel de 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 licenciatura] Juliaca Perú Universidad Peruana Unión 2014. 51
 12. Reyes S. Efectividad de una intervención educativa en el mejoramiento de conocimientos y prácticas sobre preparación de la lonchera, que tienen las madres de niños en edad preescolar en una Institución Educativa Privada Santa Anita. [Tesis de licenciatura] Lima Perú UNMSM 2015.
 13. Michael C.; “Estados Unidos Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación”; Nueva York; *Colección FAO: Alimentación y nutrición N° 29. Disponible en: <http://www.fao.org/docrep/006/w0073s/w0073s0i.htm>*
 14. Bunge M. La Ciencia su método y su filosofía (internet) (revisado 23 de junio del 39}918) disponible en: https://users.dcc.uchile.cl/~cgutierrez/cursos/INV/bunge_ciencia.pdf
 15. Segarra M y Bou J. Conceptos, tipos y dimensiones del conocimiento: configuración del conocimiento estratégico. *Revista de economía y Empresa*. 2005 (52y 53) 175-195.
 16. Organización de las naciones unidas para la agricultura y la alimentación, FAO Roma 2000; disponible en: <http://www.fao.org/docrep/V5290S/v5290s16.htm>
 17. Polanco A. Alimentación del niño en edad preescolar y escolar. *El sevier*. España 2005. – [acceso el 12 de setiembre del 2015]. 3(1) Disponible en: <http://zl.elsevier.es/es/revista/anales-pediatria->

[37/alimentacion-ni%C3%B1o-edad-preescolar-escolar-13081721-alimentacion-infantil-2005](#)

18. Útil Saludable; “Loncheras saludables”; disponible en: https://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2013/utilesaludables/ues_06.html
19. Noticias; beneficios de loncheras saludables; disponible en: <http://www.colanta.com.co/noticias/beneficios-de-una-lonchera-saludable/>
20. Taxonomía de Bloom: Disponible en: <http://sitios.itesm.mx/va/calidadacademica/files/taxonomia.pdf>
21. Raspini M. Alimentación del Niño Sano. 1a ed. Mar del Plata: Editorial Mar del Plata, 2010.
22. MINSA. CENAN. Lineamientos de Nutrición Materno infantil. Lima. 2004 – [acceso el 12 de setiembre del 2015].
23. Santillana. “¿Cómo son los niños y niñas de 3 años?” [Sede web]. Perú – 2011. Acceso el 12 de setiembre del 2015
24. Lundin. D.; Mancilla L.; “Problemas comunes en niños” May 10, 2017; Disponible en: https://muyfitness.com/5-problemas-comunes-info_11113/
25. [Reviriego](#) C.; “Cómo afecta la falta de vitaminas a la salud del niño”; 23 de mayo de 2017
26. Medline Plus, “información para usted OBESIDAD EN NIÑOS” 29 noviembre 2017; Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/obesityinchildren.html>
27. Diccionario. [Internet] 2018 [Citado 10 de diciembre del 2018];; Disponible en: <http://www.mailxmail.com/curso-desayunos-meriendas-ninos/que-es-lonchera>
28. Diccionario; Disponible en: <https://www.definicionabc.com/general/madre.php>
29. Diccionario; Disponible en: <https://www.definicionabc.com/social/ninos.php>

30. (BLOG-GTO. Beneficios de una lactancia materna para la madre [Internet].2014 [citado el 29 de junio del 2018] Disponible en: http://lactanciamaternahga.blogspot.com/2014/10/beneficios-de-una-lactancia-materna_3.html)
31. Taylor B. Libro: “métodos cualitativos en investigación.” Página 20; 1986.
32. Rosas y Zúñiga. Estadística Descriptiva E Inferencial I. Fascículo 3. Correlación y regresión lineales. Colegio de Bachilleres. 2010
33. Méndez C; Libro: “Metodología de la Investigación Científica” Lima; May 17, 2009.
34. Rosas y Zúñiga. Estadística Descriptiva E Inferencial I. Fascículo 3. Correlación y regresión lineales. Colegio de Bachilleres. 2010
35. Montero I. Metodología de la investigación científica .Huancayo: editorial Graficorp: 2016.
36. Ramírez P. Como realizar un proyecto de investigación – caracas;2004
37. Tamayo M. El proceso de la investigación científica. Lima Peru.2012.

ANEXOS

Anexo 1

Matriz de consistencia

El nivel de conocimiento en la preparación de la lonchera del preescolar por las madres en la “IE Villarreal Esperanza-Huancayo 2018

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Metodología
Problema general	Objetivo general	Hipótesis general	Variable única	Método:
¿Cuál es el nivel de conocimiento en la preparación de la lonchera del preescolar por madres en la Institución Educativa Villarreal Esperanza – Huancayo 2018?	Determinar el nivel de conocimiento en la preparación de lonchera del preescolar por madres en la institución educativa Villarreal Esperanza – Huancayo 2018.	Por el tipo de estudio no se considera hipótesis de investigación, según Hernández R. prescribe: “Que no todas las investigaciones descriptivas se formulan hipótesis solo en caso de predecir datos o	Nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras preescolares	Científico y descriptivo
Problemas específicos	Objetivos específicos			Nivel y tipo de investigación: Descriptivo/básica
1. ¿Cuál es el nivel de conocimiento en la higiene de la lonchera del preescolar por	1. Identificar el nivel de conocimiento en la higiene de la lonchera del			Diseño: No experimental de tipo descriptivo simple y de forma transversal.
				Población de estudio: 40 madres.

<p>madres en la Institución Educativa Villarreal Esperanza – Huancayo 2018?</p>	<p>preescolar por madres en la Institución Educativa Villarreal Esperanza – Huancayo 2018.</p>	<p>valor en una o más variables”</p>	
<p>2. ¿Cuál es el nivel de conocimiento en el contenido nutricional de la lonchera del preescolar por madres en la Institución Educativa Villarreal Esperanza – Huancayo 2018?</p>	<p>2. Identificar el nivel de conocimiento en el contenido nutricional de la lonchera del preescolar por madres en la Institución Educativa Villarreal Esperanza – Huancayo 2018.</p>		
<p>3. ¿Cuál es el nivel de conocimiento en la presentación de la lonchera del preescolar por madres en la Institución Educativa Villarreal Esperanza – Huancayo 2018?</p>	<p>3. Identificar el nivel de conocimiento en la presentación de la lonchera del preescolar por madres en la Institución Educativa Villarreal Esperanza – Huancayo 2018.</p>		<p>Tipo de muestreo: No probabilístico de tipo intencional.</p>

Anexo B

Operacionalización de Variables

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Respuesta o valor final	Escala
Variable Única Nivel de conocimiento en la preparación de la lonchera del precolar	Son todas las acciones cotidianas que demuestran las madres de los niños preescolares de la I. E. Villareal, al preparar las loncheras de sus niños y que se evaluarán bajo la técnica de observación de las loncheras mediante lista del colegio, antes y después de la intervención educativa.	Conjunto de acciones que toman en cuenta las madres en el momento de elaborar la lonchera de su niño pre-escolar teniendo en cuenta en la preparación, la higiene, el contenido y la presentación según los conocimientos adquiridos a través del tiempo, la cual se evaluará mediante la lista	Nivel de conocimiento en la higiene de la lonchera del precolar	limpieza interna de la lonchera	a) Vómitos, diarrea b) Infección estomacal c) Fiebre	Nominal politómica
				Frecuencia del lavado de la lonchera	a) Interdiarias b) En cada uso c) Semanal	Nominal politómica
				Importancia de la higiene de manos	a) Para no contaminar los alimentos o preparar b) Para prevenir enfermedades c) Para que no esté sucio la mano	Nominal politómica
				Lavado de frutas y verduras	a) Agua y unas gotas de lejía. b) Agua hervida. c) Agua del caño.	Nominal politómica
				Preparación de los alimentos	a) Bien cocidos y limpios b) Precocidos c) Con la higiene de las	Nominal politómica

		de cortejo inicial y después de la intervención educativa I. E. Villareal Esperanza Huancayo 2018.			manos y verduras limpias y bien cocidas	
			Nivel de conocimiento sobre el contenido nutricional de la lonchera del preescolar	Alimentos constructores	a) Leche, huevo, queso. b) Gaseosa, golosinas, pan. c) Frugos, galletas, chocolate	Nominal politómica
				Alimentos energéticos	a) Pastas, arroz, frutas secas. b) Golosinas, carne, refrescos. c) Aceite, golosinas, chocolates.	Nominal politómica
				Alimentos reguladores	a) Zanahoria, naranja. c) Pan, mantequilla. d) Golosina, gaseosa	Nominal politómica
				Bebidas	a) Gaseosa, frugos b) Limonada, refresco de fruta, yogurt c) Leche, gaseosa	Nominal politómica
			Nivel de	Material de la	a) Vidrio	Nominal

			conocimiento sobre la presentación de la lonchera preescolar	lonchera	b) Acero c) Plástico (polietileno).	politómica
				Raciones	a) Una ración b) Tres raciones c) Dos raciones.	
				Cantidad de líquidos	a) Una botella pequeña b) Una botella mediana c) Una botella grande	Nominal politómica
				Contenido de una lonchera	a) una cajita de frugos, una galleta salada y papas fritas b) una gaseosa, una galleta dulce y una fruta c) Un sándwich, una fruta y refresco natural	Nominal politómica



Anexo C

ID

Cuestionario

Tema: Nivel de conocimiento de las madres en la preparación de la lonchera del preescolar en la Institución Educativa Villarreal Esperanza – Huancayo 2018

Objetivo: Recolectar información sobre el nivel de conocimiento de las madres en la preparación de la lonchera del preescolar en la institución educativa Villarreal Esperanza – Huancayo 2018

Responsables: Pacheco Crispín Rosa María y Puris Espinoza Yakelin

Instructivo: Leer detenidamente cada pregunta y marcar una sola respuesta por cada pregunta.

DATOS GENERALES:

1. Edad de la Madre

- a) Menores de 18
- b) 19 a 28 años
- c) Mayor de 29 años

2. Grado de instrucción?

- a) Primaria
- b) Secundaria
- c) Superior

3. Número de hijos que tiene?

- a) 1 hijo (a)
- b) 2 a 3 hijos (as)
- c) Más de 3 hijos (as)

4. Región de procedencia?

- a) Costa
- b) Sierra
- c) Selva

5. Ocupación

- a) Ama de casa
- b) Trabajadora dependiente
- c) Estudiante

Datos específicos:

A. HIGIENE

1. ¿Con la limpieza interna de la lonchera que se previene?

- a) Vómitos diarrea
- b) Infección estomacal
- c) Fiebre

2. ¿Con que frecuencia se debería lavar la lonchera?

- a) Interdiario
- b) En cada uso
- c) Semanal

3. ¿Por qué es importante la higiene de manos?

- a) Para no contaminar los alimentos o preparar
- b) Para prevenir enfermedades
- c) Para que no esté sucio la mano

4. ¿Qué utiliza en el lavado de las frutas y las verduras que prepara en la lonchera de su hijo(a)?

- a) Agua y unas gotas de lejía.
- b) Agua hervida.
- c) Agua del caño

5. ¿Cómo debería ser preparado los alimentos?

- a) Bien cocidos y limpios
- b) Pre cosidos
- c) con la higiene de las manos y verduras limpias y bien cocidas

II.CONTENIDO NUTRICIONAL

6. ¿Los alimentos constructores que nos ayudan en el crecimiento son?

- a) Leche, huevo, queso.
- b) Gaseosa, golosinas, pan.

c) Frugos, galletas, chocolate.

7. ¿Los alimentos energéticos los encontramos en los alimentos cómo?

a) Pastas, arroz, frutas secas.

b) Golosinas, carne, refrescos.

c) Aceite, golosinas, chocolate.

8. ¿Los alimentos reguladores son los que contienen vitaminas y son?

a) Zanahoria, naranja.

b) Pan, mantequilla.

c) Golosina, gaseosa.

9. ¿La bebida que debe estar presente en toda lonchera es?

a) Gaseosa, frugos

b) Limonada, refresco de fruta, yogurt

c) Leche, gaseosa

III. PRESENTACION

10. ¿De qué material debe ser el taper de la lonchera?

a) Vidrio

b) Acero

c) Plástico (polietileno).transparente

11. ¿Cuántas raciones debe contener la lonchera?

a) Una ración

b) Tres raciones

c) Dos raciones

12. ¿La cantidad de líquido debe llevar la lonchera es?

a) Una botellita pequeña

b) Una botella mediana

c) Una botella grande

13. ¿La lonchera escolar debe contener los siguientes alimentos?

a) una cajita de frugos, una galleta salada y papas fritas

b) una gaseosa, una galleta dulce y una fruta

c) Un sándwich, una fruta y refresco natural

Anexo D

Prueba binomial

		Categoría	N	Prop. observada	Prop. de prueba	Significación exacta (bilateral)
El instrumento responde al planteamiento del problema	Grupo 1	si	5	1,00	,50	,063
	Total		5	1,00		
El instrumento responde a los objetivos de la investigación	Grupo 1	si	5	1,00	,50	,063
	Total		5	1,00		
El instrumento responde a la operacionalización de la variable	Grupo 1	si	5	1,00	,50	,063
	Total		5	1,00		
Los ítems responden a las hipótesis de estudio	Grupo 1	si	5	1,00	,50	,063
	Total		5	1,00		
La estructura que presenta el instrumento es secuencial	Grupo 1	si	4	,80	,50	,375
	Grupo 2	no	1	,20		
	Total		5	1,00		
Los ítems están redactadas en forma clara y precisa	Grupo 1	si	4	,80	,50	,375
	Grupo 2	no	1	,20		
	Total		5	1,00		
El número de ítems es adecuado	Grupo 1	si	5	1,00	,50	,063
	Total		5	1,00		
Los ítems del instrumento son validos	Grupo 1	si	5	1,00	,50	,063
	Total		5	1,00		
Se debe de incrementar el número de ítems	Grupo 1	no	4	,80	,50	,375
	Grupo 2	si	1	,20		
	Total		5	1,00		
Se debe de eliminar algún ítem	Grupo 1	no	4	,80	,50	,375
	Grupo 2	si	1	,20		
	Total		5	1,00		

P es igual a 0.18, siendo menor que 0,50, por lo tanto el instrumento es valido

Anexo E

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,996	13

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
limpieza interna de la lonchera	24,60	83,600	,982	,996
frecuencia de lavado de lonchera	24,60	83,600	,982	,996
importancia de higiene de las manos	24,60	83,600	,982	,996
lavado de frutas y verduras	24,60	83,600	,982	,996
preparado de alimentos	24,50	85,167	,971	,996
alimentos constructores	24,50	85,167	,971	,996
alimentos energéticos	24,50	85,167	,971	,996
alimentos reguladores	24,50	85,167	,971	,996
bebida en la lonchera	24,50	85,167	,971	,996
material del taper de la lonchera	24,50	85,167	,971	,996
raciones en la lonchera	24,60	83,600	,982	,996
cantidad de líquido en la lonchera	24,60	83,600	,982	,996
alimentos en la lonchera	24,60	83,600	,982	,996

El instrumento es confiable porque el resultado es mayor que 0,72, siendo excelente confiabilidad.

Anexo E

“AÑO DEL DIALOGO Y LA RECONCILIACIÓN NACIONAL”

SOLICITO: AUTORIZACION PARA LA
EJECUCION DE MI PROYECTO DE
INVESTIGACION EN LA I.E “VILLARREAL”.

SEÑOR: Carlos Samaniego Quiñonez

DIRECTOR DE LA I.E “VILLARREAL” EL TAMBO-HYO-2018

Las alumnas de la facultad de enfermería de la universidad privada de Huancayo “FRANKLIN ROOSEVELT”, ante usted con el debido respeto nos presentamos para exponerle lo siguiente.

Que, por motivos de realizar un trabajo de investigación, las alumnas interesadas solicitamos ante su despacho AUTORIZACION PARA LA EJECUCION DE MI PROYECTO DE INVESTIGACION EN LA I.E “VILLARREAL”, para ejecutar nuestra encuesta a las madres, por lo cual adjuntamos nuestro proyecto de tesis.

Esperamos ser atendido ante su despacho a la brevedad posible.


Atentamente

Las alumnas de la facultad de enfermería


Pacheco Crispin Rosa María
DNI: 70343286



Handwritten signature
05/12/18
Recibido


Yakelin Puris Espinoza
DNI: 49000567

Anexo F EVIDENCIAS



Fuente propia



Fuente propia