

**UNIVERSIDAD NACIONAL SAN CRISTÓBAL
DE HUAMANGA**

FACULTAD DE ENFERMERIA

ESCUELA DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



**“COMPONENTE PROTEICO-CALÓRICO DE LAS
LONCHERAS ESCOLARES ASOCIADO AL NIVEL DE
CONOCIMIENTO DE LAS MADRES EN LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA INICIAL ‘SAN MIGUELITO ARCÁNGEL’,
AYACUCHO – 2010”**

**Tesis para optar el Título Profesional de:
LICENCIADO(A) EN ENFERMERÍA**

Presentado por:

Bach. BAUTISTA CAÑA, Jhony

Bach. PEREZ MUÑOZ, Sonia

AYACUCHO – PERÚ

2011

DEDICATORIA

A Dios todo poderoso, por darme la vida y permitirme realizarme como persona.

Con inmenso amor y eterna gratitud a mis padres: Samuel y Eleuteria, prototipos de nobles virtudes, ejemplo de superación y por su fortaleza que me impulsa a salir adelante y por su gran esfuerzo imperecedero para autorrealizarme.

A mis hermanos menores por su afecto y apoyo absoluto.

A Rosemarie por ser una persona importante en mi vida, por su comprensión y apoyo incondicional.

Jhony

DEDICATORIA

A Dios todo poderoso, por darme la vida y permitirme realizarme como persona.

Con mucho cariño a mis padres, Víctor y Zósima, la persona más importante en mi vida, cuyo esfuerzo ha hecho posible éste logro, por el apoyo que me brindó durante tantos años de estudio, por su cariño, su comprensión y ayudarme a ser mejor persona.

Sonia

**COMPONENTE PROTEICO – CALÓRICO DE LAS LONCHERAS ESCOLARES
ASOCIADO AL NIVEL DE CONOCIMIENTO DE LAS MADRES EN LA INSTITUCION
EDUCATIVA INICIAL 'SAN MIGUELITO ARCANGEL', AYACUCHO – 2010.**

BAUTISTA, J. y PÉREZ, S.

RESUMEN

Objetivo: Determinar la asociación entre el componente proteico – calórico de las loncheras con el nivel de conocimiento de las madres en la Institución Educativa Inicial "San Miguelito Arcángel", Ayacucho – 2010. **Material y Método:** Enfoque de investigación cuantitativo de nivel descriptivo – relacional y con diseño no experimental transversal. El tipo de investigación fue aplicado. La muestra, probabilística aleatoria simple, estuvo constituida por 144 madres de niños de la Institución Educativa Inicial en mención. Las técnicas de recolección de datos fueron la encuesta y observación. Los instrumentos fueron el cuestionario para determinar el nivel de conocimiento y la guía de observación para valorar el componente calórico y proteico de las loncheras escolares. **Resultados:** El 47.9% de madres presenta un nivel de conocimiento regular sobre el contenido nutricional de loncheras escolares. De igual modo, el mayor porcentaje de loncheras escolares presenta un contenido proteico (80.6%) y calórico (70.8%) insuficientes. **Conclusión.** El componente proteico y calórico insuficiente en las loncheras escolares se asocia significativamente con un menor nivel de conocimiento de las madres en la Institución Educativa Inicial "San Miguelito Arcángel" ($p < 0.001$). Por tanto, se acepta la hipótesis de investigación.

PALABRAS CLAVES: Nivel de conocimiento, componente proteico y calórico.

**PROTEIN COMPONENT - HEAT OF THE SCHOOL LUNCH PARTNER LEVEL OF
KNOWLEDGE OF MOTHERS AT SCHOOL INITIAL 'SAN MIGUELITO ARCANGEL'
AYACUCHO - 2010.**

BAUTISTA, J. y PÉREZ, S.

ABSTRACT

Objective: To determine the association between the protein component - calorie lunch boxes with the knowledge level of mothers in the Educational Institution Home "San Miguelito Arcangel, Ayacucho - 2010. **Material and Methods:** A quantitative research approach descriptive level - relational and non-experimental design section. The type of investigation was applied. The sample, simple random probability, consisted of 144 mothers of children of School Early in question. The data collection techniques were the survey and observation. The instruments were the questionnaire to determine the level of knowledge and observation guide for assessing the caloric and protein component of the school lunchboxes. **Results:** 47.9% of mothers has a regular level of knowledge on the nutricio component of the school lunch boxes. Similarly, the highest percentage of school lunches has a protein content (80.6%) and calories (70.8%) inadequate. **Conclusion.** The protein component - insufficient calories in school lunches was significantly associated with a lower level of knowledge of mothers in the Educational Institution Home "San MiguelitoArcangel" ($p < 0.001$). Therefore, we accept the research hypothesis.

PALABRAS CLAVES: Skill level, protein component and heat.

INTRODUCCIÓN

La alimentación y nutrición es el factor determinante y fundamental en el crecimiento y desarrollo del niño, su déficit detiene ambos procesos. Los problemas de malnutrición infantil (desnutrición, anemia y la obesidad) se tornan en un grave problema de salud pública mundial, obedece a múltiples factores, que van desde las creencias erróneas y los hábitos inadecuados de alimentación a causa del desconocimiento sobre el consumo de una dieta balanceada y saludable, evidenciándose así, el consumo de una dieta por debajo de los requerimientos calórico-proteico, básicos para mantener el adecuado funcionamiento del organismo. Consecuentemente que puede combatirse y prevenirse con una forma de vida más sana, eliminando en lo posible factores de riesgo, entre los cuales revisten importancia el conocimiento sobre nutrición. El dominio de estos temas pudieran hacer cambiar la actitud y el comportamiento de las madres en la alimentación de sus hijos (OPS, 1990).

La etapa preescolar, es el periodo más importante ligado a los procesos de crecimiento y desarrollo (tanto físico, cognitivo, social y emocional) (Lucas, 2000). De ahí que es fundamental que los niños reciban una alimentación balanceada y saludable para mantener el buen estado

nutricional, la salud, actividad física y potenciar el éxito académico (Huertas, 2008). En consecuencia, la responsabilidad de proveer una adecuada alimentación recae en los padres de familia o en las personas encargadas del cuidado del niño.

El niño al encontrarse escolarizado, la nutrición alcanza un papel mucho más importante, debido a las necesidades de glucosa del cerebro son elevadas en comparación a otros órganos, llegando a utilizar alrededor del 25% de kilocalorías de una dieta. Asimismo el gasto energético del niño es mayor según la actividad física que realiza y con las labores académicas. Por lo que se recomienda complementar la alimentación del niño mediante la lonchera escolar (Huertas, 2008) para compensar el requerimiento nutricional de los niños que por lo general pasan entre 4-6 horas en la Institución Educativa Inicial.

Las loncheras escolares son importantes y necesarias para los niños en la etapa preescolar y escolar, ya que permite cubrir las necesidades nutricionales, asegurando así el rendimiento óptimo en el centro educativo. Consecuentemente, el contenido de la lonchera escolar se convierte en el complemento energético, con el cual el niño recupera todas las energías que pierde con las labores académicas y los esfuerzos físicos. Además es una fuente de energía adicional para que los menores presten mayor atención y concentración en la clase. (Velarde, 2005; INS, 2010)

La lonchera escolar y los refrigerios saludables son preparaciones que se consumen entre comidas, no reemplazan a ninguna de las comidas habituales (desayuno, almuerzo, cena). Cuyo contenido nutricional debe

proporcionar el 10 y 15% de los requerimientos promedio de energía del escolar (Contreras, 2006). De tal forma está compuesta por un alimento sólido (sándwich), una fruta y refresco. Para que sea realmente nutritiva, saludable y balanceada deben ser elaborados con tres tipos de alimentos (energéticos, formadores y reguladores) y debe incluir agua de 250 a 500 mililitros (Renquena, 2006), que en conjunto aporten entre 150 y 300 kilocalorías que está de acuerdo a la edad, peso, estatura y actividad física del niño. (Mosqueira, 2008; Zevallos, 2011).

La variedad de la lonchera escolar es un aspecto a destacar. No es lo mismo la lonchera de un niño de nivel inicial con la de primaria o secundaria, por varias razones: la edad, los requerimientos, horas de clase, estado nutricional, actividad física y las preferencias alimentarias (Contreras, 2006). De ahí la necesidad de conocer sus fundamentos y manejarlos con flexibilidad por cada niño en particular.

Lograr que una lonchera escolar sea nutritiva y agradable a la vez, es una tarea que amerita el adecuado conocimiento sobre alimentación y nutrición saludable. Sin embargo, las madres cometen errores muy frecuentes a la hora de preparar los alimentos para el colegio, además por cuestiones de desconocimiento, practicidad y rapidez evitan hacer un balance nutricional adecuado en los alimentos que envían en la lonchera escolar, optando por productos no saludables como hamburguesas, pasteles, galletas, gaseosas, jugos emvasados, papas fritas y entre otros. Otro problema típico es proporcionar dinero al niño para que consuma cualquier producto en el kiosco del centro educativo (Velarde, 2005). Estos

productos no aportan ningún valor nutricional, sólo aportan cantidades elevadas de azúcares (calorías vacías) y grasa de tipo saturada (Montalvo, 2009), además de crear malos hábitos alimenticios en los niños, son factores causales del sobrepeso, obesidad, diabetes, hipertensión arterial, caries dental y entre otras enfermedades (Peña y Bacallao, 2000).

Hay una gran diversidad de factores que condicionan la alimentación de los niños, como pueden ser el entorno familiar, el tipo de sociedad, la cultura, religión, etc. Situación que debe ser tomada en cuenta sobre todo en la madre por ser sin duda el eje de la función familiar, ya que especialmente la madre es la que planea las comidas, compra alimentos, prepara y lo sirve. Sus valores se han desarrollado en el medio en que ella creció y se basan en sus ingresos económicos, su nivel de educación, supersticiones y tabúes. (Renquena, 2006)

La alimentación en la sociedad actual ha experimentado cambios notables en los hábitos alimenticios, como consecuencia del impacto de nuevos estilos de vida, incorporándose en la dieta de los niños con alimentos procesados, dejándole la importancia al consumo de alimentos sanos, naturales y propios de la región.

Durante las prácticas pre-profesionales de Salud Pública y Comunitaria, a nivel de las Instituciones Educativas de la ciudad de Ayacucho, se observa que la mayoría de las loncheras que las madres envían a los niños no contienen los alimentos que requieren, aunque en su mayoría están contenidas de gaseosas, galletas, únicamente una fruta y pan o un pack pequeño de yogurt. Al dialogar con las madres sobre el contenido

de las loncheras escolares manifestaron: “yo le mando a mi hijo galletas, gaseosa, una fruta y frugos porque le gusta”, “a veces cuando no me alcanza el tiempo para preparar, le doy en dinero para que se compre en el kiosco”. Al interactuar con la Sra. Directora y las profesoras refieren: “los niños se muestran cansados y con sueño”, “sus madres envían comidas no saludables, mientras otras envían poco o nada de alimentos”.

Por las referencias anteriormente señaladas y las experiencias durante las prácticas pre-profesionales, se consideró conveniente realizar la presente investigación titulada: **“COMPONENTE PROTEICO-CALÓRICO DE LAS LONCHERAS ESCOLARES ASOCIADO AL NIVEL DE CONOCIMIENTO DE LAS MADRES EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL ‘SAN MIGUELITO ARCANGEL’, AYACUCHO – 2010”**.

El problema de investigación identificado fue:

¿Cómo se asocia el componente proteico y calórico de las loncheras escolares con el nivel de conocimiento de las madres en la Institución Educativa Inicial “San Miguelito Arcángel”, Ayacucho – 2010?

Planteándonos los siguientes objetivos:

General:

Determinar la asociación entre el componente proteico y calórico de las loncheras escolares con el nivel de conocimiento de las madres en la Institución Educativa Inicial “San Miguelito Arcángel”, Ayacucho – 2010.

Específicos:

- a) Evaluar el nivel de conocimiento de las madres sobre el contenido nutricional de loncheras escolares de niños en la I.E.I. "San Miguelito Arcángel", Ayacucho – 2010.
- b) Evaluar el componente proteico de las loncheras escolares de niños en la Institución Educativa Inicial "San Miguelito Arcángel".
- c) Evaluar el componente calórico de las loncheras escolares de niños en la I.E.I. "San Miguelito Arcángel".
- d) Determinar la asociación entre el nivel de conocimiento de las madres y el componente proteico de las loncheras escolares de niños en la I.E.I. "San Miguelito Arcángel".
- e) Determinar la asociación entre el nivel de conocimiento de las madres y el componente calórico de las loncheras escolares de niños en la I.E.I. "San Miguelito Arcángel".
- f) Determinar la asociación entre las variables demográficas (grado de instrucción, ingreso económico familiar y ocupación) y el nivel de conocimiento de las madres sobre el contenido nutricional de loncheras escolares de niños en la I.E.I. "San Miguelito Arcángel".

La hipótesis propuesta fue: El componente proteico y calórico de las loncheras escolares se asocia significativamente con el nivel de conocimiento de las madres en la Institución Educativa Inicial "San Miguelito Arcángel", Ayacucho – 2010.

El diseño metodológico elegido para cumplir con los objetivos propuestos fue: Enfoque de investigación cuantitativo, de tipo aplicativo, nivel descriptivo – correlacional con diseño transversal y prospectiva.

El área de estudio es la Institución Educativa Inicial N° 320 “San Miguelito Arcángel” del distrito de Ayacucho. La población estuvo constituida por 231 niños (as) y sus respectivas madres de la I.E.I. “San Miguelito Arcángel”. Se incluyó niños(as) de 3 a 5 años de edad matriculados en el año académico 2010, sus loncheras que llevan al centro educativo y sus respectivas madres que aceptaron participar voluntariamente en la presente investigación y que completaron la encuesta. Se excluyó niños (as) que no están matriculados y cuyas edades son menores de 3 y mayores que 5 años, asimismo madres que no completaron la encuesta y otro familiar que no sea la madre.

El tipo de muestreo que se utilizó es probabilística por selección aleatoria simple, y se constituyó por 144 loncheras de niños y sus respectivas madres, determinada a través de la siguiente fórmula estadística: $n = \frac{NZ^2pq}{[e^2(N)] + [Z^2pq]}$; asignándose un nivel de confianza al 95% (1.96), proporción de éxito al 50% (0.5) y error muestral al 5% (0.05).

Las técnicas de recolección de datos fue: la entrevista y la observación. Los instrumentos utilizados son el cuestionario, con el propósito de evaluar el nivel de conocimiento de las madres sobre el contenido nutricional de las loncheras escolares. Y las guías de observación estructurada, para evaluar el contenido proteico y calórico de las loncheras de niños.

Para llevar a cabo el presente estudio, se realizó previamente los trámites administrativos para solicitar autorización a la Dirección de la I.E.I. N° 320 "San Miguelito Arcángel". Obtenida la autorización, se elaboró un cronograma de acopio de información, a partir de ella se aplicó los instrumentos previo consentimiento informado.

La validez y la confiabilidad del instrumento fue determinada mediante el juicio de expertos y una prueba piloto, en la que se aplicó el cuestionario a una muestra de 10 madres de niños de la I.E.I. "San Miguelito Arcángel", empleando el coeficiente Kuder Richardson, en el que se obtuvo una correlación de 0.83, que asegura la confiabilidad interna del instrumento en mención y luego se aplicó a la muestra obtenida. La escala de evaluación del nivel de conocimiento fue adoptado del Diseño Curricular Nacional de Educación (2009), es el aprendizaje adquirido estimado en una escala. Puede ser cualitativa (bueno, regular, bajo) o cuantitativa (de 0 a 20). Para fines de este estudio se utilizará la escala cualitativa.

La guía de observación no ameritó prueba de confiabilidad, porque se basa en la observación estructurada, mediante ella se observó y se anotó los alimentos contenidos en las loncheras escolares durante el transcurso de dos semanas. Cada una de los alimentos que contienen las loncheras escolares se han pesado en uso de la balanza dietética de 200 g y para determinar la composición nutricional (proteico y calórico) de cada alimento, se hizo la conversión en calorías y gramos mediante la aplicación de regla de tres simple por cada proporción contenido en 100 g de alimentos, en

uso de las Tablas Peruanas de Composición de Alimentos (Perú, 2009) y la Tabla de Alimentos Industrializados (Perú, 2002). El contenido energético fue estratificado del siguiente modo: insuficiente (< 150 Kcal), suficiente (150 – 300 Kcal.) y excedido (> a 300 Kcal). Y el contenido proteico: suficiente (5 – 11 g) e insuficiente (< 5 g).

Se efectuó el control de calidad de los datos recolectados y se verificó que todas estuvieran consignadas en los instrumentos. Los datos fueron procesados empleando el paquete estadístico SPSS versión 17.0 (español). En el análisis de los datos se recurrió a la estadística inferencial con la finalidad de facilitar el análisis e interpretación de los resultados, haciendo uso de la prueba de Chi cuadrado de Pearson al 95% de confianza para medir la intensidad de asociación de las variables en estudio. En todos los casos el análisis estadístico está precedido por la contrastación bibliográfica que provee soporte teórico al estudio. Los resultados se presentan en cuadros compuestos, haciendo uso de las frecuencias absolutas y relativas simples.

Los resultados de la presente investigación determinaron que: El contenido proteico y calórico de las loncheras escolares de niños en la I.E.I. "San Miguelito Arcángel" es insuficiente, representado por 80.6% y 70.8%, respectivamente. El nivel de conocimiento de las madres sobre el contenido nutricional de loncheras escolares de niños en la I.E. "San Miguelito Arcángel" es regular en un 47.9%.

Por lo tanto, contrastando la hipótesis al 95% de confianza, se concluye que, se asocia significativamente el nivel de conocimiento de las madres con el componente proteico y calórico de las loncheras escolares de niños en la Institución Educativa Inicial "San Miguelito Arcángel" ($p < 0.001$); a razón de que a mayor desconocimiento de las madres es más insuficiente el componente proteico y calórico de las loncheras escolares de niños.

Estos hallazgos aportan información confiable y actualizada a la Dirección de la Institución Educativa Inicial "San Miguelito Arcángel" porque sirve como herramienta útil para diseñar acciones orientadas a fortalecer el nivel de conocimiento de las madres de familia referente al contenido nutricional de las loncheras escolares saludables.

Las limitaciones durante el desarrollo del presente estudio estuvieron referidas a la demora de la dirección del plantel, en el otorgamiento de la autorización respectiva para acceder a la muestra en estudio, así como la negativa de algunas madres para responder a la encuesta, por lo que fueron reemplazados por otras madres que cumplieron los criterios de inclusión.

La investigación tiene la siguiente estructura: introducción, presentación – análisis e interpretación de resultados, conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos.

**PRESENTACIÓN,
INTERPRETACIÓN, ANÁLISIS Y
CONTRASTACIÓN DE
RESULTADOS**

CUADRO N° 01

NIVEL DE CONOCIMIENTO DE LAS MADRES SOBRE EL CONTENIDO NUTRICIONAL DE LONCHERAS ESCOLARES DE NIÑOS, EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL “SAN MIGUELITO ARCÁNGEL”. AYACUCHO – 2010.

NIVEL DE CONOCIMIENTO	Nº	%
Bueno	24	16.7
Regular	69	47.9
Bajo	51	35.4
TOTAL	144	100.0

Fuente: Cuestionario aplicada a las madres de niños de la I.E.I. “San Miguelito Arcángel”.

En el presente cuadro se observa que, del 100% (144) de madres de niños de la I.E.I. “San Miguelito Arcángel”, el 47.9% presenta un nivel de conocimiento regular sobre el contenido nutricional de loncheras escolares, 35.4% malo y 16.7% bueno.

En el estudio efectuado por Renquena (2006), en la investigación “Conocimiento y prácticas que tienen las madres sobre el contenido de la lonchera y su relación con el estado nutricional del preescolar de la Institución Educativa N° 524 Nuestra Señora de La Esperanza”, en Lima, determinó que: el 38% de madres de los preescolares tienen el nivel de conocimiento medio sobre el contenido nutricional de loncheras escolares, bajo 36% y alto 22%.

Asimismo Canales (2010), en la investigación explicativa “Efectividad de la sesión educativa “Aprendiendo a preparar loncheras nutritivas” en el incremento de conocimientos de las madres de niños preescolares de la Institución Educativa San José del distrito El Agustino”, en Lima, determinó que: el 93.2% de madres presentaba un nivel de conocimiento bajo sobre la preparación de loncheras antes de la aplicación de la sesión educativa. Después de la intervención, el nivel de conocimiento alto incrementó a 96%.

Acuña y Calderón (2000), en la investigación titulado “Conocimiento de los padres sobre nutrición escolar en los centros educativos del distrito de Ayacucho”, determino que: el 68.1% de los padres tienen nivel de conocimiento inadecuado sobre nutrición escolar y solo el 31.9% es adecuado.

Los resultados obtenidos coinciden con los hallazgos de Renquena (2006), Canales (2010) y Acuña y Calderón (2000), porque el mayor porcentaje de madres de niños de la I.E.I. “San Miguelito Arcángel” presentó un nivel de conocimiento entre regular y bajo sobre el contenido nutricional de la lonchera escolar, lo que nos indica que las madres desconocen, de manera apropiada, lo que debe contener una lonchera nutritiva y saludable.

El desconocimiento sobre la manera correcta de preparar las loncheras escolares es una debilidad en las madres con niños en edad preescolar y escolar, porque incide en el envío de alimentos poco nutritivos como es el caso de golosinas, pasteles, snacks y bebidas gaseosas que

fueron constatadas durante la observación. Estos pueden contribuir en el incremento de los problemas de malnutrición infantil y sus nefastas consecuencias en la edad adulta.

Si bien, es muy importante la educación nutricional que favorece el cambio de actitudes y comportamiento de las madres en la alimentación de sus hijos, resulta de vital importancia la calidad de información vertida y aprendida; por ende implica responsabilidades compartidas, entre el proveedor de servicios de salud y la población objetivo que se desea educar. A nivel profesional, compete el manejo adecuado de técnicas de aprendizajes y sobre todo de la optimización de conocimiento y aplicarlos a la práctica. El cumplimiento de estos componentes, son esenciales para el logro de una educación nutricional de buena calidad, sobre todo las madres en la preparación adecuada de loncheras nutritivas y saludables.

En conclusión, el 47.9% de madres de niños de la I.E.I. "San Miguelito Arcángel" presenta un nivel de conocimiento regular y un porcentaje significativo de 35.4% de nivel de conocimiento bajo. Podemos deducir que la mayoría de las madres tiene conocimiento de medio a bajo relacionado a que desconocen la importancia de la lonchera escolar, los alimentos energéticos, constructores y reguladores y la bebida que se debe enviar a los niños.

CUADRO N° 02

COMPONENTE PROTEICO DE LAS LONCHERAS ESCOLARES DE NIÑOS EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL “SAN MIGUELITO ARCÁNGEL”. AYACUCHO – 2010.

COMPONENTE PROTEICO	Nº	%
Insuficiente	116	80.6
Suficiente	28	19.4
TOTAL	144	100.0

Fuente: Guía de observación de las loncheras escolares de niños de la I.E.I. “San Miguelito Arcángel”.

En el presente cuadro se puede apreciar que, del 100% (144) de loncheras escolares de niños de la I.E.I. San Miguelito Arcángel, el 80.6% tienen el componente proteico insuficiente (< 5 g de proteínas) y el 19.4% es suficiente (5 - 11 g de proteínas).

Al respecto Flores (1997), en la investigación “Evaluación calórica y proteica del desayuno y refrigerio en preescolares”, en México, determinó que: el contenido proteico de los refrigerios es inadecuado en un 61.2% y adecuada el 20.8%.

Asimismo, Lumbi Quiroz (2004), en la investigación “Conocimientos y prácticas nutricionales de madres con hijos menores de 10 años, del barrio Anexo Villa Libertad, Managua 2003”, en Nicaragua, determinó que: el 75% de las madres proporcionan a sus hijos alimentos que son insuficientes en

proteínas, y el 50% de vitaminas y minerales para mantener una dieta adecuada.

Montalvo (2009), señala: debido que en la etapa preescolar, el proceso de crecimiento y desarrollo del niño es más intenso y progresivo. Por lo cual, es importante que la lonchera del niño, además de ser nutritiva debe ser balanceada, incluyendo alimentos con proteínas de alto valor biológico: huevos, lácteos, carnes, pollo y otros, y con proteínas vegetales importantes: los frutos secos (maní, las nueces, etc.) la soya, quinua, kiwicha y etc., los cuales ayudan a un adecuado desarrollo neurológico, de aprendizaje y el crecimiento del niño.

Y de acuerdo a las referencias de Mosqueira (Lima, 2010): el componente proteico de los alimentos que constituyen una lonchera nutritiva es suficiente cuando aporten de 5 a 11 gramos de proteínas de alto valor biológico, que está de acuerdo al peso, la estatura y el requerimiento energético del niño.

De tal forma la alimentación del niño mediante la lonchera escolar, para que sea realmente nutritiva y balanceada, cuyo contenido nutricional debe buscar la distribución equilibrada en el aporte calórico entre los macronutrientes (55-60% sea a base de carbohidratos, 30% grasas y 12-15% proteínas), y además de los micronutrientes (vitaminas y minerales), debe incluir 250 a 500 ml de agua.

Los resultados obtenidos coinciden con los hallazgos de Flores (1997) y Lumbi Quiroz (2004), y de acuerdo a las referencias de

Mosqueira (2010), podemos afirmar que el mayor porcentaje de loncheras escolares no cumplen con los requerimientos mínimos de contenido proteico, lo que nos indica que no cubren las necesidades proteicas que necesita el niño durante su permanencia en la Institución Educativa, evidenciándose que la mayoría de madres envían a sus niños escasa cantidad de alimentos ricos en proteínas, por ejemplo: una mandarina más un refresco o mate, un pan o un paquete de galletas más refresco, sólo frutas o únicamente un pack pequeño de frugos o yogurt.

Los niños en edad preescolar, necesitan alimentarse de manera apropiada en el hogar y en la institución educativa, para garantizar su adecuado crecimiento y desarrollo, no obstante, una alimentación inadecuada y deficiente en proteínas podría retardar su crecimiento físico y desarrollo psicomotriz, con repercusiones futuras en su rendimiento académico. De ahí, la importancia de proporcionar loncheras escolares nutritivas, con suficiente contenido proteico y calórico para satisfacer sus requerimientos nutricionales mientras se ausentan del hogar.

En conclusión, el 80.6% de loncheras escolares de niños de la I.E.I. "San Miguelito Arcángel" tienen el componente proteico insuficiente, lo que nos indica que la mayoría de las madres suelen enviar, mediante la lonchera de los niños, alimentos que carecen de una buena fuente de proteínas.

CUADRO N° 03

COMPONENTE CALÓRICO DE LAS LONCHERAS ESCOLARES DE NIÑOS EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL "SAN MIGUELITO ARCÁNGEL". AYACUCHO – 2010.

COMPONENTE CALÓRICO	N°	%
Insuficiente	102	70.8
Suficiente	27	18.8
Excedido	15	10.4
TOTAL	144	100.0

Fuente: Guía de observación de las loncheras escolares de niños de la I.E.I. "San Miguelito Arcángel".

En el presente cuadro se puede observar que, del 100% (144) de las loncheras escolares de niños de la I.E.I. "San Miguelito Arcángel", el 70.8% tienen el componente calórico insuficiente (< 150 Kcal.), 18.8% suficiente (150-300 Kcal) y el 10.4% excedido (> 300 Kcal).

En el estudio efectuado por Flores (México, 1997), determinó que: el contenido calórico de los refrigerios es inadecuado en un 69.3% y adecuada el 12.7%. Además existe una proporción significativa de refrigerios que están excedidas en el contenido calórico.

Huertas (2008) pone en relieve, que: el niño al encontrarse escolarizado, la nutrición alcanza un papel mucho más importante, debido a las necesidades de glucosa del cerebro son elevadas en comparación a otros órganos, llegando a utilizar alrededor del 25% de kilocalorías de una dieta, por lo que, es indispensable complementar la alimentación del niño mediante la lonchera escolar, que contenga una buena fuente de

carbohidratos, pero sin azúcares simples como golosinas y chocolates, sino con aquellos carbohidratos con fibra como los cereales que permiten un aporte de glucosa sostenido y continuo.

Asimismo, INS (Lima, 2010), señala, “las loncheras escolares son importantes y necesarias para los niños en la etapa preescolar y escolar, ya que permiten cubrir las necesidades nutricionales, asegurando así un rendimiento óptimo en el centro educativo”.

Y de acuerdo a Mosqueria (2010) y Contreras (2006): la lonchera escolar debe cubrir entre el 10% y el 15% de las calorías totales que necesita el niño durante el día. Al respecto, Zevallos (2011), enfatiza: el componente calórico de los alimentos que constituyen la lonchera escolar, es suficiente cuando aporten de 150 a 300 Kcal., que está de acuerdo a la edad, estatura y la actividad física que realiza el niño.

Los resultados del presente estudio es similar a los hallazgos de Flores (1997) y de acuerdo a las referencias de Huertas (2008), INS (2010) Mosqueira (2010) y Zevallos (2011), se encontró que el mayor porcentaje de loncheras de niños no cumplen con los requerimientos mínimos de contenido calórico, y no cubren las necesidades energéticas y proteicas que necesita el niño durante su permanencia en la Institución Educativa.

Asimismo se constató que un porcentaje significativo del contenido calórico de loncheras escolares están excedidas, la que nos indica que una proporción significativa de madres cometen errores muy frecuentes a la hora de preparar los alimentos para el colegio; por ejemplo: enviar gaseosas,

jugos envasados, galletas dulces, caramelos, papas fritas, snacks y entre otros. Afirma Montalvo (2009), estos no aportan ningún valor nutricional, sólo aportan cantidades elevadas de azúcares (calorías vacías) y grasa de tipo saturada.

Al respecto, Peña y Bacallao (2000), refiere: Las loncheras basadas en alimentos no saludables y "chatarras". Además de crear malos hábitos de alimentación de los niños, causan problemas alérgicos, somnolencia, dolor de cabeza, trastornos gastrointestinales y favorecen la obesidad infantil, muy frecuentes en los niños, que posteriormente los conduce a contraer enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes, hipertensión arterial, entre otras.

De ahí que es fundamental que los niños reciban una alimentación realmente nutritiva, saludable y balanceada mediante la lonchera, para mantener el buen estado nutricional, la salud, actividad física y potenciar el éxito académico. Puesto que, la lonchera escolar se convierte en el complemento energético con el cual el niño recupera todas las energías que pierde con las labores académicas y los esfuerzos físicos. Además es una fuente de energía adicional para que los menores presten mayor atención y concentración en la clase.

En conclusión, el 70.8% de loncheras escolares de niños de la I.E.I. "San Miguelito Arcángel" tienen el componente calórico insuficiente, además carecen de una buena fuente de carbohidratos con fibra como los cereales que permiten un aporte sostenido y continua de glucosa.

CUADRO N° 04

**NIVEL DE CONOCIMIENTO DE LAS MADRES ASOCIADO AL
COMPONENTE PROTEICO DE LA LONCHERA ESCOLAR DE NIÑOS
EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL “SAN MIGUELITO
ARCÁNGEL”. AYACUCHO – 2010.**

NIVEL DE CONOCIMIENTO	COMPONENTE PROTEICO				TOTAL	
	INSUFICIENTE		SUFICIENTE		N°	%
	N°	%	N°	%		
Bueno	06	4.2	18	12.5	24	16.7
Regular	61	42.4	08	5.5	69	47.9
Bajo	49	34.0	02	1.4	51	35.4
TOTAL	116	80.6	28	19.4	144	100.0

Fuente: Cuestionario aplicada a las madres y guía de observación de las loncheras escolares de niños de la I.E.I. “San Miguelito Arcángel”.

χ^2_c : 57.30 α : 0.05 GL: 2 χ^2_t : 5.99 $\rho < 0.001$

En el presente cuadro se observa que, del 100% (144) de madres de niños de la I.E.I. “San Miguelito Arcángel”, el 47.9% de madres poseen un nivel de conocimiento regular sobre el contenido nutricional de loncheras escolares, de las cuales, 42.4% proporciona a los niños loncheras escolares con contenido proteico insuficiente y 5.5% suficiente; el 35.4% presenta un nivel de conocimiento bajo, de quienes, 34% proporcionan loncheras escolares con contenido proteico insuficiente y 1.4% suficiente; el 16.7% presenta un nivel de conocimiento bueno, de ellas, 12.5% proporciona loncheras escolares con contenido proteico suficiente y 4.2% insuficiente.

En el estudio efectuado por Renquena (Lima, 2006), determino que: el mayor porcentaje de madres que poseen un nivel de conocimiento de medio a bajo relacionado a la importancia de la lonchera escolar tienen prácticas inadecuadas en cuanto al contenido de la lonchera escolar.

Asimismo Canales (Lima, 2010), en su estudio, determinó que: el nivel de conocimiento de las madres sobre nutrición escolar incide significativamente en la preparación de loncheras saludables.

Por su parte, Castro (citado por OPS/OMS, 2003), en su trabajo "Situación nutricional y hábitos alimentarios de los escolares de Santa Fe", en Bogotá, encontró que éstos consumen escasa cantidad de frutas, verduras, huevos, quesos, carnes rojas y una alta cantidad de alimentos de bajo valor nutricional, debido a factores como el desconocimiento sobre la nutrición escolar, la publicidad, las creencias, costumbres y la venta de productos de bajo valor nutricional en las cafeterías escolares.

Los resultados obtenidos se asemejan a los aportes bibliográficos, porque el mayor porcentaje de madres que poseen nivel de conocimiento entre regular y bajo, proporcionan loncheras escolares con el insuficiente contenido proteico. A diferencia de las madres que tienen nivel de conocimiento bueno y predomina una proporción significativa de loncheras con contenido proteico suficiente.

La prueba estadística de Chi Cuadrado demuestra alta significancia en relación al conocimiento y el contenido proteico de las loncheras de

niños, hecho que reafirma la premisa, que a mayor desconocimiento de las madres, el contenido proteico de la lonchera escolar es insuficiente.

Para proporcionar una alimentación adecuada, a los niños en edad preescolar, las madres necesitan estar bien informadas sobre la importancia y las características del contenido de la lonchera escolar, caso contrario conllevará a cometer imprudencias durante su alimentación, como enviar alimentos poco nutritivos y procesados en las loncheras escolares.

En conclusión: el componente proteico de las loncheras escolares se asocia significativamente con el nivel de conocimiento de las madres en la Institución Educativa Inicial "San Miguelito Arcángel" ($p < 0.001$).

CUADRO N° 05

NIVEL DE CONOCIMIENTO DE LAS MADRES ASOCIADO AL COMPONENTE CALÓRICO DE LAS LONCHERAS ESCOLARES DE NIÑOS EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL “SAN MIGUELITO ARCÁNGEL”. AYACUCHO – 2010.

NIVEL DE CONOCIMIENTO	COMPONENTE CALORICO						TOTAL	
	INSUFICIENTE		SUFICIENTE		EXCEDIDO			
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Bueno	02	1.4	18	12.5	04	2.8	24	16.7
Regular	55	38.2	06	4.2	08	5.5	69	47.9
Bajo	45	31.2	02	1.4	04	2.8	51	35.4
TOTAL	102	70.8	26	18.1	16	11.1	144	100.0

Fuente: Cuestionario aplicada a las madres y guía de observación de las loncheras escolares de niños de la I.E.I. “San Miguelito Arcángel”.

χ^2_c : 73.11 α : 0.05 GL: 4 χ^2_t : 9.49 $p < 0.001$

En el presente cuadro se observa que, del 100% (144) de madres de niños de la I.E.I. “San Miguelito Arcángel”, el 47.9% presenta un nivel de conocimiento regular sobre el contenido nutricional de loncheras escolares, de las cuales, 38.2% proporciona a los niños loncheras escolares con contenido calórico insuficiente, 5.5% excedido y 4.2% suficiente; el 35.4% presenta un nivel de conocimiento bajo, de quienes, 31.2% proporciona a los niños loncheras escolares con contenido calórico insuficiente, 2.8% excedido y el 1.4% suficiente; el 16.7% presenta un nivel de conocimiento bueno, de ellas, 12.5% proporciona a los niños loncheras escolares con contenido calórico suficiente, 2.8% excedido y el 1.4% insuficiente.

Al respecto Sánchez, Reyes, et al. (2010) en la investigación “Conductas para preparar loncheras mediante un programa de intervención educativa sobre nutrición con madres de preescolares”, en Oaxaca, determino que: el nivel de conocimiento de las madres sobre nutrición del preescolar tienen relación directa con las conductas de las madres para preparar las loncheras escolares.

Asimismo Burgos, et al. (2009), en la investigación explicativa “Aplicación del plan de acción ‘Mi lonchera nutritiva’ para mejorar la nutrición en las niñas y niños de 5 años de la I.E. Radiantes Capullitos 1564”, en Trujillo, determinó que: la educación nutricional influye de manera significativa, en el incremento del nivel de conocimiento de las madres y que a su vez mejora el contenido nutricional de las loncheras escolares.

Como también Simbaña y Alcedo (2008), en el estudio “Conocimientos sobre nutrición en madres adolescentes con niños de 1 a 5 años en el AA.HH. Santa Julia, Piura, 2008”, determino que: el 74.2% y 15.8% poseen nivel de conocimiento entre regular y deficiente, sobre alimentos ricos en proteínas, carbohidratos, grasas, minerales y vitaminas.

Los resultados obtenidos se asemejan a los aportes bibliográficos, porque el mayor porcentaje de madres que poseen nivel de conocimiento entre regular y bajo, proporcionan a sus hijos loncheras escolares con el componente calórico insuficiente. A diferencia de las madres que poseen nivel de conocimiento bueno y predomina una proporción significativa de loncheras de niños con contenido calórico suficiente.

La prueba estadística de Chi Cuadrado demuestra alta significancia en relación al conocimiento y el contenido calórico de las loncheras de niños, hecho que reafirma la premisa, que a mayor desconocimiento de las madres, el contenido energético de la lonchera escolar es insuficiente, poco nutritiva y menos saludable.

Las madres por cuestiones de desconocimiento, practicidad y rapidez evitan hacer un balance nutricional en los alimentos que envían en la lonchera escolar, optando por productos no saludables y procesados. Estos pueden contribuir en el incremento de los problemas de malnutrición infantil por exceso y/o defecto y sus nefastas consecuencias en la edad adulta.

Por lo tanto, los profesionales de salud mediante el trabajo interdisciplinario con el sector de la educación, debemos intervenir directamente informando a los padres de familia, ya que son ellos los que están más pendientes al cuidado de sus niños, acerca del porqué de una buena lonchera escolar y dar pautas para preparar una simple, sencilla y barata. Lo que compete a los profesionales de enfermería es dar los mejores modelos de dietas, las más variadas con alimentos de la zona, saludables, balanceadas e instruir acerca del valor nutricional de los alimentos, la importancia de cada tipo de alimento (formador, energético, regulador) y del agua que debe incluir con bajo azúcar.

Asimismo a los niños se debe educar según van creciendo, sobre el lugar para comer, horarios organizados, cuatro comidas/día, normas, manejo

y selección de comidas, entre otros. Porque los hábitos alimenticios, higiene y estilos de vida saludables se asimilan e integran a la personalidad durante los primeros años de vida, consolidándose hasta perdurar incluso en la edad adulta. De ahí la importancia de brindar una orientación adecuada y oportuna a los/as docentes, la familia y otros adultos significativos responsables de la atención y cuidado de los niños y niñas.

En conclusión: el contenido energético de las loncheras escolares se asocia significativamente con el nivel de conocimiento de las madres en la Institución Educativa Inicial "San Miguelito Arcángel" ($p < 0.001$).

CUADRO N° 06

GRADO DE INSTRUCCIÓN ASOCIADO AL NIVEL DE CONOCIMIENTO DE LAS MADRES SOBRE EL CONTENIDO NUTRICIONAL DE LA LONCHERA ESCOLAR DE NIÑOS EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL 'SAN MIGUELITO ARCÁNGEL', AYACUCHO – 2010.

GRADO DE INSTRUCCIÓN	NIVEL DE CONOCIMIENTO						TOTAL	
	BUENO		REGULAR		BAJO		N°	%
	N°	%	N°	%	N°	%		
Sin estudios	-	-	-	-	11	7.6	11	7.6
Primaria	-	-	04	2.8	30	20.8	34	23.6
Secundaria	06	4.2	30	20.8	08	5.6	44	30.6
Superior	18	12.5	35	24.3	02	1.4	55	38.2
TOTAL	24	16.7	69	47.9	51	35.4	144	100.0

Fuente: Cuestionario aplicada a las madres de niños de la I.E.I. "San Miguelito Arcángel".

χ^2_c : 96.7 α : 0.05 GL: 6 χ^2_t : 12.59 $\rho < 0.001$

En el presente cuadro se observa que, del 100% (144) de madres de niños de la I.E.I. "San Miguelito Arcángel" el 38.2% tienen grado de instrucción superior, de los cuales el 24.3% poseen nivel de conocimiento regular sobre el contenido nutricional de loncheras escolares, 12.5% bueno y 1.4% bajo; el 30.6% tienen grado de instrucción secundaria, de quienes, el 20.8% poseen nivel de conocimiento regular, 5.6% bajo y 4.2% bueno; el 23.6% tienen grado de instrucción primaria, de ellas, el 20.8% poseen nivel de conocimiento bajo y 2.8% regular; el 7.6% son madres sin estudios, la

totalidad de ellas tienen el nivel de conocimiento bajo sobre el contenido nutricional de loncheras escolares.

En el estudio realizado por Canales (Lima, 2010), determinó que: el 69.5% de madres con grado de instrucción secundaria y el 22% de nivel *primaria* son los que presentaron un nivel de conocimiento bajo sobre la preparación de loncheras, mientras el 8.5% de madres con nivel superior presentaron conocimiento bueno, antes de la aplicación de la sesión educativa.

Los estudios efectuados por Acuña y Calderón (Ayacucho, 2000), determino que: el 27.7% de los padres de familia iletrados poseen conocimientos inadecuados sobre nutrición escolar, a diferencia del 14% de quienes poseen instrucción superior y tienen conocimientos adecuados, demostrándose la influencia directa del nivel de escolaridad en relación al conocimiento de los padres sobre nutrición escolar.

OPS (1990), refiere: “la condición de analfabeto restringe el aprendizaje de conocimientos sobre alimentación y nutrición, pareciera que patrones culturales transmitidos de generación a generación pasan más que los conocimientos emanados por los establecimientos de salud. La concientización paciente y decidida debe orientarse al cambio de comportamientos sobre prácticas de alimentación”.

Al respecto Moncada (1995), refiere: “El factor educativo tiene un gran peso en el mejoramiento de las condiciones de vida de los niños, dado que en un mayor nivel de conocimientos adquiridos, posibilita mejorar las

condiciones de salud y nutrición escolar. Consecuentemente, a mayor de nivel de conocimiento de las madres se denotara elaboración de loncheras nutritivas y saludables para cubrir las necesidades nutricionales del niño.

Uno de los factores que inciden en la preparación de loncheras nutritivas y saludables constituye el factor educativo, no tanto la educación formal sino la educación sanitaria y nutricional. Los resultados del cuadro señalan que las madres que tienen instrucción superior poseen en mayor porcentaje conocimientos buenos a diferencia de las madres sin estudios, que casi en su totalidad poseen conocimiento deficientes; obviamente debido a las limitaciones de lectoescritura y de alguna forma de educación formal que le motive el aprendizaje de conocimientos referidos a la nutrición escolar, obviamente sobre loncheras escolares nutritivas y saludables.

De lo que se concluye que, el grado de instrucción se asocia significativamente con el nivel de conocimiento de las madres sobre el contenido nutricional de loncheras escolares de niños en la Institución Educativa Inicial "San Miguelito Arcángel" ($p < 0.001$).

CUADRO N° 07

**INGRESO ECONOMICO FAMILIAR ASOCIADO AL NIVEL DE
CONOCIMIENTO DE LAS MADRES SOBRE EL CONTENIDO
NUTRICIONAL DE LA LONCHERA ESCOLAR DE NIÑOS EN LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL 'SAN MIGUELITO ARCÁNGEL'.
AYACUCHO – 2010.**

INGRESO ECONOMICO FAMILIAR	NIVEL CONOCIMIENTO						TOTAL	
	BUENO		REGULAR		BAJO		Nº	%
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
< 600	2	1.4	12	8.3	34	23.6	48	33.3
600 a 1200	8	5.6	49	34.0	15	10.4	72	50.0
>1200	14	9.7	8	5.6	2	1.4	24	16.7
TOTAL	24	16.7	69	47.9	51	35.4	144	100.0

Fuente: Cuestionario aplicada a las madres de niños de la I.E.I. "San Miguelito Arcángel".

χ^2_c : 69.57 α : 0.05 GL: 4 χ^2_t : 9.48 $p < 0.001$

En el presente cuadro se observa que: Del 100% (144) de madres de niños de la I.E.I. "San Miguelito Arcángel", el 50% tienen ingreso económico mensual de 600 a 1200 nuevos soles, de los cuales, 34% de las madres poseen nivel de conocimiento regular sobre el contenido nutricional de loncheras escolares, 10.4% bajo, 5.6% bueno; el 33.3% tienen ingreso económico menor a 600 soles, de ellas, el 23.6% poseen nivel de conocimiento bajo, 8.3% regular y 1.4% bueno; el 16.7% de madres tienen ingreso económico familiar superior a 1200 nuevos soles, de ellas, el 9.7% poseen nivel de conocimiento bueno, 5.6% regular y 1.4% bajo.

En el estudio efectuado por Acuña y Calderón (Ayacucho, 2000), determino que, el 51.7% de familias perciben un ingreso económico mensual al mínimo y predomina en 42.3% los conocimientos inadecuados sobre nutrición escolar, a diferencia del 17.9% de familias que perciben superior al mínimo vital y predomina en 10.4% los conocimientos adecuados; demostrándose la existencia de correlación directa entre el nivel de conocimiento e ingreso económico.

Robinson, C. (1991), señala: la cantidad de dinero que se requiere para adquirir alimentos, depende del tamaño de la familia, del número de niños, de sus edades y de las actividades de los diversos miembros. El costo de alimentos está decididamente influido por la selección de alimentos de acuerdo al conocimiento nutricional de la familia.

La OPS (1990), señala: el ingreso económico y la educación están relacionados con el cambio social e influyen en el nivel de conocimientos sobre alimentación y nutrición; sin embargo un incremento de ingreso y de educación no produce automáticamente cambios iguales en la conducta.

Muchas veces la mala alimentación se origina no por la falta de recursos económicos, sino por desconocimiento o mala utilización de los productos; es así que teniendo los medios necesarios, no se consumen los alimentos disponibles y nutritivos con el fin de elevar el nivel nutricional de la familia, en consecuencia en la preparación de loncheras nutritivas y saludables.

Los resultados del cuadro nos muestra que, los que tienen ingreso económico familiar entre 600-1200 soles y mayor a 1200 soles, son los que poseen nivel de conocimiento entre regular a bueno sobre el contenido nutricional de loncheras escolares, a diferencia de los que perciben ingreso económico familiar menor a 600 soles poseen nivel de conocimiento bajo. Por lo tanto, las familias que disponen de mayores salarios poseen también mayores conocimientos al respecto, obviamente debido a la adquisición de material informativo, como revistas y periódicos, además de tener a disposición otros medios de comunicación como el radio, televisión e internet, donde se emanan frecuentemente contenidos referidos a la promoción alimentaria.

De lo que se concluye que, el ingreso económico familiar se asocia significativamente con el nivel de conocimiento de las madres sobre el contenido nutricional de loncheras escolares ($p < 0.001$).

CUADRO N° 08

OCUPACION ASOCIADO AL NIVEL DE CONOCIMIENTO DE LAS MADRES SOBRE EL CONTENIDO NUTRICIONAL DE LA LONCHERA ESCOLAR DE NIÑOS EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL 'SAN MIGUELITO ARCÁNGEL'. AYACUCHO – 2010.

OCUPACION	NIVEL DE CONOCIMIENTO							
	BUENO		REGULAR		BAJO		TOTAL	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Su casa	02	1.4	04	2.8	28	19.4	34	23.6
Estudiante	06	4.2	09	6.2	08	5.6	23	16.0
Comerciante	04	2.8	25	17.4	13	9.0	42	29.2
Empleada	12	8.3	31	21.5	02	1.4	45	38.2
TOTAL	24	16.7	69	47.9	51	35.4	144	100.0

Fuente: Cuestionario aplicada a las madres de niños de la I.E.I. "San Miguelito Arcángel".

χ^2_c : 56.24 α : 0.05 GL: 6 χ^2_t : 12.59 $p < 0.001$

En el presente cuadro se observa que, del 100% (144) de madres de niños de la I.E.I. "San Miguelito Arcángel", el 38.2% son empleados públicos y/o privados, de ellas, 21.5% tienen el nivel de conocimiento regular sobre el contenido nutricional de loncheras escolares, 8.3% bueno y 1.4% bajo; el 29.2% son madres comerciantes, de los cuales, el 17.4% tienen conocimiento regular, 9% bajo y 2.8% bueno; el 23.6% de madres son dedicadas a su casa, de ellas, 19.4%% tienen nivel de conocimiento bajo, 2.8% regular y el 1.4% bueno; el 16% de madres son estudiantes, de los

cuales, el 6.2% poseen nivel de conocimiento regular, 5.6% bajo y 4.2% bueno.

En el estudio efectuado por Acuña y Calderón (Ayacucho, 2000), determinaron que, el 54.5% de padres de familia se dedican a la labores del hogar y predomina en 45.5% los conocimiento equívocos en relación a la nutrición escolar; demostrándose la influencia del tipo de ocupación en el conocimiento sobre nutrición escolar.

Robinson, C (1991), refiere: cada vez mayor número de mujeres casadas trabajan fuera de sus hogares, lo que significa que hay menos tiempo para la preparación de los alimentos; razón por la cual, optan por la compra de alimentos semi preparados o preparados poco nutritivos para el envío en sus loncheras de sus niños, que dan como resultado una mala nutrición.

Velarde (Lima, 2005), refiere: las madres que se pasan trabajando fuera de casa y además son empleadas públicas y/o privadas, ellas por factores de tiempo suelen proporcionar dinero al niño para que consuma cualquier producto en el kiosco del centro educativo, donde se valora la autonomía e independencia temprana, teniendo la posibilidad de tomar decisiones inadecuadas en su alimentación.

Los resultados del cuadro son similares a los aportes bibliográficos y se describen que, el mayor porcentaje de madres son comerciantes, seguido de empleadas públicos y/o privados que tienen un nivel de instrucción superior y poseen nivel de conocimiento regular en un 21.5%, a

diferencia de las madres dedicadas a su casa poseen nivel de conocimiento bajo en un 19.4%, deduciéndose que las labores domésticas reducen las oportunidades de informarse sobre aspectos básicos de alimentación y nutrición, obviamente sobre la importancia de las loncheras escolares nutritivas y saludables.

De lo que se concluye que, la ocupación de las madres se asocia significativamente con el nivel de conocimiento de las madres en la Institución Educativa Inicial "San Miguelito Arcángel" ($p < 0.001$).

CONCLUSIONES

1. El nivel de conocimiento de las madres sobre el contenido nutricional de las loncheras escolares es de regular a bajo, debido a que desconocen la importancia de la lonchera, los beneficios principales de cada tipo de nutrientes y en que alimentos se encuentran, los alimentos que favorecen la absorción de los demás y la bebida que se debe enviar a los niños en la lonchera.
2. De la evaluación del contenido de las loncheras de los niños de la I.E.I. "San Miguelito Arcángel", se desprende que el contenido proteico y calórico son insuficientes para satisfacer la demanda nutricional de los niños en estudio, representado por 80.6% y 70.8%, respectivamente.
3. Se ha determinado la asociación significativa entre el componente proteico y calórico de las loncheras escolares con el nivel de conocimiento de las madres en la Institución Educativa Inicial 'San Miguelito Arcángel'. Es decir la prueba estadística Chi cuadrado ($p < 0.001$), indica alta dependencia de las variables, es decir a mayor desconocimiento mayor contenido proteico y calórico insuficientes en las loncheras de los niños de

la I.E.I San Miguelito Arcángel; con lo cual se acepta la hipótesis de investigación y se rechaza la hipótesis nula.

4. Grado de instrucción de las madres tiene relación directa con el nivel de conocimiento sobre el contenido de la lonchera de los niños de la I.E.I San Miguelito Arcángel. Por tanto, la educación nutricional influye, de manera significativa, en el incremento del nivel de conocimiento de las madres y que a su vez mejora el preparado del contenido nutricional de las loncheras escolares.
5. Del mismo modo, se encontró que el ingreso económico está directamente relacionada con el conocimiento de las madres sobre el contenido de las loncheras de los niños de la I.E.I San Miguelito Arcángel. Por lo tanto, las familias que disponen de mayores salarios poseen también mayores conocimientos al respecto.
6. Las madres que se dedican exclusivamente a su casa tienen conocimientos bajos sobre el contenido de las loncheras.

RECOMENDACIONES

1. A las instituciones de salud, educación, gobierno regional, local, programas de apoyo y a las organizaciones no gubernamentales, internalizar en la toma de decisiones e implementar programas de escuelas saludables a fin de promover la alimentación y nutrición saludable, y fortalecer escuela de padres, a través de ellas, mejorar el nivel de conocimiento de las madres sobre el contenido nutricional de las loncheras escolares que son importantes y necesarias para los niños en la etapa preescolar y escolar, ya que permiten cubrir las necesidades nutricionales, asegurando así un rendimiento óptimo en el centro educativo.
2. A los profesionales de Enfermería que labora a nivel del Primer Nivel de Atención y en el Área de Crecimiento y Desarrollo (CRED), como parte de la implementación y desarrollo del tema en las Instituciones Educativas Saludables ejecuten las sesiones educativas demostrativas en las madres y niños sobre loncheras escolares realmente nutritivas, balanceadas y saludables, para así salvaguardar el crecimiento y desarrollo óptimo.
3. Fortalecer las acciones de promoción de salud, potenciando la participación de los docentes, padres de familia y los preescolares, para

mejorar conocimiento y sensibilizar a nivel de las Instituciones Educativas, se socialice conocimientos y se difundan los modelos de Lonchera Escolar ya elaborados por las instituciones garantes como el Centro Nacional de Alimentación (CENAN). Así como los elaborados en el presente estudio en base a productos y alimentos propios de la región, para así mejorar la calidad de la alimentación de los niños.

4. A la Dirección de la Institución Educativa Inicial “San Miguelito Arcángel” en coordinación con la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, deben optimizar sus intervenciones de proyección social tendientes a la promoción de la alimentación y nutrición saludable y la preparación adecuada de loncheras escolares.
5. Al personal docente de las instituciones educativas saludables supervise, como parte del programa escuelas saludables, la venta de productos en los quioscos en horas de recreo, para así erradicar la costumbre del consumo de alimentos con exceso de calorías y escasos de nutrientes.
6. A los bachilleres de la Facultad de Enfermería, realizar estudios comparativos teniendo en cuenta el estado nutricional de los niños y la condición socio económica de las madres, empleando diseños de investigación experimental referidas al contenido proteico – calórico de las loncheras escolares.

BIBLIOGRAFÍA

1. ACUÑA M. María y CALDERÓN G. Gloria. Tesis: "Conocimiento de los padres sobre nutrición escolar en los centros educativos del distrito de Ayacucho - 1999". Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga. Ayacucho-Perú, 2000.
2. ALCÁNTARA P. Carmen, RUIZ G. Axel, VASQUEZ O. Sulma. "Discolonchera- loncheras escolares costa, selva y sierra. CENAN – INS. Tizón y Bueno N° 276, Lima-Perú, 2007.
3. BEJARANO I. Esther, BRAVO A. Marta, et. al. "Tabla de composición de alimentos industrializados". CENAN-INS, Lima – 2002.
4. BURGOS C. Celia, PINTO F. Lizbeth, et al. "Aplicación del plan de acción 'mi lonchera nutritiva' para mejorar la nutrición en las niñas y niños de 5 años de la I.E.I. Radiantes Capullitos N° 1564 Urb. Chimú del distrito de Trujillo 2009". Trujillo-Perú, 2009.
5. CANALES H., Omar Oswaldo. "Efectividad de la Sesión Educativa 'Aprendiendo a preparar Loncheras Nutritivas' en el incremento de conocimientos de las madres de niños preescolares de la Institución Educativa San José. El Agustino, 2009". Lima-Perú, 2010.
6. CONTRERAS ROJAS, Mariela. "Guía Técnica para la Elaboración de Refrigerios Escolares" CENAN-INS, Lima - Perú, 2006.
7. CORINNE, Robinson. "Fundamentos de Nutrición Normal" Edit Library, 4ta Edic. México, 1991.
8. DANVANCO G., TADDEI J., GANGLIANONE C., COLUGNATI F. "Hábitos Alimentarios de escolares (1° a 2° grado) durante las

- meriendas escolares en escuelas públicas de Sao Paulo”, SP/time of publicschools of Sao Paulo city. Rev. Pediatra 2004; 22(2). Brasil, 2004. p 95-101.
9. FLORES RAMOS, Rosalba. “Evaluación calórica y proteica del desayuno y refrigerio en preescolares”. Querétaro-México, 1997
 10. HIDALGO, M. y GÜEMES, M. “Nutrición en la edad preescolar, escolar y adolescente” *Pediatr Integral*, Madrid - 2007; XI (4):347-462.
 11. HUERTAS, Elmer. “Loncheras Escolares”. Lima-Perú, 2008. Disponible en:<http://blogs.elcomercio.pe/cuidatusalud/2008/03>.
 12. LUCAS, B. (2000). “Nutrición en la infancia. Nutrición y dieta terapia de Krausse”. Edit. McGraw Hill, México 2000. p. 260 – 278.
 13. LUMBI QUIROZ L. “Conocimientos y Prácticas Nutricionales de madres con hijas adolescentes”, monografía [internet]agosto 2004, disponible en: <http://www.minsa.gob.pe/enfermeria/PDF/45.pdf>
 14. MINSA. Documento Técnico “Modelo de abordaje de Promoción de la Salud acciones a desarrollar en el eje temático de alimentación y nutrición saludable” Orientaciones Técnicas para la Promoción de la Alimentación y Nutrición Saludable”. Lima – Perú, mayo 2005: p-13 Disponible en: <http://www.minsa.gob.pe>.
 15. MINISTERIO DE SALUD. Diseño Curricular Nacional de la Educación Básica Regular. Edit. MINSA. Lima. 2009.
 16. MONTALVO, Sandra. “Loncheras nutritivas” Mayo, 2009: 1-9. Disponible en: http://www.rpan.org/boletines/loncheras_escolares.pdf

17. MONCADA, Gilberto. "El perfil de la pobreza en el Perú" Edit. Banco Mundial. 1995.
18. MOSQUEIRA BAZÁN, Magdalena. ¿Qué debe llevar su hijo en una buena lonchera?, Lima-Perú 2010. Disponible en: <http://elcomercio.pe/noticia/419091/que-llevar-su-hijo-buena-lochera>.
19. ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD. Programa Nacional de Alimentación y Nutrición. Situación alimentaria y nutricional de Latinoamérica y el Caribe. Washington, DC. OPS, 1990: 2.
20. OPS/OMS (2003). *Escuelas saludables/Perfil del escolar*. Recuperado el 14/09, disponible en: <http://www.col.opsoms.org/juventudes/escuelasaludable/perfildescolar.html>.
21. PEÑA M. y BACALLAO J. "La obesidad en la pobreza: un nuevo reto para la salud pública". Washington, D. C. OPS; 2000. p. 3-11. (Publicación Científica N° 576)
22. PEÑA Q., Luis. "Alimentación del Preescolar y Escolar" Protocolos Diagnósticos y Terapéuticos de Nutrición en Pediatría. España, 2001.
23. RENQUENA R., Lissett I. "Conocimiento y prácticas que tienen las madres sobre el contenido de la lonchera y su relación con el estado nutricional del preescolar de la Institución Educativa N° 524 Nuestra Señora de la Esperanza en octubre del 2005" Lima – Perú, 2006.
24. REYES GARCIA, María; GÓMEZ SÁNCHEZ, Ivan; et. al. "Tablas Peruanas de Composición de Alimentos". CENAN-INS, Lima 2009.

25. SIMBAÑA RIVERA A. Yannet y ALCEDO CEDANO M. Alcira. Tesis: "conocimientos sobre nutrición en madres adolescentes con niños de 1 a 5 años. AA.HH. Santa Julia, 2008" Universidad los Ángeles de Chimbote. Piura - Perú, 2008.
26. VELARDE, Patricia. "Loncheras nutritivas y saludables". MINSALIMA, 2005. Disponible en: <http://www.minsa.gob.pe/ocom/prensa/notadeprensa>.
27. WHALEY, Lucille. Tratado de enfermería pediátrica. 6° Ed. México. 2001.
28. ZEVALLOS, Laura. "Importancia de la lonchera" Lima-Perú, 2011. Disponible en: <http://www.colilunch.com/importancia-de-la-lonchera-escolar/>.
29. BUNGE, Mario. "Epistemología". Curso de Actualización 3er ed. Edit. Ariel. Barcelona. España 2002.

ANEXO

ANEXO A

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Sr (a).

En nuestra condición de estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga, Bautista Caña Jhony, Sonia Perez Muñoz, nos dirigimos a usted para solicitarle su apoyo en la realización de la investigación titulada: "COMPONENTE PROTEICO – CALÓRICO EN LAS LONCHERAS ESCOLARES ASOCIADO AL NIVEL DE CONOCIMIENTO DE LAS MADRES EN LA INSTITUCION EDUCATIVA INICIAL 'SAN MIGUELITO ARCANGEL', AYACUCHO – 2010".

La información que Ud. Proporcione serán reservados y Ud. Tiene la libertad de retirarse cuando lo desee por conveniente.

DECLARACION DE PARTICIPACION VOLUNTARIA

Yo....., identificado con
DNI.....Nº.....domiciliado en.....habiendo
sido informado(a) con detalle sobre los objetivos del estudio y viendo que los
resultados beneficiaran a muchas personas y sus familiares, deseo participar
voluntariamente en la investigación realizado por los investigadores: Bautista
Caña Jhony y Sonia Perez Muñoz de la Universidad Nacional San Cristóbal de
Huamanga, hasta su finalización sin perjuicio alguno.

.....
DNI.

Ayacucho,.....de..... Del 2010

ANEXO B

INTRODUCCIÓN: Buenos días señora, en coordinación con la Directora de la Institución Educativa Inicial San Miguelito Arcángel, estamos realizando un estudio sobre la información que tienen las madres sobre el contenido de la lonchera escolar de los niños. Por lo que se le solicita responder con sinceridad a fin de obtener información veraz, y poder orientarlos o formular estrategias que permitan mejorar el estado nutricional de sus hijos.

Le agradecemos anticipadamente su colaboración.

COMPLETE LAS PREGUNTAS Y MARQUE CON UNA ASPA (X) LAS SIGUIENTES ALTERNATIVAS:

I. DATOS GENERALES

1. **Edad de la madre:**.....

2. **Grado de instrucción:**

- a) Sin estudios ()
- b) Primaria ()
- c) Secundaria ()
- d) Superior ()

3. **Número de hijos:**

- a) 1-2 hijos ()
- b) 3-4 hijos ()
- c) > 4 hijos ()

4. **Ocupación:**

- a) Su casa ()
- b) Estudiante ()
- c) Comerciante ()
- d) Empleada ()

5. Estado civil:

- a) Soltera ()
- b) Conviviente ()
- c) Casada ()

6. Ingreso económico familiar mensual:

- a) Menor de 600 soles ()
- b) 600 – 1200 soles ()
- c) Más de 1200 soles ()

II. DATOS ESPECIFICOS:

1. Diga Ud. ¿Qué entiende por lonchera escolar?:

- a) Es la bolsa o el embase de plástico que sirve para llevar alimentos.
- b) Son preparados de alimentos que el niño debe ingerir entre comidas como parte de su alimentación.
- c) Son alimentos que sirven para aliviar las ganas de comer.
- d) Son preparados de alimentos que debe ingerir el niño en reemplazo al almuerzo.
- e) Son alimentos que sirven para calmar el hambre del niño.

2. La lonchera es un conjunto de alimentos que ayudan al niño a:

- a) Recuperar las energías
- b) Calmar el hambre
- c) Motivar al niño
- d) Proteger al organismo
- e) Desarrollar al niño

3. De las alternativas siguientes marque cuáles son los alimentos que pueden incluir una lonchera nutritiva:

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

4. Marque usted los alimentos que dan más energía al niño y que deben ser incluidas en una lonchera nutritiva.

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

5. Los carbohidratos (cereales, pan) tiene la función de:

- a) Formar y reparar células del cuerpo
- b) Favorecer la digestión y asimilación de otros alimentos
- c) Controlar los ingresos y perdidas de líquidos
- d) Transportar oxígeno y nutriente a las células
- e) Brindar energía a las células del organismo.

6. Marque usted los alimentos que ayudan en el crecimiento del niño y que deben ser considerados en una lonchera nutritiva.

- a) Naranja y mango
- b) Huevo sancochado y pollo deshilachado
- c) Jugo de piña y zumo de manzana
- d) Yogurt y mandarina
- e) Pan y camote frito

7. Las proteínas (carnes, huevo) tienen la función de:

- a) Brindar energía a las células del organismo
- b) Regular el equilibrio de líquidos
- c) Formar y reparar células del cuerpo
- d) Favorecer la digestión y absorción de otros alimentos.

8. Los alimentos reguladores que favorecen la absorción de otros alimentos en el organismo son:

- a) Papa y camote
- b) Pan y mantequilla
- c) Carne y pescado
- d) Leche y queso
- e) Naranja y zanahoria

9. Las vitaminas y los minerales (hierro, calcio) tienen la función de:

- a) Transportar oxígeno y nutrientes a las células
- b) Favorecer la digestión y asimilación de otros alimentos
- c) Regular el equilibrio de líquidos del cuerpo
- d) Brindar energía a las células del organismo
- e) Formar y reparar células del cuerpo.

10. La bebida que se debe enviar a los niños en la lonchera es:

- a) Gaseosa
- b) Leche
- c) Refresco natural de frutas
- d) Frugos
- e) Infusiones o té

Ayacucho,.....de.....del 2010

ESCALA DE EVALUACIÓN:

Bueno : 14-20

Regular : 11-13

Bajo : ≤ 10

*ADOPTADO DEL DISEÑO CURRICULAR NACIONAL DE EDUCACIÓN (2009)

ANEXO C

GUIA DE OBSERVACION ESTRUCTURADA

CODIGO:.....

COMPOSICION DEL PREPARADO DE LA LONCHERA ESCOLAR											
No	NOMBRE	COMPONENTES ALIMENTARIOS	PESO EN MEDIDAS CASERAS (g)	PESO (g)	CONTENIDO DE NUTRIENTES						
					PROTEINAS		CARBOHIDRATOS		LIPIDOS		VALOR CALÓRICO TOTAL
					Expresado en:		Expresado en:		Expresado en:		Expresado en:
					g/100g	Kcal	g/100g	Kcal	g/100g	Kcal	Kcal/100g
TOTAL					//////////	//////////					//////////

Fecha: Ayacucho,.....de.....del 20.....

.....
Firma del observador.

APOORTE PROTEICO:
Suficiente : 5 - 11 g
Insuficiente : < 5 g

APOORTE CALÓRICO:
Insuficiente : < 150Kcal
Suficiente : 150-300Kcal
Excesivo : > 300Kcal

ANEXO D

OPERACIONALIZACION DE VARIABLES

VARIABLE	DEF. CONCEPTUAL	DEF. OPERACIONAL	DIMENSION	INDICADOR	CRITERIO DE MEDICION	VALOR FINAL
NIVEL DE CONOCIMIENTO DE LAS MADRES SOBRE EL CONTENIDO DE LAS LONCHERAS.	El conocimiento es la adquisición de conceptos por medio de una educación formal e informal mediante el ejercicio de las facultades intelectuales, acerca del suministro de sustancias alimenticias, que proporcionan al ser humano, nutrientes necesarios para la manutención y subsistencia del pre-escolar.	Es toda aquella información que tienen las madres sobre los alimentos que debe contener la lonchera, alimentos ricos en carbohidratos, proteína y vitaminas, siendo ésta el complemento de los alimentos para reponer las energías gastadas y favorecer el crecimiento y que van a ayudar a recuperar la energía y el agua que pierden los preescolares jugando y estudiando.	Importancia de la lonchera escolar en la salud del preescolar Importancia de los grupos de alimentos que conforman la lonchera escolar	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Definición de la lonchera escolar ✓ Función de la lonchera escolar en la alimentación del preescolar ✓ Ejemplo de una lonchera nutritiva ✓ Ejemplo de alimentos de una lonchera escolar que presentan energéticos. ✓ Función de los alimentos energéticos presentes en la lonchera escolar ✓ Ejemplo de alimentos de una lonchera escolar que presentan constructores ✓ Función de los alimentos constructores presentes en la lonchera escolar ✓ Ejemplo de alimentos de una lonchera escolar que presentan reguladores ✓ Componente proteico. ✓ Función de los alimentos reguladores (vitaminas y minerales) presentes en la lonchera escolar ✓ Ejemplo de la bebida que debe contener una lonchera nutritiva 	14-20 11-13 ≤ 10	BUENO REGULAR BAJO
COMPONENTE PROTEICO - CALÓRICO EN LAS LONCHERAS ESCOLARES.	Es la aplicación de los conocimientos adquiridos a través de la experiencia y se traduce en acciones pudiendo ser valoradas a través de la observación del contenido de la lonchera que debe tener alimentos ricos en carbohidratos, proteínas y vitaminas; o expresada por los padres por medio del lenguaje.	<p>Conjunto de acciones observadas al contenido de la lonchera y la elección de los alimentos que colocan en la lonchera.</p> <p>Una alimentación equilibrada debe buscar distribuir la obtención del aporte energético promedio, de tal forma que el 60% sea con base en hidratos de carbono, 10% por proteínas y 30% a expensas de grasas.</p>	CONTENIDO CALORICO:	<p>Aporte calórico:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Carbohidratos ✓ Lípidos ✓ Proteínas 	<p>Calorias:</p> <p>≤ A 150 Kcal.</p> <p>150-300 Kcal.</p> <p>> A 300 Kcal.</p>	<p>INSUFICIENTE</p> <p>SUFICIENTE</p> <p>EXCESIVO</p>
			CONTENIDO PROTEICO:	<p>Aporte proteico:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Proteínas 	<p>Gramos:</p> <p>≤ 5 g.</p> <p>5-11 g.</p>	<p>INSUFICIENTE</p> <p>SUFICIENTE</p>

ANEXO E

GUÍA DE LONCHERAS NUTRITIVAS ELABORADAS PRODUCTO DE LA PRESENTE INVESTIGACIÓN:

Lonchera 1	Lonchera 2
1 pan chapla con rebanada de queso 1 mandarina mediana 1 taza de refresco de maíz morado (250ml) Calorías: 200Kcal Proteínas: 7gr.	1 trozo de choclo mediano 1 trozo de queso 1 refresco de membrillo Calorías: 190 Kcal Proteínas: 6
Lonchera 3	Lonchera 4
5 huevitos de codorniz 1 papa peruanita sancochada (mediana) 1 Manzana (mediana) 1 refresco de cebada (300 ml) Calorías: 220 Proteínas: 7 gr.	1 pan francés con sangrecita y camote frito 1 plátano 1 refresco de naranja (300 ml) Calorías: 300 Kcal Proteínas: 8gr.
Lonchera 5	Lonchera 6
1 pan con pate de hígado 1 naranja (mediana) 1 refresco de carambola (250ml) Calorías: 200 Kcal Proteínas: 7.5	1 camote amarillo sancochado 1 manzana mediana 1 taza de quinua con manzana (250ml) Calorías: 200 Kcal Proteínas: 5 gr.
Lonchera 7	Lonchera 8
1 Pan con pollo deshilachado 1 durazno 1 Refresco de manzana (350 ml) Calorías: 190 Proteínas: 7 gr.	1 papa peruanita mediana 1 huevo sancochado 1 tuna 1 refresco de cebada Calorías: 190 Kcal Proteínas: 7 gr.
Lonchera 9	Lonchera 10
1 pan chapla revuelto con huevo 1 mandarina 1 refresco de membrillo Calorías: 200 Kcal Proteínas: 6 gr.	1 papa mediana sancochado 1 trozo de queso 1 taza de 7 semillas (250 ml) Calorías: 190 Kcal Proteínas: 6 gr.

Fuente: BAUTISTA, Jhony y PEREZ, Sonia (Ayacucho, 2011)