

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



TESIS:

**Conocimientos sobre alimentación saludable y calidad de loncheras
preparadas por madres de preescolares de la Institución
Educativa Ana María Rivier, Ayacucho 2024**

Para optar el título profesional de:

LICENCIADA EN ENFERMERÍA

PRESENTADO POR:

Bach. Yovana Ernestina AYME SIMON

ASESOR:

Prof. Hugo AYALA PRADO

AYACUCHO - PERÚ

2024

DEDICATORIA

A Dios por concederme la vida, conducir mi camino por el sendero apropiado y por estar en todo momento ayudándome a no flaquear

A mi madre que desde el cielo guían mis pasos para salir adelante en la vida y jamás desmayar, a todos aquellos que de una u otra forma han influido a culminar mis estudios.

yovana

AGRADECIMIENTO

A Dios, Padre Todopoderoso, por guiarme y proporcionarme fortaleza en las situaciones más complicadas de mi existencia.

A la memoria de mi madre, que me ayuda a alcanzar mis metas día a día; todo lo que soy se lo debo a ella, que, con gran paciencia, amor, inteligencia y como ejemplo a seguir, me ha mostrado el camino correcto hacia el que debo dirigirme.

A mi hermano Jorge Ayme Simón y a los demás familiares que me han brindado apoyo psicológico y físico durante mi formación preprofesional.

Al Mg. Hugo Ayala Prado, docente de la Escuela Profesional de Enfermería, por su dirección en el desarrollo de la investigación.

A los miembros del jurado de la comisión revisora, quienes, con sus observaciones y recomendaciones, han contribuido a la culminación de mi tesis.

A la directora de la I.E. Ana María Rivier, por su apoyo en el desarrollar el presente trabajo de investigación

RESUMEN

El presente estudio tiene como **objetivo** de determinar la relación entre los conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad de loncheras preparadas por las madres de preescolares de Institución Educativa de nivel inicial, Ana María Rivier, 2024. **Materiales y métodos:** enfoque cuantitativo, tipo aplicada, nivel descriptivo, correlacional, diseño no experimental de corte transversal; población 30 madres y loncheras de niños preescolares. Obtención de los datos de la variable conocimiento de alimentación saludable fue mediante la técnica entrevista y aplicando el instrumento cuestionario estructurado y la variable lonchera escolar empleando la técnica observación y con instrumento lista de cotejo. **Resultados:** nivel de conocimientos de alimentación saludable de madres de preescolares: 43.3% regular, 36,7% bajo y 20.0% alto. Calidad de loncheras preparadas por madres de preescolares, 56.7% de calidad poco saludable, 30% saludables y 13.3% No saludable. **Conclusiones:** Se identificó una relación de baja intensidad entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable de las madres y la calidad sensorial de la lonchera ($p = 0,458 < 0,5$) y la calidad nutritiva ($p = 0,248$). No se encontró relación significativa con la calidad sanitaria ($p = 0,609 > 0,5$) ni con la calidad económica ($p = 0,726 > 0,5$) de las loncheras preparadas por las madres de preescolares en la I.E. Ana María Rivier, 2024.

Palabras Claves: Conocimiento y preparación lonchera saludable

ABSTRACT

The objective of this study is to determine the relationship between knowledge about healthy eating and the quality of lunch boxes prepared by mothers of preschoolers at the initial level Educational Institution, Ana María Rivier, 2024. Materials and methods: quantitative approach, applied type, descriptive, correlational level, non-experimental cross-sectional design; population 30 mothers and lunch boxes of preschool children. Obtaining the data for the variable knowledge of healthy eating was through the interview technique and applying the structured questionnaire instrument and the school lunch box variable using the observation technique and with a checklist instrument. Results: level of knowledge of healthy eating of mothers of preschoolers: 43.3% regular, 36.7% low and 20.0% high. Quality of lunch boxes prepared by mothers of preschoolers, 56.7% unhealthy quality, 30% healthy and 13.3% Unhealthy. Conclusions: low intensity relationship between mothers' level of knowledge of healthy eating with the sensory quality of the lunch box ($p_v 0.458 < 0.5$) and nutritional quality ($p_v 0.248$); and there is no dependency relationship with the health quality ($p_v 0.609 > 0.5$) and economic quality ($p_v 0.726 > 0.5$) of lunch boxes prepared by the mothers of preschoolers of initial EI Ana María Rivier, 2024.

Keywords: Knowledge and preparation of a healthy lunch box

ÍNDICE

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
RESUMEN	iv
ÍNDICE.....	v
INDICE DE TABLAS	viii
CAPITULO I	9
INTRODUCCIÓN.....	9
CAPÍTULO II.....	19
REVISIÓN DE LA LITERATURA.....	19
2.1. Antecedentes del estudio	19
2.1.1. Antecedentes internacionales	19
2.1.2. Antecedentes nacionales.....	20
2.1.3. Antecedentes Regionales	23
2.2. Base teórica	25
2.2.1. Conocimiento	26
2.2.2. Lonchera Saludable	31
2.2.3. Etapa pre escolar y características	44
2.3. Hipótesis de investigación.....	49
2.3.1. Hipótesis General	49
2.3.2. Hipótesis específica	50
2.4. Variables de estudio.....	51
2.4.1. Variable 1.	51
2.4.2. Variable 2.	51
2.5. Operacionalización de variables.....	52
CAPITULO III	53
METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN	53
3.1. Enfoque de investigación.....	53
3.2. Tipo de investigación.....	53
3.3. Nivel o alcance de investigación	54
3.4. Diseño de investigación.....	54
3.5. Área de estudio	54

3.6.	Población y muestra	55
3.6.1.	Población	55
3.6.2.	Muestra	55
3.7.	Técnicas e instrumento de recolección datos	56
3.7.1.	Técnica.....	56
3.7.2.	Instrumento.....	56
3.8.	Validez	57
3.9.	Recolección de datos	57
3.10.	Procesamiento de datos	58
3.11.	Presentación y análisis de datos	58
CAPITULO IV.....		59
PRESENTACIÓN DE RESULTADOS		59
CAPITULO V		66
DISCUSIÓN.....		66
CONCLUSIONES		76
RECOMENDACIONES		78
REFERENCIA BIBLIOGRÁFICAS.....		79
ANEXOS.....		91

INDICE DE TABLAS

Tabla 1	60
Tabla 2	61
Tabla 3	62
Tabla 4	63
Tabla 5	64
Tabla 6	65

CAPITULO I

INTRODUCCIÓN

La lonchera es una dieta balanceada con alimentos energéticos (pan, avena, palto, ...), formadores (menstras, huevo, pollo ...), reguladores (frutas y verduras) y líquido (agua de maracuyá, carambola, kiwi, ...NO bebidas endulzadas) que, conteniendo alimentos variados, apropiadas, suficientes y preparadas con creatividad para motivar al niño a comer (Cortez, 2010).

Camargo (2023) en su condición de médico pediatra en Bogotá sustenta que, una Lonchera Nutritiva ayuda a que los niños reciban la energía y los nutrientes que necesitan para un desempeño académico correcto y un desarrollo físico y mental adecuado, y formar hábitos de alimentación y prevenir enfermedades.

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, 2013) sostiene que, para preservar las funciones biológicas, así como promover el crecimiento y el desarrollo, es fundamental ingerir nutrientes en cantidades y proporciones adecuadas. La insuficiencia de nutrientes esenciales puede dar lugar a problemas nutricionales, como la anemia y la desnutrición. En contraste, un consumo excesivo de nutrientes puede provocar alteraciones como el sobrepeso y la obesidad, condiciones que frecuentemente están vinculadas a enfermedades crónicas no transmisibles, tales como la diabetes, la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares.

En las décadas anteriores, las enfermedades infecciosas representaban las principales causas de morbilidad y mortalidad. Sin embargo, en las últimas décadas, la alimentación

poco saludable se ha convertido en una causa dominante de morbilidad y mortalidad, principalmente a través de enfermedades no transmisibles como las cardiovasculares, la diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer, lo cual impone una carga económica significativa sobre los sistemas de salud. En 2001, la mortalidad y morbilidad asociadas a las enfermedades no transmisibles aumentaron rápidamente a nivel mundial, representando el 60% de las muertes anuales y el 47% de la carga mundial de morbilidad. En respuesta a esta situación, la Organización Mundial de la Salud (OMS), en su 57ª Asamblea Mundial de la Salud en 2004, aprobó estrategias enfocadas en la dieta, la actividad física y la salud. Estas estrategias tenían como objetivos reducir los factores de riesgo asociados a una dieta poco saludable y a la falta de actividad física, promover la conciencia y el conocimiento sobre la alimentación saludable, y recomendar a los gobiernos que implementen políticas para fomentar una alimentación saludable en las instituciones educativas (incluyendo preescolares, escuelas, colegios y universidades) y para limitar la disponibilidad de productos con altos contenidos de sal, azúcar y grasas.

La OMS (2010) desarrolla 63ª Asamblea Mundial de la Salud, sobre el tema “promoción de alimentación saludable y bebidas no alcohólicas dirigido a los niños”. En esta asamblea los Estados miembros de la OMS, incluyendo a Perú toman como acuerdo un conjunto de estrategias y recomiendan a los países diseñar nuevas políticas, estrategias, planes de acción nacionales o reforzar las existentes en la alimentación saludable y reducir las consecuencias en los niños de la comercialización de alimentos malsanos.

OMS (2012) indica que “la Asamblea de la Salud adoptó seis objetivos mundiales de nutrición, entre ellos la reducción de la emaciación, el sobrepeso y el retraso del crecimiento en niños, [...] y la reducción de la anemia y el bajo peso al nacer”.

Según la ONU (2017), a nivel global, 154,8 millones de niños menores de cinco años (22,9%) experimentaban desnutrición crónica, 51,7 millones (7,7%) presentaban

desnutrición aguda, y 40,6 millones (6%) tenían sobrepeso. En Sudamérica, 3,2 millones de niños menores de cinco años (9,5%) sufrían de desnutrición crónica, mientras que el 7% mostraba signos de sobrepeso.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018), se estima que a nivel global existen 52 millones de niños menores de 5 años con emaciación, de los cuales, 17 millones presentan emaciación grave. Además, 155 millones de niños en esta franja de edad sufren retraso en el crecimiento, mientras que 41 millones tienen sobrepeso o son obesos. Aproximadamente el 45% de las muertes en menores de 5 años están asociadas a la desnutrición.

La OMS (2018) reporta que la “prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños de 0 a 5 años aumentó a nivel mundial, pasando de 32 millones en 1990 a 41 millones en 2016. En la región de África, la cifra se incrementó de 4 a 9 millones durante el mismo período”.

La OMS (2018) señala que a nivel mundial continúan existiendo problemas de malnutrición en niños menores de cinco años, tanto por deficiencia (desnutrición) como por exceso (sobrepeso y obesidad). También persiste la falta de micronutrientes esenciales, como ácido fólico, yodo, hierro y vitamina A, lo que puede incrementar la vulnerabilidad de estos niños a padecer anemia, infecciones y enfermedades no transmisibles.

De acuerdo con la OMS (2018), en los países en desarrollo con economías emergentes, que el Banco Mundial clasifica como de ingresos bajos y medianos, la prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños en edad preescolar supera el 30%. De continuar esta tendencia, se proyecta que para el año 2025, el número de lactantes y niños pequeños con sobrepeso alcanzará los 70 millones.

UNICEF (2019) sustenta que uno de “los principales problemas que aqueja en el mundo, es la malnutrición infantil, producida por el consumo inadecuado en cantidad y

calidad de los alimentos, [...]”.

Según UNICEF (2019), la obesidad infantil en Europa ha mostrado un incremento significativo, pasando del 8.2% en el año 2000 al 14.9% en el año 2019 entre los niños menores de cinco años.

Según un informe de la ONU (2022), la anemia por deficiencia de hierro afecta aproximadamente al 50% de la población preescolar en los países asiáticos más pobres y subdesarrollados, una prevalencia similar a la observada en las mujeres embarazadas en estas regiones.

Naciones Unidas (2022) informa que en **África** “el 60% de la población infantil tiene anemia ferropénica y/o algún tipo de malnutrición [...]”.

El Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (2022) indica que, en Estados Unidos, el 20% de los niños menores de cinco años sufren de obesidad. En otras palabras, uno de cada cinco niños en edad preescolar presenta esta condición, lo que los predispone a desarrollar enfermedades no transmisibles.

La OMS (2021) insta a los establecimientos públicos como guarderías, I.E iniciales, escuelas, [...] consumir alimentos saludables a fin de prevenir 8 millones de defunciones por malnutrición y afecciones como la diabetes, cáncer y otras enfermedades no trasmisibles. Los gobiernos deben elaborar, aplicar, supervisar y evaluar políticas de adquisición de alimentos y garantizar alimentación saludable; “con restricciones de sodio, azúcares libres, priorizar consumo de grasas insaturadas respecto a saturadas, no uso de ácidos grasos trans de elaboración industrial, consumir cereales integrales, hortalizas, frutas, legumbres, y frutos secos, asegurar disponibilidad de agua potable gratuito”

En Latinoamérica mayoría de los países en base a los acuerdo tomados por los estados miembros de la OMS - en 57^a asamblea mundial 2004 respecto al régimen alimentario,

actividad física y Salud, y en 63ª Asamblea Mundial de la Salud 2010 respecto a la promoción de alimentación saludable y bebidas no alcohólicas, dirigido a los niños de instituciones iniciales, escolares, colegios y adolescentes de educación superior; normatizan la alimentación y bebidas no alcohólicas saludables (bajo en sal, azúcar, grasa saturada y calorías) y evitar alimentos procesados y ultra procesados con alto contenido en azúcar, sal, grasa saturada y grasas trans; mediante un conjunto de estrategias, es así; Ecuador elaboró el Plan Nacional del Buen Vivir (PNBV), “semáforo nutricional simplificado”. Bolivia en 2016 “Ley de promoción de alimentación saludable” (Ley 775), Chile en 2016 Ley de Alimentos (Ley 20606). Uruguay en 2018. Decreto de símbolos octogonales. Brasil en 2018 crea la organización de Agencia Nacional de Vigilancia Sanitaria (ANVISA). En México, en el año 2019, incluye en la Ley General de Salud. En Perú, inicia el proyecto de Ley 2011 y concluye en 2017 con la promulgación de la Ley 30021, Ley de promoción de la alimentación saludable para niños, niñas y adolescentes; y su reglamento D.S. N° 017-2017-SA.

Sin embargo, los problemas nutricionales por carencia o exceso siguen en aumento, conforme indica los investigadores:

La Comisión Económica para América Latina y el Caribe (2019) señala que, en los países de la región latinoamericana con altos niveles de pobreza o pobreza extrema, la anemia ferropénica está en ascenso. Hecho que se puede demostrar en Guatemala (54%), Honduras (45%), Haití (40%), Ecuador y Nicaragua (30%); sin embargo, muy baja en Chile, la prevalencia de anemia ferropénica (5%) en niños menores de 5 años.

UNICEF (2020) reporta que, en Latinoamérica, la obesidad y el sobrepeso en niños menores de 5 años han aumentado del 6.2% en 1990 al 7.2% en 2020, lo que equivale a cerca de 4 millones de niños en toda la región. Este fenómeno representa un alto riesgo para el crecimiento y desarrollo adecuado de los menores.

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2020) reporta que en

América Latina y el Caribe, aproximadamente 4 millones de niños padecen sobrepeso. Este fenómeno está relacionado con el consumo elevado de alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas, un comportamiento impulsado por su accesibilidad económica y la influencia notable de los medios de comunicación en los hábitos familiares.

En Perú, luego de la normativización de alimentación y bebidas no alcohólicas saludables, aún sigue reportándose problemas nutricionales, así como se muestra:

Según un informe del Instituto Nacional de Salud (INS-MINSA, 2015), en 2013, el 95% de las loncheras de los niños de primaria incluían alimentos no saludables.

Según MINSA (2019), las loncheras nutritivas ejercen una influencia significativa en la salud de los niños durante sus años preescolares y escolares. Esta influencia está principalmente a cargo de los padres, cuya capacidad para proporcionar alimentos de alta calidad en las loncheras depende tanto de su nivel de conocimiento como de sus recursos económicos. Estos factores se reflejan en el estado nutricional del niño, su desempeño académico y sus hábitos alimentarios.

De acuerdo con el INEI (2020) se registra una alta prevalencia de desnutrición crónica en varias regiones, destacando Huancavelica (31,5%). Loreto (25,2%). Cajamarca (24,4%). Huánuco (19,2%). Ayacucho (18,1%) y Pasco (18,0%). Además, se informa que el 40% de la población padece de anemia.

Aquino (2021), en su estudio realizado por el Instituto Nacional de Información y Estadística (INEI), presenta datos que indican que el 41% de los niños menores de 3 años sufren de anemia ferropénica, destacándose especialmente en las regiones menos favorecidas de la sierra y selva del país.

En su estudio, Collantes y Mejía (2021) reporta que 94.6% de las madres tienen nivel medio de conocimientos sobre varios aspectos relacionados con las loncheras saludables,

incluyendo generalidades, composición y almacenamiento.

El informe del MINSA (2023) señala que las loncheras escolares frecuentemente contienen dulces, galletas, bebidas azucaradas, y alimentos con aditivos como papas fritas, chisitos, entre otros. Esta situación refleja una falta de educación entre las madres y la influencia significativa de los medios de comunicación en la alimentación de niños menores de cinco años. En consecuencia, se insta a los padres a abstenerse de incluir golosinas, bebidas azucaradas y alimentos poco saludables en las loncheras escolares, dado que estos productos fomentan malos hábitos alimenticios y aumentan el riesgo de sobrepeso y obesidad entre los estudiantes.

En caserío de Mollepata del distrito de Ayacucho, mayor porcentaje de madres proviene de diferentes provincias de la región de Ayacucho, sin mayor interés y conocimiento de alimentación saludable de sus hijos, observando en muchos niños menores de 5 años que estudian en Jardín de Infancia Ana María Rivier, apariencias de desnutrición y descuido en higiene.

La problemática presentada ha impulsado la realización de este estudio, el cual tiene como objetivo explorar la relación entre el conocimiento sobre alimentación saludable y la calidad de las loncheras preparadas por las madres de niños preescolares en la Institución Educativa de Nivel Inicial Ana María Rivier en 2024. Siendo el enunciado de la investigación planteada: ¿Cuál es la relación entre el conocimiento sobre alimentación saludable y la calidad de las loncheras elaboradas por las madres de los niños preescolares en dicha institución educativa?. El objetivo general del estudio es determinar esta relación, mientras que los objetivos específicos son:

- ✓ Evaluar el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en madres de preescolares en la Institución Educativa de Nivel Inicial Ana María Rivier, año

2024.

- ✓ Evaluar la calidad de las loncheras preparadas por madres de preescolares en la Institución Educativa de Nivel Inicial Ana María Rivier, año 2024.
- ✓ Investigar la relación entre el conocimiento sobre alimentación saludable y la calidad sensorial de las loncheras preparadas por madres de preescolares en la Institución Educativa de Nivel Inicial Ana María Rivier, año 2024.
- ✓ Investigar la relación entre el conocimiento sobre alimentación saludable y la calidad nutritiva de las loncheras preparadas por madres de preescolares en la Institución Educativa de Nivel Inicial Ana María Rivier, año 2024.
- ✓ Investigar la relación entre el conocimiento sobre alimentación saludable y la calidad sanitaria de las loncheras preparadas por madres de preescolares en la Institución Educativa de Nivel Inicial Ana María Rivier, año 2024.
- ✓ Investigar la relación entre el conocimiento sobre alimentación saludable y la calidad económica de las loncheras preparadas por madres de preescolares en la Institución Educativa de Nivel Inicial Ana María Rivier, año 2024.

Siendo el fin de la presente investigación, proporcionar a las autoridades de salud, educación y gobiernos locales información sobre el nivel de conocimiento de las madres sobre la alimentación saludable y la calidad de las loncheras que preparan, con el fin de facilitar intervenciones oportunas y adecuadas.

Investigación de enfoque cuantitativo, tipo aplicado, de nivel descriptivo y correlacional. El diseño utilizado es no experimental de corte transversal, y la muestra compuesta por 30 madres de niños en edad preescolar seleccionadas mediante muestreo no probabilístico censal, enfocándose en el tema de las loncheras.

Resultados: Se observa el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable de las madres de preescolares, con un 43.3% con conocimiento regular, un 36.7% con

conocimiento bajo y un 20.0% con conocimiento alto. Calidad de loncheras preparadas por madres, el 56.7% se considera de calidad poco saludable, el 30% saludable y el 13.3% no saludable.

La relación entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y la calidad sensorial de las loncheras, muestra que el 43.3% de las madres con conocimiento regular preparan loncheras con una calidad sensorial no saludable en un 40%. De las madres con conocimiento bajo (36.7%), el 30% preparan loncheras de calidad sensorial no saludable, y entre las madres con buen conocimiento (20%), el 100% preparan loncheras con calidad sensorial no saludable.

En cuanto a la relación entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y la calidad nutritiva de las loncheras, se observa que el 43.3% de las madres con conocimiento regular preparan un 16% de loncheras con calidad nutritiva saludable, mientras que un 13.3% preparan loncheras de calidad nutritiva no saludable y poco saludable, respectivamente. De las madres con conocimiento bajo (36.7%), el 16% prepara loncheras de calidad nutritiva saludable, y un 16% de calidad no saludable. Entre las madres con buen conocimiento (20%), el 10% prepara loncheras de calidad nutritiva saludable y un 10% de calidad nutritiva poco saludable.

Respecto a la relación entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y la calidad sanitaria de las loncheras, se evidencia que el 43.3% de las madres con conocimiento regular preparan un 20% de loncheras con calidad sanitaria no saludable. Entre las madres con conocimiento bajo (36.7%), el 23% prepara loncheras con calidad sanitaria saludable, y de las madres con buen conocimiento (20%), el 10% prepara loncheras con calidad sanitaria saludable.

Finalmente, la relación entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable

y la calidad económica de las loncheras revela que el 43.3% de las madres con conocimiento regular prepara un 40% de loncheras con calidad económica saludable, mientras que el 36.7% de las madres con conocimiento bajo prepara un 30% de loncheras de calidad económica saludable. Entre las madres con buen conocimiento (20%), el 16.7% prepara loncheras con calidad económica saludable.

Conclusiones: conocimientos de alimentación saludable de madres de preescolares, 43.3% es de nivel regular, 36,7% bajo y 20,0% alto. Calidad de loncheras preparadas por las madres de preescolares 56,7 % son poco saludables; 30.0 % saludables y 13.3% no saludable. Relación de intensidad baja entre nivel de conocimiento de alimentación saludable y la calidad sensorial ($p_v 0,458 < 0,5$) y nutritiva ($p_v 0,248$) de loncheras preparadas por las madres de preescolares; y No hay relación de dependencia entre el nivel de conocimiento de alimentación saludable y la calidad sanitaria ($p_v 0,609 > 0,5$) y calidad económica ($P_v 0,726 > 0,5$) de loncheras preparadas por las madres de preescolares de I.E inicial Ana María Rivier, 2024.

El presente estudio está estructurado: carátula, dedicatoria, agradecimiento, índice, resumen, abstract, introducción, capítulo I (marco teórico), capítulo II (materiales y métodos), capítulo III (resultados), capítulo IV (discusión, conclusiones y recomendaciones, referencia bibliográfica y anexos).

CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LA LITERATURA

2.1. Antecedentes del estudio

2.1.1. Antecedentes internacionales

Según Bracero (2019, citado en Alvarado et al., 2022), en investigación sobre “nivel de conocimiento de las madres acerca del aporte nutricional de la lonchera escolar en primer grado de educación básica en el C.E.I. Josefina Barba Chauano, 2018”, en Ecuador, con enfoque cuantitativo, nivel descriptivo. Los resultados indican que el conocimiento de las madres es insuficiente en 95%, influenciado en gran medida por los medios de comunicación y la cultura tradicional. Concluye, los Centros de Salud y las Instituciones Educativas deben suministrar más información nutricional a fin de lograr cambios en los hábitos alimenticios.

González and Certad (2018) investigación realizada en Venezuela titulado "Examen de la dieta consumida por niños en edad preescolar durante las rutinas diarias". Su objetivo fue evaluar la alimentación de niños (as) de educación inicial, con edades entre 3 y 6 años, que asisten a preescolares sin servicio interno de alimentación. El estudio tuvo un enfoque descriptivo y un diseño no experimental. Los resultados indicaron que las loncheras de estos niños están mayormente compuestas por frituras, azúcares y golosinas, concluyendo que la dieta que consumen carece de un adecuado aporte nutricional.

En un estudio realizado en Ecuador por Congacha y Pilicita (2017), se exploró el "Conocimiento de alimentación saludable y factores biosociales de madres con niños menores de 5 años". Enfoque descriptivo y transversal. Resultado: 73,2% de madres

presentan nivel de conocimiento insatisfactorio sobre loncheras saludables. Conclusión: que existe una relación significativa entre este conocimiento y la ocupación de las madres.

Arias et al. (2017) realizaron una investigación en la Ciudad de Quindío, Colombia, con el objetivo de analizar "los conocimientos, actitudes y prácticas de las madres en relación con la alimentación de sus hijos en edad preescolar, en la comuna 9 de la ciudad de Armenia, Quindío". El estudio, de enfoque cuantitativo, diseño transversal; muestreo intencional para seleccionar a los participantes. Se utilizó un instrumento tipo CAP (Conocimientos, Actitudes y Prácticas), desarrollado por los autores y validado previamente mediante una prueba piloto. La muestra consistió en 50 mujeres, con edades comprendidas entre 18 y 54 años. El análisis de los datos se realizó con Excel 2010, aplicando técnicas de estadística descriptiva. Resultados: madres poseen conocimientos adecuados sobre alimentación saludable y son capaces de identificar los grupos alimentarios esenciales para sus hijos, pero manifestaban actitudes indiferentes y adoptaban prácticas alimentarias inadecuadas.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Morales (2023) realizó un estudio para evaluar el conocimiento sobre loncheras saludables entre madres de familia en la Institución Educativa N°115 "Sonrisas y Colores"- Chacacayo. El estudio adoptó un enfoque cuantitativo con un diseño no experimental y transversal-descriptivo. La muestra consistió en 43 madres de niños de 3, 4 y 5 años de edad. Recolección de la muestra mediante técnica encuesta y con instrumento un cuestionario validado. Resultados: 65.1% de las madres tenían un nivel alto de conocimiento sobre loncheras saludables, seguido por un nivel medio en un 27.9%, y un nivel bajo en un 7%. En cuanto a las dimensiones específicas, el conocimiento sobre alimentos energéticos fue mayoritariamente alto (100%), mientras que en alimentos constructores fue del 81.4% y en alimentos reguladores fue del 100%.

Coronel (2023), en su investigación titulada "Conocimiento materno sobre loncheras saludables y estado nutricional de niños preescolares en el Caserío de Colpa Tuapampa, Chota 2021", utilizó un enfoque cuantitativo, transversal, analítico, correlacional, observacional y prospectivo, con una muestra de 84 participantes, compuesta por 42 madres y 42 niños. El nivel de conocimiento materno sobre loncheras saludables se evaluó mediante un cuestionario, mientras que el estado nutricional de los niños se determinó utilizando una ficha. Los resultados mostraron que el 52,4% de las madres tenían un conocimiento medio sobre loncheras saludables. En cuanto al estado nutricional infantil, el 85,7% de los niños presentaba un peso adecuado para su edad, el 83,3% un peso adecuado para su talla y el 78,6% una talla adecuada para su edad. Se halló una relación estadísticamente significativa entre el nivel de conocimiento materno sobre loncheras saludables y el estado nutricional de los niños preescolares, con valores de $p=0,004$; $p=0,004$ y $p=0,001$, respectivamente. En conclusión, se establece una asociación significativa entre el conocimiento materno sobre loncheras saludables y el estado nutricional de los niños preescolares en el contexto del estudio realizado por Coronel.

Cusi (2023) realizó un estudio sobre el “conocimiento de las madres de niños preescolares acerca de la elaboración de loncheras saludables en la Institución Educativa Gloriosa Legión Cáceres, Lima, 2023”. El método empleado fue cuantitativo, descriptivo y transversal, con una población de estudio de 78 madres. Se recogieron datos mediante encuestas utilizando un cuestionario compuesto por 26 preguntas cerradas distribuidas en dos dimensiones: datos generales y datos específicos. Para asegurar la confiabilidad del instrumento, se aplicó la prueba de Kuder-Richardson, obteniendo un coeficiente $\alpha = 0.74$, y se evaluó la validez estadística mediante el coeficiente de correlación de Pearson, considerando válido el instrumento si $r > 0.20$. Los resultados muestran que el 88,5% de las madres posee conocimientos sobre la preparación de loncheras saludables, mientras que el

11,5% restante carece de dichos conocimientos. Además, se observó que el 83,3% tiene conocimiento sobre el uso de alimentos energéticos, el 91% sobre el uso de alimentos constructores, y el 85,9% sobre el uso de alimentos protectores. En conclusión, el estudio revela que las madres de niños preescolares tienen un nivel significativo de conocimiento en la elaboración de loncheras saludables.

Barrera (2023) llevó a cabo un estudio sobre el “conocimiento de los padres acerca del valor nutricional de las loncheras en la dieta de niños de 4 años”. El enfoque metodológico fue cuantitativo, utilizando un diseño descriptivo no experimental. La muestra consistió en 35 cuidadores de niños de esa edad. En resumen, el estudio sugiere que intervenir en la composición de las loncheras podría ser una estrategia eficaz para mejorar la alimentación de los niños de cuatro años.

En el estudio realizado por Díaz y Chota (2022) sobre "Nivel de conocimiento acerca de loncheras saludables en madres y su asociación con el estado nutricional de escolares. Diseño metodológico: diseño no experimental de corte transversal, nivel correlacional, con una muestra compuesta por 67 escolares de 1° y 2° grado de primaria. Los resultados indicaron que el 33.30% de las madres tenía un conocimiento alto, el 58% medio y el 8.70% un conocimiento bajo sobre loncheras saludables. Además, se encontró que el 71% de los escolares presentaba un estado nutricional normal y el 4% sobrepeso. En conclusión, el estudio evidencia relación entre el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables por parte de las madres y el estado nutricional de los escolares.

Collantes y Mejía (2021), en su estudio titulado "Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de niños de la Institución Educativa Privada 'Virgen Del Rosario' 2020", realizaron una investigación no experimental, transversal, nivel descriptiva. Muestra compuesta por 93 madres, la muestra se acopió mediante técnica encuesta e instrumento un cuestionario desarrollado por Espinoza Salvador María en 2019. Resultados:

94.6% de las participantes tenían un conocimiento de nivel medio sobre loncheras saludables. Conocimiento de nivel medio en las generalidades de las loncheras saludables (80.6%), su composición (59.1%) y su almacenamiento (75.3%). Conclusión: el estudio demuestra que las madres encuestadas tienen un conocimiento de nivel medio sobre las loncheras saludables.

Guerrero Montenegro, M.J. (2020), en su investigación titulada “Estado nutricional de los niños preescolares y la calidad de las loncheras saludables de la I.E. Sagrado Corazón de María N°10007 del distrito de Chongoyape, 2019”, utilizó un enfoque cuantitativo de nivel descriptivo correlacional. La muestra estuvo conformada por 106 niños preescolares de 3 a 5 años. Se empleó una escala antropométrica para evaluar el estado nutricional y una lista de cotejo para medir la calidad de las loncheras saludables. Se aplicaron técnicas estadísticas descriptivas e inferenciales, incluyendo la prueba de chi cuadrado para analizar la relación entre ambas variables. Resultados. no evidencia asociación entre el estado nutricional y la calidad de las loncheras saludables. El 66% de los niños presentó un estado nutricional normal, seguido de un 14,2% con obesidad y un 9,2% con desnutrición aguda. En cuanto a la calidad de las loncheras, el 63,2% se clasificó como regular, el 21,7% como mala y el 15,1% como buena. Se concluyó que el estado nutricional no depende de la calidad de las loncheras saludables.

Ayarín y González (2019), en su investigación realizada en la ciudad de Tarapoto bajo el título “Conocimientos y actitudes sobre la composición de loncheras saludables en madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial Pública de Gestión Privada N° 1137 PNP. Milagroso Divino Niño Jesús – Morales”, se propusieron como objetivo determinar el nivel de conocimientos y actitudes de las madres de niños preescolares sobre la composición de loncheras saludables. El estudio empleó un enfoque cuantitativo, de nivel descriptivo, con un diseño relacional que incluyó dos variables: el nivel de conocimiento

(Variable 01) y las actitudes (Variable 02). La técnica utilizada fue la entrevista y el instrumento consistió en una encuesta aplicada a una muestra de 51 madres seleccionadas según criterios específicos de inclusión. Los resultados revelaron que el 16% (8) de las madres tenían un nivel de conocimiento deficiente y una actitud negativa; el 45% (23) mostraba un conocimiento regular y actitud negativa; y solo el 12% (6) presentaba un buen nivel de conocimiento con actitud negativa. **En conclusión, no se identificó una relación significativa entre el nivel de conocimiento de las madres y su actitud hacia la composición de las loncheras saludables.**

2.1.2. Antecedentes Regionales

Huamán (2021) llevó a cabo un estudio titulado "Contenido de la lonchera y la variación del pH salival en niños de la I.E.I. N° 403 'Señor de Quinoa Pata', Ayacucho 2020". Este estudio se enmarcó en una investigación de tipo básico y preexperimental, con un diseño descriptivo, prospectivo y transversal, y un nivel comparativo. La muestra consistió en 108 niños de entre 3 y 5 años. La técnica utilizada fue la observación, recolectándose los datos mediante instrumento lista de cotejo que incluía información sobre los alimentos en la lonchera (cariogénicos y no cariogénicos) y una ficha clínica para registrar el pH salival antes y después del consumo de los alimentos. Los resultados mostraron que el 59,3% de las loncheras contenían una mezcla de alimentos cariogénicos y no cariogénicos. El promedio del pH salival antes del consumo de la lonchera fue de 6,644; cinco minutos después del consumo fue de 6,819; y cuarenta minutos después del consumo fue de 6,569. Se encontró una relación significativa entre el pH salival y el contenido de la lonchera antes del consumo ($p=0,005$) y cuarenta minutos después del consumo ($p=0,038$). No se encontró relación significativa entre el

Ayala (2020), en su investigación titulada "Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de preescolares en una I.E.I. privada y una I.E.I. pública - 2019", utilizó

un enfoque cuantitativo y el método hipotético-deductivo. El estudio se clasifica como básico y de nivel descriptivo, con un diseño no experimental y transversal. La muestra estuvo compuesta por 40 madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial Privada San Francisco de Paula y 40 madres de la Institución Educativa Inicial N° 106, una institución pública de carácter mixto. Para la recopilación de datos, se utilizó la técnica de encuesta, aplicando un cuestionario como instrumento. Los resultados revelaron que el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables fue de un promedio de 15,45 respuestas correctas entre las madres de la I.E.I. Privada San Francisco de Paula, mientras que en la I.E.I. N° 106/Mx-P – 2019, el promedio fue de 14 respuestas correctas.

Bautista y Pérez (2010) realizaron un estudio con el objetivo de determinar la relación entre el contenido proteico y calórico de las loncheras y el nivel de conocimiento de las madres en la Institución Educativa Inicial "San Miguelito Arcángel" en Ayacucho, durante el año 2010. El estudio adoptó un enfoque cuantitativo, de nivel descriptivo-relacional, con un diseño experimental transversal. La muestra se seleccionó mediante muestreo probabilístico aleatorio simple e incluyó a 144 madres de niños de dicha institución educativa. Las técnicas de recolección de datos incluyeron encuestas y observaciones, utilizando un cuestionario para evaluar el nivel de conocimiento de las madres y una guía de observación para analizar el contenido proteico y calórico de las loncheras escolares. Los resultados indicaron que el 47,9% de las madres tenía un conocimiento regular sobre el contenido nutricional de las loncheras. Además, se observó que un alto porcentaje de las loncheras presentaba deficiencia en su contenido proteico (80,6%) y calórico (70,8%). En conclusión, se encontró una asociación significativa entre el contenido insuficiente de proteínas y calorías en las loncheras y el bajo nivel de conocimiento de las madres en la Institución Educativa Inicial "San Miguelito Arcángel" ($p < 0.001$), lo que permitió aceptar la hipótesis de investigación.

2.2. Base teórica

2.2.1. Conocimiento

Según Cutipa (2010), el conocimiento se compone de información, conceptos, enunciados, experiencias, valores, percepciones e ideas que configuran una estructura mental en el individuo, facilitando la evaluación e incorporación de nuevas ideas y experiencias. Además, el conocimiento se manifiesta como la capacidad de utilizar la información de manera eficaz, siendo el proceso a través del cual los seres humanos desarrollan habilidades para resolver problemas, tomar decisiones y actuar.

Desde una perspectiva social, el conocimiento se entiende como un proceso en el que la realidad se refleja y se reproduce en el pensamiento humano, estando influido por las leyes del desarrollo social y estando íntimamente relacionado con la actividad práctica. Desde una óptica filosófica, el conocimiento se concibe como un proceso continuo en el que el pensamiento se aproxima al objeto de estudio, un movimiento en el que la idea avanza desde la ignorancia hacia el conocimiento, y desde un conocimiento parcial hasta alcanzar un conocimiento completo (Bendezú y Pampa, 2017).

Desde el enfoque pedagógico, el conocimiento se define como una experiencia que implica la representación interna de un hecho. Es visto como una facultad del pensamiento y la percepción, que abarca el entendimiento y la razón. Esta forma de conocimiento se forma en una estructura neuronal, producto de largos y continuos procesos de aprendizaje. Es decir, el conocimiento pedagógico se origina a partir de una interrelación tripartita que incluye la práctica pedagógica, la reflexión y el rol del docente. En este contexto, la práctica se manifiesta en la cotidianidad, mientras que la reflexión actúa como una herramienta esencial para establecer la conexión pedagógica entre la teoría, la práctica y la experiencia. (A. De Tezanos, 2007; pp. 7-26)

Rosental (1965) define el conocimiento como: “un proceso en virtud del cual la

realidad se refleja y reproduce en el pensamiento humano, [...] consiste en la asimilación espiritual de la realidad indispensable para la actividad práctica, proceso en que se crea los conceptos y las teorías”.

Bunge (1997) El conocimiento puede definirse como el resultado conclusivo de una interacción lógica, constante y esencial entre el interior racional y cognitivo de los seres humanos y el entorno espacial-temporal en el que se desarrollan. Este proceso, basado en la capacidad de razonar y comprender, culmina en la generación de conceptos, juicios y razonamientos, es decir, las ideas que formamos sobre la realidad. En términos generales, estas ideas constituyen lo que entendemos como conocimiento [...]

2.2.1.1 Clasificación del conocimiento

A este respecto (Neill D, 2017; Giraldo et al., 2010, pp.128 - 143) indica que existe 3 tipos de conocimiento:

El conocimiento empírico-no científico se caracteriza por originarse en el sentido común de las personas, lo que lo hace impreciso. Los juicios que se derivan de este tipo de conocimiento carecen de una base sólida, el lenguaje empleado es ambiguo y, sobre todo, no se apoya en un método sistemático para su obtención.

El conocimiento científico se distingue por una comprensión profunda, orientada a desentrañar las causas de los hechos o fenómenos a través de su demostración o verificación sistemática. Así, se posiciona por encima del conocimiento empírico, ya que busca hacer generalizaciones sobre los objetos y, de forma progresiva, encontrar soluciones más efectivas para los problemas.

El conocimiento filosófico se obtiene mediante la recopilación de información escrita, la cual es analizada y verificada en el contexto de la práctica humana. "Se interesa por el porqué de los fenómenos y se fundamenta principalmente en la

reflexión sistemática para descubrir y explicar" (Nieto & Rodríguez, 2010, p. 84).

Por otra parte, GRAJALES et al (2017), clasifican el conocimiento en:

El conocimiento vulgar, también conocido como conocimiento ordinario, se refiere a aquel que se obtiene a través de la experiencia diaria. Aunque en ocasiones puede ser preciso, no es completamente confiable debido a la ausencia de una base sistemática.

Científico, el conocimiento científico se caracteriza por la actitud consciente y deliberada del individuo hacia la investigación y comprensión del mundo que lo rodea. Este tipo de conocimiento es causal, general y metódico, basado en un proceso sistemático de indagación.

Filosófico, el conocimiento filosófico comparte con el conocimiento científico la actitud de búsqueda y comprensión, pero se distingue por su aspiración fundamental: ser un conocimiento que no depende de supuestos, sino que reflexiona sobre sí mismo y sus propios fundamentos.

2.2.1.2 Características

El conocimiento se puede caracterizar de manera diversa. Al respecto ANDREU et al (2000), sostiene que el conocimiento posee tres características:

El conocimiento es de naturaleza personal: Se origina y reside en los individuos, quienes lo asimilan a través de sus propias experiencias, tanto físicas como intelectuales. Este conocimiento se incorpora al acervo personal de cada individuo cuando comprenden y están convencidos de su significado e implicaciones, estructurándolo como un conjunto organizado que otorga sentido a sus diversas "partes".

Reutilización del conocimiento: A diferencia de los bienes físicos, el conocimiento puede ser reutilizado sin consumirse. Esto permite a las personas entender los fenómenos

que perciben de manera individual, conforme a lo que su conocimiento implica en un momento determinado. Asimismo, les permite evaluar dichos fenómenos, juzgando su bondad o conveniencia para cada individuo en cada contexto temporal.

Guía para la acción: El conocimiento orienta la acción de las personas al decidir qué hacer en cada momento. Esto incluye la posibilidad de cambiar dichos fenómenos si es factible.

2.2.1.3 Niveles del conocimiento

El nivel de conocimiento se refiere al conjunto de saberes adquiridos por una persona, tanto de manera cualitativa como cuantitativa. Este nivel se logra a través de la integración de aspectos sociales e intelectuales, así como de experiencias prácticas. Los conceptos y conocimientos de una persona influyen en su comportamiento ante situaciones problemáticas, permitiéndole tomar decisiones correctas y efectivas para su resolución. Al respecto, Hurtas (2005) clasifica el nivel de conocimiento en siguiente orden:

A. Bueno: También conocido como "óptimo", se caracteriza por una distribución cognitiva adecuada. Las intervenciones son positivas, el pensamiento y la conceptualización son coherentes, y la expresión es clara y bien fundamentada. Sus características incluyen:

- Realiza un análisis más exhaustivo y profundo.
- Mantiene coherencia en el conocimiento y las leyes que lo rigen.
- Acepta la realidad en la que vive.
- Reconoce las consecuencias de sus acciones.
- Es capaz de explicar los motivos de su certeza.

B. Regular: También llamado "medianamente logrado", presenta una integración parcial de ideas, con conceptos básicos que a veces omite. Propone modificaciones para mejorar los objetivos y la conexión con las ideas principales de un tema es esporádica. Se

caracteriza por:

- Expresión coherente, pero limitada.
- Conocimiento superficial de un tema.
- Conoce la causa, pero no el efecto.
- Surge de la experiencia, incorporando conocimientos adquiridos.
- Es susceptible a la experimentación.
- No ofrece soluciones definitivas.

C. El conocimiento deficiente, calificado como "pésimo", se distingue por ideas desordenadas y una organización cognitiva inapropiada en su expresión básica. Los términos empleados son imprecisos y poco adecuados, y carecen de una base lógica sólida. Sus características incluyen:

- Conocimiento de la experiencia cotidiana.
- Conocimiento popular.
- Es impreciso y equívoco.
- Limitación en la información manejada, con incoherencia en el saber.
- Es inmediato y fugaz.

2.2.1.4 Medición del conocimiento

Andreu (2000) refiere que, en el proceso de evaluación, es imprescindible asignar un valor cuantitativo a los aprendizajes adquiridos (medición del aprendizaje). Para este fin, habitualmente se utilizan categorías que permiten informar los resultados obtenidos. En este contexto, la categorización numérica, como el sistema vigesimal, proporciona una medida objetiva para la calificación.

Escala Vigesimal (Para medir conocimiento)

El sistema de evaluación vigente de nivel de conocimiento, en educación básica y nivel superior universidades e institutos, es vigesimal; es decir, 0-20. Al respecto

MEJÍA et al (2005), sostiene que la medición de conocimiento va desde la nota mínima 00 hasta la nota máxima 20. Divididos en alto, medio y bajo.

- Conocimiento alto: puntuación de: 16 – 20 puntos.
- Conocimiento medio: más que regular, puntuación de: 11 - 15 puntos.
- Conocimiento bajo: nota desaprobatória, puntuación de: 0 – 10 puntos.

(Ministerio de Educación, citado por Sánchez (2012), indica que 3 niveles de conocimiento: alto, medio y bajo.

Conocimiento Alto, “cuando existe una adecuada función cognoscitiva las intervenciones son positivas, la conceptualización y el pensamiento son coherentes, la expresión es fundamentada y acertada, además identifica, estructura y utiliza la información para obtener un resultado”

Conocimiento Medio, “llamado también regular, hay una integración parcial de ideas, manifiesta conceptos básicos. Identifica, estructura y utiliza la información en forma no tan efectiva”

Conocimiento Bajo, “cuando existe una idea desorganizada, deficiente e inadecuada distribución cognoscitiva en la expresión de conceptos básicos, los términos no son precisos ni adecuados, no identifica, no estructura, ni utiliza la información”

2.2.2. Lonchera Saludable

2.2.2.1 Fundamentos teóricos – filosóficos

Esta investigación se fundamenta en los principios de la Teoría de Nola Pender, una teoría central que aborda el cambio en la conducta, actitud, acción y motivación de las personas en relación con la cultura de la prevención y la importancia de la salud. Un componente clave de esta teoría es el conocimiento que las personas tienen sobre las situaciones que contribuyen a su bienestar. En este marco, se vincula directamente con el

tema del conocimiento de las madres sobre los beneficios, la preparación, la composición y el almacenamiento de loncheras saludables (Aristizábal et al., 2011; pp 16-23).

Adoptar un estilo de vida saludable debería ser el objetivo principal de personas de todas las edades, fundamentado en una alimentación equilibrada y la práctica regular de ejercicio, lo cual favorece una gestión adecuada de la salud. Aunque existen factores inmodificables que influyen en cada individuo, como la edad y el nivel educativo, también hay factores modificables, como los hábitos alimentarios y la preparación de loncheras escolares, que tienen un impacto considerable en la salud (Aristizábal et al., 2011, pp 16-23).

La teoría de las catorce necesidades básicas de Virginia Henderson reconoce una serie de necesidades humanas fundamentales que abarcan tanto aspectos fisiológicos como psicológicos. Entre estas necesidades se incluye la ingesta adecuada de alimentos y líquidos, que es el foco principal de la presente investigación. Este estudio se centra en la alimentación y la nutrición, destacando que una alimentación inadecuada puede perjudicar el desarrollo y crecimiento humano, especialmente en los niños en edad preescolar. Por lo tanto, es esencial que las loncheras de estos niños incluyan alimentos de calidad y en las cantidades apropiadas para prevenir problemas nutricionales, tanto por exceso como por déficit de nutrientes (Bonill et al., 2014).

Según la R.M. N° 537-2017/MINSA (2017), la norma técnica de salud para el control del crecimiento y desarrollo (CRED) de niños menores de cinco años es fundamental para prevenir problemas nutricionales, ya que permite determinar si el crecimiento y desarrollo son normales o si es necesario identificar factores de riesgo. Es crucial señalar que el CRED abarca un conjunto de actividades periódicas y sistemáticas, con un esquema de control ajustado a cada etapa de la vida, cuyo objetivo es supervisar de manera adecuada el desarrollo

y crecimiento infantil. Entre estas actividades, la consejería en alimentación se destaca como uno de los aspectos más importantes.

La Ley N° 30021 (2013), conocida como la Ley de Promoción de la Alimentación Saludable para niños, niñas y adolescentes, fue reglamentada a través del D.S. N° 007-2015-SA. Esta normativa fomenta una alimentación variada, preferentemente en su estado natural o con el mínimo procesamiento, que proporcione energía y todos los nutrientes esenciales necesarios para preservar la salud y mejorar la calidad de vida en todas las etapas de la vida. Los parámetros técnicos establecidos por la ley para la implementación del reglamento se refieren a la concentración de azúcar, sal y grasas saturadas en 100 gramos de alimentos sólidos o 100 mililitros de bebidas no alcohólicas. Estos criterios permiten identificar alimentos y bebidas procesadas destinadas al consumo humano y actúan como referencia para un consumo informado por parte de la población.

De manera específica, la ley establece que el contenido de azúcar en las bebidas no debe superar los 2.5 gramos por 100 mililitros, ni los 5 gramos por cada 100 gramos de alimentos sólidos. En cuanto a la sal, el límite permitido es de 300 miligramos por 100 mililitros de bebida o 100 gramos de alimento sólido. Para las grasas saturadas, el máximo permitido es de 0.75 gramos por 100 mililitros de bebida y 1.5 gramos por 100 gramos de alimento sólido.

El propósito de esta ley es promover y salvaguardar el derecho a la salud pública, favoreciendo el crecimiento y desarrollo óptimo de la población mediante intervenciones educativas, promoción y fortalecimiento de diversas actividades. Asimismo, la ley fomenta la transformación de kioscos y comedores en espacios saludables dentro de todas las instituciones educativas del país y regula la publicidad y otras prácticas relacionadas con alimentos y bebidas no alcohólicas dirigidas a los niños, con el objetivo de reducir y prevenir

enfermedades asociadas al sobrepeso, enfermedades crónicas y obesidad, así como otras enfermedades crónicas no transmisibles (Ley N° 30021, 2013).

2.2.2.2 Definición de alimentación y lonchera saludable

La palabra "lonchera" deriva del inglés "lunch", que se traduce como almuerzo. Se utiliza comúnmente para referirse al refrigerio que los niños llevan a la escuela o al jardín en un maletín, bolso u otro tipo de recipiente, y cumple la función de complementar la alimentación de los niños y niñas (Valdivia, 2017).

Una lonchera es un contenedor compacto o mochila pequeña utilizada para transportar una variedad de alimentos. Este contenedor es comúnmente utilizado por niños en edad preescolar y escolar. La lonchera suele incluir comidas, frutas y bebidas, que los niños consumen durante el recreo de media mañana o tarde.

La lonchera saludable no debe considerarse una comida principal, sino una porción adicional de alimentos que el niño necesita consumir durante el recreo o el refrigerio, con el fin de cubrir su requerimiento calórico, reponer los líquidos perdidos durante sus actividades y recuperar la energía gastada en sus labores académicas. Por lo tanto, esta porción alimentaria debe ser atractiva, variada en colores, sabores y formas, para motivar al niño a consumirla (OMS, 2017; citado por coronel, 2023).

El MINSA señala que una lonchera saludable debe proporcionar entre el 10% y el 15% del valor calórico total diario, por lo que debe incluir alimentos energéticos que permitan al preescolar o escolar realizar adecuadamente tanto las actividades educativas como las recreativas [MINSA, 2013; Coronel, 2023].

La lonchera ofrece una comida complementaria a las principales, pero no las sustituye. Contribuye entre el 10% y el 15% de las calorías totales, dependiendo de factores como la edad, el peso, la altura y el nivel de actividad física, así como de la duración de la jornada escolar (Municipalidad de Miraflores, 2012).

La lonchera consiste en alimentos que se consumen entre las comidas principales, pero no está destinada a reemplazarlas (desayuno, almuerzo y cena). Debe incluir alimentos naturales y preparados a base de lácteos, frutas, verduras, cereales, entre otros. Es especialmente importante para los niños en etapa preescolar, ya que ayuda a satisfacer sus necesidades nutricionales y energéticas, favoreciendo su concentración, aumentando su atención y previniendo que se sientan somnolientos en clase (Capillo, 2019).

2.2.2.3 Loncheras de preescolares o inicial

Las edades oscilan entre 3 a 5 años. En esta etapa de vida la cantidad de energía necesaria es aproximadamente 200 kilocalorías. Al respecto la OMS (2017) sustenta que, para garantizar una adecuada nutrición infantil, los expertos recomiendan que las loncheras sean compactas, sencillas y fáciles de preparar. Es aconsejable incluir frutas cortadas en trozos y yogurt en recipientes de plástico. Además, algunos profesionales sugieren que las loncheras contengan alimentos de diversos colores y formas atractivas, para estimular el apetito del niño y fomentar su imaginación

2.2.2.4 Características de una lonchera saludable

Según Arévalo et al. (2017) una lonchera saludable debe cumplir con varias características clave:

- Debe ser de fácil digestión.
- Los niños deben poder manipularla con facilidad.
- Los alimentos deben estar libres de bacterias y otros contaminantes.
- Es fundamental que todos los alimentos sean manipulados con el mayor cuidado para evitar su contaminación.
- Debe incluir alimentos saludables y nutritivos, presentados de manera creativa, con variedad de colores, texturas y combinaciones.

- La lonchera debe ser preparada considerando la edad del niño, su nivel de actividad y el tiempo que pasa fuera de casa.

2.2.2.5 Principios básicos de una lonchera saludable

Cahua y Yucra (2014), entre los principios básicos, tenemos:

a. Composición.

Desde el enfoque nutricional, la alimentación debe incluir alimentos energéticos, constructores y reguladores, así como líquidos.

➤ Energéticos

Estos alimentos son cruciales porque suministran la energía necesaria para que el cuerpo lleve a cabo todas sus funciones. Se dividen en hidratos de carbono, conocidos como carbohidratos, y lípidos.

Los carbohidratos ofrecen energía rápida en forma de glucosa, que circula por la sangre. Esta glucosa es utilizada tanto por los músculos para realizar actividades físicas (como correr o saltar) como por el cerebro para funciones mentales. Entre los alimentos ricos en carbohidratos se encuentran los cereales, harinas, panes, pastas, azúcar, mermeladas, frutas y papas (MINSA, 2005).

Por otro lado, los lípidos son grasas esenciales que satisfacen las necesidades energéticas, además de proporcionar vitaminas liposolubles y ácidos grasos esenciales, actuando también como fuente de energía de reserva. Los alimentos que contienen lípidos incluyen el yogurt, la manteca, el queso, el pescado y los frutos secos (MINSA, 2005).

➤ Alimentos constructores o formadores

Estos alimentos, como su nombre lo indica, son responsables de proporcionar los nutrientes necesarios para construir, renovar o reparar las células, tejidos y/o estructuras del cuerpo. Permiten el crecimiento al formar huesos y

músculos, lo que los hace especialmente importantes en la etapa preescolar. Este grupo incluye proteínas de origen animal y vegetal, aunque se destaca el consumo de proteínas de origen animal debido a que contienen todos los aminoácidos esenciales y tienen una mayor capacidad de absorción en el organismo, lo que contribuye significativamente al crecimiento del niño. Algunos alimentos ricos en proteínas incluyen carne (pollo, res, pescado), leche y sus derivados como el queso y el yogur, así como los huevos y las legumbres (Arévalo, 2016).

➤ **Alimentos reguladores**

Daniela & García (2015) refieren que en esta función intervienen las vitaminas y minerales, que participan en diversas funciones corporales (actúan modulando las reacciones bioquímicas en los diferentes procesos metabólicos y participan sistema inmunológico, que es muy fundamental para contrarrestar enfermedades. Estos alimentos incluyen una variedad de vitaminas, como las de los tipos A, B, C, D y E. Por ejemplo, las frutas cítricas como la naranja, mandarina y limas, así como verduras como la zanahoria, betarraga, lechuga y brócoli, son ricas en estas vitaminas, y algunos minerales como el Hierro, Zinc, Cobre, Selenio, Manganese, Cobalto, Iodo Flúor y Cromo.

➤ **Agua:**

El consumo de líquidos a través de bebidas y alimentos es crucial para mantener una adecuada hidratación del cuerpo, lo cual tiene un impacto positivo en el rendimiento físico, conductual y cognitivo, además de regular la temperatura corporal. Por lo tanto, es fundamental reponer el agua de manera apropiada mediante el consumo de alimentos y líquidos nutritivos.

Las bebidas recomendadas para la alimentación escolar incluyen agua pura o hervida, infusiones o mates, y jugos naturales de frutas como limonada, maracuyá, durazno, manzana y maíz morado. Es importante evitar enviar a los niños en edad preescolar bebidas con cafeína, refrescos o jugos artificiales (Nestlé, 2018; citado por Aquino & Condori, 2023).

Por otra parte, plantea que el agua es el nutriente esencial más vital para nuestro organismo, ya que constituye aproximadamente dos tercios del cuerpo. El agua cumple diversas funciones, como la hidratación y el mantenimiento de la temperatura corporal, entre otras (Gallego, 2010).

El agua es el nutriente más esencial para nuestro cuerpo, ya que dos tercios de su composición son agua. Además, el agua cumple funciones cruciales como la hidratación y el mantenimiento de la temperatura corporal, entre otras (Gallego, 2010).

a. Inocuidad

La manipulación de los alimentos debe realizarse con sumo cuidado para evitar la contaminación por agentes microbianos u otras sustancias. Además, es crucial que los envases sean adecuados para almacenar los alimentos de manera óptima durante el horario escolar, previniendo su deterioro (Municipalidad de Miraflores, 2012).

b. Practicidad

La preparación de la lonchera debe ser rápida y sencilla, asegurando que los alimentos se coloquen en condiciones óptimas dentro de la lonchera saludable. Además, los envases deben ser higiénicos y herméticos, garantizando así una fácil portabilidad para los escolares (Municipalidad de Miraflores, 2012).

c. Variedad

Para promover una alimentación saludable entre los escolares, es fundamental que las madres o cuidadores demuestren creatividad y variedad en la preparación y presentación de las loncheras. Es esencial ofrecer una amplia gama de opciones atractivas en términos de texturas, colores y combinaciones diversas, para que los niños disfruten de los alimentos. Para lograr este objetivo, es necesario planificar adecuadamente la preparación y los alimentos diarios, asegurándose de que estén al alcance de la familia (Municipalidad de Miraflores, 2012).

d. Idoneidad

La lonchera escolar debe diseñarse y prepararse teniendo en cuenta la edad del niño, su nivel de actividad física y la duración de su estancia fuera de casa.

2.2.2.6. Alimentos que debe contener y no contener la lonchera saludable

A. Alimentos que debe contener

Las loncheras saludables deben contener necesariamente alimentos energéticos, constructores y reguladores. Para prevenir la monotonía y mantener el interés del niño, es esencial variar estos alimentos a diario, garantizando que sean atractivos tanto en su preparación como en su presentación. Asimismo, es importante ajustar la cantidad de alimentos a las necesidades nutricionales particulares de cada escolar (Municipalidad de Miraflores, 2012).

Cuadro N° 1 Alimentos que debe contener la lonchera saludable

ENERGÉTICOS	CONSTRUCTORES	REGULADORES
• Pan blanco • Pan integral • Papa, camote, yuca • Choclo sancochado • Maíz tostado • Frutos secos • Palitos de ajonjolí	• Huevo o tortillas • Queso fresco • Yogurt • Pollo • Pescado cocido • Atún • Sangrecita	• Frutas: Manzana, plátano, pera, mango, uvas, duraznos, piña • Verduras: Lechuga, tomate, pepino, Zanahoria.

Cuadro N° 2 Bebidas recomendadas en la etapa escolar

BEBIDAS RECOMENDADAS
Refrescos naturales (Limonada, piña, maracuyá, manzana, emoliente, etc.)
Cocimiento de cereales (avena, quinua, cebada, etc.)
Infusiones (manzanilla, anís, boldo, etc., excepto té)
Agua hervida o mineral.

Fuente: Municipalidad de Miraflores. Manual del kiosco y lonchera escolar saludable, 2012.

Cuadro N° 3 Ejemplo de loncheras saludables

N°	LONCHERAS ESCOLAR SALUDABLES
1	Pan con palta, verduras (zanahoria), una lima y refresco de maracuyá.
2	Pan con huevo, rodajas de piña y refresco de lúcumas.
3	Hamburguesa de atún con una pan y limonada.
4	Mini sándwiches de pollo, una manzana
5	Pan con queso, un plátano de isla y avena.
6	Pan con tortilla de verduras, una mandarina
7	Hamburguesa con lechuga, yogurt con cereal
8	Pan con lomo saltado, un pera refresco de Manzana
9	Tostadas con queso, una granadilla y refresco de piña.
10	Pechuga de pollo a la plancha con papa blanca y zanahoria roblada más un durazno y mazamorra.
11	Pan de molde con tomate y crema, jamón y queso, piña y chicha morada de maíz.
12	Pan con pollo, uvas y limonada con estevia.
13	Pan con huevo sancochado, durazno y siete semillas.
14	Papa rellena con pollo, papaya y limonada.
15	Tortilla de plátano y verduras, un durazno y filtrante de anís.
16	Racacha con queso, un plátano y refresco de carambola.
17	Filete con alverjas, mango en trozos y limonada.
18	Huevos de codorniz, ensalada de frutas con yogurt natural

19	Pan jamón y lechuga, un plátano y un yogurt
20	Pan con mermelada artesanal, una mandarina y refresco de piña.

Fuente: Municipalidad de Miraflores. Manual del kiosco y lonchera escolar saludable, 2012.

B. Alimentos no recomendados

Según la Municipalidad de Miraflores (2012), los alimentos no recomendados son los siguientes:

- **Alimentos chatarra:** Chicles, paletas de caramelo, gomitas, caramelos, chocolates, galletas, papas fritas envasadas y chicitos. Estos alimentos son desaconsejables debido a su escaso valor nutricional.
- **Bebidas artificiales:** Frugos y bebidas gaseosas, las cuales contienen altos niveles de azúcares que pueden contribuir al desarrollo de enfermedades como la obesidad.
- **Alimentos con salsas:** Mayonesa, ketchup y ají envasado, los cuales carecen de proteínas y minerales necesarios para una lonchera escolar equilibrada.
- **Embutidos:** Hot dogs, salchichas y mortadelas, que contienen grandes cantidades de grasas saturadas, las cuales no favorecen el crecimiento y desarrollo saludable del escolar.

En una entrevista, el Decano del Colegio de Nutricionistas del Perú (CNP), Lic. Oscar Roy Miranda, señaló que una lonchera no saludable tiene repercusiones nutricionales y supone un alto costo para las economías familiares. Además, destacó que es responsabilidad de los padres mejorar los hábitos alimenticios de los niños en edad preescolar para fomentar una cultura alimentaria adecuada en el futuro (Diario Médico: Información y noticias, 2013).

El consumo frecuente de loncheras no saludables puede provocar enfermedades en los niños a largo plazo, ya que no proporcionan suficientes proteínas para el desarrollo y crecimiento físico. Además, carecen de vitaminas y minerales esenciales, y a menudo se consideran comida chatarra, comida rápida o bebidas azucaradas con alto contenido de azúcares y grasas. Esto contribuye al riesgo de obesidad, diabetes infantil y caries dentales (Diario Médico: Información y noticias, 2013).

2.2.2.7.Recomendaciones

Según la Municipalidad de Miraflores (2012), las recomendaciones para una lonchera escolar saludable:

- La lonchera escolar no debe sustituir ninguna de las tres comidas principales del día.
- En una lonchera saludable debe incluirse un alimento de cada grupo nutricional (constructor, energético y regulador), así como líquidos bajos en azúcar o sin azúcar (preferiblemente refrescos de frutas, que suelen ser mejor aceptados por los niños).
- La cantidad de alimentos en la lonchera debe ajustarse al estado nutricional del niño, teniendo en cuenta su peso, talla y edad.
- Las frutas deben ser lavadas antes de ser enviadas, y se recomienda presentarlas en trozos o enteras, conservando la cáscara cuando sea posible, ya que esta aporta nutrientes beneficiosos.
- Es útil elaborar una lista anticipada de los alimentos diarios para el escolar, lo que facilita una mejor presentación y preparación de la lonchera.
- Se debe solicitar al docente que supervise la higiene adecuada de los niños tanto antes como después de comer la lonchera.

2.2.2.8.Beneficios de la lonchera saludable

La Municipalidad de Miraflores (2012) destaca los beneficios asociados con una lonchera saludable, los cuales incluyen:

- Promoción de hábitos alimenticios saludables.
- Incremento de la conciencia sobre la importancia de una alimentación equilibrada.
- Suministro de los nutrientes esenciales para un crecimiento óptimo.
- Complemento de las necesidades nutricionales y energéticas, asegurando un rendimiento educativo óptimo.
- Estímulo del consumo de alimentos nutritivos desde la infancia.

De acuerdo con Cuchilla y León (2021) los beneficios fundamentales de una lonchera saludable son los siguientes:

- Establecimiento de hábitos alimenticios adecuados.
- Aumento de la conciencia sobre la alimentación saludable.
- Provisión de nutrientes necesarios para un desarrollo sano.
- Fomento del consumo de alimentos nutritivos desde una edad temprana.

2.2.2.9.Características de la alimentación saludable del preescolar

La FAO y la OMS (2012) destacan que las loncheras saludables deben incluir lo siguiente:

- Las dietas deben ser variadas, equilibradas y personalizadas, evitando normas nutricionales estrictas.
- Es esencial incluir una variedad de alimentos de todos los grupos alimenticios, con las calorías de cada grupo no superando el 25%.

- Es crucial considerar los gustos personales, el contexto socioeconómico familiar y las costumbres de los niños al planificar la dieta.
- La calidad de los alimentos debe ser prioritaria sobre la cantidad consumida.
- Establecer horarios y lugares específicos para las comidas es importante.
- Instituir normas de comportamiento que sean motivadoras, sencillas de cumplir y que promuevan la colaboración en la preparación de los alimentos y la disposición de la mesa.
- Los alimentos deben presentarse de manera atractiva y variada.
- Fomentar las comidas en familia y en casa, limitando el consumo de comidas fuera del hogar y enseñando el consumo de alimentos saludables y adecuados.
- Restringir el consumo de comida rápida debido a su bajo contenido de minerales y vitaminas, y su alto contenido de azúcares, sal y grasas.
- Acompañar cada comida con agua.
- Preparar comidas sencillas con bajo contenido en grasa (cocidos, a la plancha, al horno, escalfados), reducir el uso de sal y grasas, y preferir el aceite de oliva. Evitar frituras, manteca, tocino y nata.
- Evitar salsas preparadas con aceite, mantequilla o huevo.
- Favorecer el valor biológico en las comidas combinando alimentos proteicos, como legumbres y arroz, en la misma comida.
- Las comidas deben contener un máximo del 10% de azúcares simples, mientras que el 90% de los carbohidratos deben ser complejos, reduciendo el consumo de sacarosas para prevenir la obesidad, las caries dentales y la dislipemia.
- Educar a los niños en la compra responsable de alimentos y productos alimenticios.

2.2.2.10. Etapa pre escolar y características

Krebs y Primak (2010) señalan que la etapa que abarca las edades de 3 a 5 años es

crucial para los procesos digestivos. La vitalidad y el estado nutricional de un niño en esta etapa dependen de múltiples factores. Algunos de estos factores son controlados directamente por los cuidadores, mientras que otros están más allá de su control y son gestionados por políticas públicas, como el acceso a servicios sanitarios. Además, existen factores exógenos, como las condiciones climáticas, que escapan al control tanto de los padres como de las instituciones gubernamentales.

Según Krebs y Primak (2010), esta etapa se caracteriza por lo siguiente:

- El crecimiento es estable, con un aumento promedio de 57 cm en estatura y un incremento de peso entre 2,5 y 3,5 kg por año.
- Las necesidades energéticas son relativamente bajas.
- Persiste un bajo interés por los alimentos, lo que resulta en ingestas reducidas.
- Se desarrolla la capacidad de comer de manera autónoma.
- Se consolidan los hábitos nutricionales.
- Los niños aprenden

Esta etapa se caracteriza conforme sostiene Krebs & Primak, (2010) en:

- El crecimiento es estable, con un incremento promedio de 57 cm en la estatura y un aumento de peso de entre 2,5 y 3,5 kg por año.
- Las necesidades energéticas son relativamente bajas.
- Continúa el bajo interés por los alimentos, lo que se refleja en ingestas reducidas.
- Existe la capacidad de comer de manera autónoma.
- Se consolidan los hábitos nutricionales.
- Aprenden por imitación, adoptando las costumbres alimentarias de la familia.

Según Krebs y Primak (2010), el desarrollo durante esta etapa progresa de manera lenta pero constante, siendo especialmente notable en el ámbito cognitivo. En este sentido,

tanto la calidad como la cantidad de nutrientes son cruciales para asegurar el suministro adecuado de las sustancias nutritivas necesarias. Además, se recomienda promover la ingesta de alimentos en pequeñas cantidades y con mayor frecuencia para mejorar el aporte nutricional.

Finalmente, Krebs y Primak (2010) destacan la importancia de consumir alimentos de los grupos de lácteos y sus derivados, huevos, legumbres, carnes, verduras y frutas en las cantidades apropiadas. Estos alimentos deben distribuirse a lo largo de tres comidas principales y dos adicionales cada día, respetando las porciones recomendadas y los horarios establecidos, para cubrir las necesidades energéticas y nutricionales del cuerpo.

2.2.2.11. Nutrición del preescolar

Según Krebs y Primak (2010), durante los años preescolares, la maduración de las funciones corporales, el control físico y el desarrollo de habilidades sociales y cognitivas son más importantes que el crecimiento físico. A medida que las necesidades de crecimiento disminuyen y los intereses y capacidades del niño preescolar se amplían, la alimentación pasa a un segundo plano. Las reacciones de los padres y otros miembros del hogar juegan un papel clave en la formación de patrones de comportamiento y actitudes hacia la alimentación, lo que puede establecer hábitos duraderos a lo largo de la vida.

2.2.2.12. Requerimientos nutricionales

Beal (2002) sustenta que el requerimiento nutricional dependerá de ciertos principios o características: como del peso, y ello, “corresponde a la suma de la energía requerida para el metabolismo basal, crecimiento, actividad física y efecto termogénico de los alimentos”; edad, actividades que desarrolla con frecuencia, variedad, etc.

El crecimiento y desarrollo infantil está determinado por varios factores, incluidos los genéticos y los ambientales. En este marco, la nutrición desempeña un papel clave, ya

que una ingesta adecuada de nutrientes favorece un crecimiento equilibrado que refleja adecuadamente el potencial genético del niño.

El crecimiento infantil es un proceso sumamente acelerado, lo que conlleva a que los requerimientos energéticos y nutricionales sean considerablemente altos para sustentar ese crecimiento y las actividades que realiza el niño. El requerimiento energético de los niños puede definirse como "la cantidad de calorías necesarias para mantener un estado óptimo de salud y crecimiento, así como un nivel adecuado de actividad física".

Según FAO y OMS. (2021). La cantidad recomendada de energía en los preescolares es alrededor de 90 Kcal/día por kg/peso; esto es igual a 1 260 y 1 620 Kcal/día.

Cuadro 4. Aporte energético requeridos por preescolares según edad

Edad (años)	Aporte energético (Kcal/kg)	Kcal/día
3	90	1260
4	90	1440
5	90	1620

Fuente: FAO./OMS/UNU.2010.Requerimiento de energía. Propuesta de Documento Técnico: Requerimientos de Energía y recomendaciones de Macro y Micronutrientes para el consumo de la Población Peruana según grupos etarios. INS/CENAN

Según lo mencionado, se recomienda que el aporte alimenticio promedio de 1 440 Kcal/día, en función a la siguiente distribución:

Cuadro N° 5. Distribución energética según períodos de comida en preescolares

Tiempos de comida	Aporte de energía (Kcal)	%
Desayuno	300	21
Refrigerio 1	200	14
Comida	440	30
Refrigerio 2	220	14
Cena	300	21
Total	1440	100

Fuente: FAO./OMS/UNU.2010.Requerimiento de energía. Propuesta de Documento Técnico: Requerimientos de Energía y recomendaciones de Macro y Micronutrientes para el consumo de la Población Peruana según grupos etarios. INS/CENAN

FAO Y OMS (2012) con respecto a requerimientos nutricionales en el preescolar, establece de manera siguiente:

- Energía: conforme indica en cuadro número 1.
- Proteínas: 0,95 g/kg/peso/día.
- Calcio: 800 mg/día.
- Hierro: 10 mg/día.
- Fosforo: 500 mg/día.
- Zinc: 5 mg/ día.
- Suplementación con Flúor: “1 mg/día si el agua de consumo es inferior a ,7 mg /L. Contraindicaciones las aguas con niveles superiores a 1, 5 ppm (1,5 g/litro) de flúor por el riesgo e fluorosis”

2.2.2.13.Preparación de alimentos

La seguridad alimentaria se define como el acceso a alimentos seguros y suficientes, tanto en cantidad como en calidad, que pueden ser utilizados adecuadamente para satisfacer las necesidades nutricionales y permitir una vida saludable (OPS, 2004).

MINSA (2012) reporta lo siguiente:

Para garantizar la seguridad alimentaria durante la preparación de los alimentos, es fundamental prestar atención a la higiene, manipulación y conservación de los mismos. Quienes están a cargo de la preparación deben ser conscientes de que una intoxicación alimentaria, derivada de un error en la cadena de manipulación, puede tener serias repercusiones para la salud. Los contaminantes alimentarios se dividen en físicos (como tierra, pelos, papel, etc.), químicos (pesticidas, ciertos aditivos alimentarios, productos de limpieza y desinfección, toxinas naturales de algunos alimentos, entre otros) y biológicos

(virus, bacterias, parásitos, hongos e insectos). Por tanto, es crucial aplicar medidas adecuadas en cada etapa de la cadena alimentaria donde pueda ocurrir contaminación.

Selección y compra: Es esencial inspeccionar el estado de conservación de los alimentos, particularmente carnes, pescados, mariscos, productos lácteos y huevos. Además, se debe comprobar que la fecha de vencimiento de los productos envasados no haya expirado.

Conservación: Las carnes, productos lácteos y alimentos preparados deben ser refrigerados. Las legumbres y harinas deben almacenarse en envases adecuados y bien cerrados, mientras que las verduras y tubérculos deben conservarse en un lugar fresco y en recipientes que permitan una adecuada circulación de aire. Los espacios de almacenamiento deben mantenerse limpios y libres de insectos y roedores.

Preparación: Es crucial mantener la limpieza y el orden en las áreas de preparación de alimentos, como la cocina. Se debe lavar cuidadosamente las manos con agua y jabón antes de manipular los alimentos, mantener las uñas cortas, utilizar utensilios y recipientes de cocina limpios, y lavar las frutas y verduras con agua potable. Si no se dispone de agua corriente, esta debe guardarse en recipientes limpios y bien cerrados, usando una jarra exclusiva para extraer el agua.

Consumo: Los utensilios deben mantenerse higiénicos y es necesario lavarse las manos con agua y jabón antes de ingerir cualquier alimento.

2.3. Hipótesis de investigación

2.3.1. Hipótesis General

Hi: Existe relación significativa entre los conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad de loncheras preparadas por madres de preescolares de Institución Educativa de nivel inicial, Ana María Rivier 2024

2.3.2. Hipótesis específica

- Hi: Existe relación significativa entre el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad **sensorial** de las loncheras preparadas por madres de preescolares de Institución Educativa de nivel inicial, Ana María Rivier 2024
- H0: No existe relación significativa entre el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad **sensorial** de las loncheras preparadas por madres de preescolares de Institución Educativa de nivel inicial, Ana María Rivier 2024
- Hi: Existe relación significativa entre el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad **nutritiva** de las loncheras preparadas por madres de preescolares de Institución Educativa de nivel inicial, Ana María Rivier 2024
- H0: No existe relación significativa entre el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad **nutritiva** de las loncheras preparadas por madres de preescolares de Institución Educativa de nivel inicial, Ana María Rivier 2024
- Hi: Existe relación significativa entre nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad **sanitaria** de las loncheras preparadas por madres de preescolares de Institución Educativa de nivel inicial, Ana María Rivier 2024
- H0: No existe relación significativa entre nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad **sanitaria** de las loncheras preparadas por madres de preescolares de Institución Educativa de nivel inicial, Ana María Rivier 2024
- Hi: Existe relación significativa entre nivel de conocimientos sobre alimentación

saludable y la calidad **económica** de las loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Ana María Rivier 2024.

- H0: No existe relación significativa entre nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad **económica** de las loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Ana María Rivier 2024.

2.4. Variables de estudio

2.4.1. Variable 1.

Conocimiento sobre alimentación saludable

2.4.2. Variable 2.

Calidad de las loncheras

2.5. Operacionalización de variables

VARIABLES	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADORES	ITEMS	ESCALA MEICIÓN Y VALOR FINAL
Conocimiento sobre alimentación Saludable	Información proporcionada por la madre del niño o niña en edad preescolar sobre la preparación de una lonchera saludable, evaluada mediante la aplicación de un cuestionario. Los puntajes obtenidos reflejan el nivel de conocimiento en alto, medio o bajo, según corresponda (Alvarado y Reyes, 2022).	Composición de alimentos	Carbohidratos Lípidos Proteínas Vitaminas	1,2,3,4,5	Ordinal - Alto (16-20) - Medio (11-15) - Bajo (0-10)
		Requerimiento	Según edad Tipos de alimentos	6,7,8,9,10	
		Preparación	Disponibilidad Infraestructura Equipo y materiales Normas y guías de atención Sistema de interconsulta Condiciones del medio ambiente	11,12,13,14,15	
Calidad de lonchera	Presentación de la lonchera preparada por la madre para el consumo del preescolar, evaluada en función de su valor nutritivo, características sensoriales, condiciones sanitarias, facilidad de consumo y costo, a través de una lista de verificación. La valoración se clasifica como saludable, poco saludable o no saludable (Alvarado y Reyes, 2022).	Nutritiva	- Energético - Funcionales - Bioactivos - Dietéticos - Complementos	1 2 3 4 5	Ordinal - Saludable (14-18) - Poco saludable (9-13) - No saludable (0-8)
		Sensorial	-Apariencia -Textura -Aroma -Gusto y sabor	1 2 3 4	
		Sanitaria	Higiene Almacenamiento Temperatura Seguridad	1 2 3 4	
		Económica	Disponibilidad Accesibilidad Versatilidad	1 2 3 4	

CAPITULO III

METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

3.1. Enfoque de investigación

La investigación adoptó un enfoque cuantitativo, dado que se emplearon datos numéricos y técnicas estadísticas para la recopilación, procesamiento de datos y verificación de la hipótesis. Según Hernández et al. (2006), una investigación con enfoque cuantitativo se distingue porque el investigador obtiene la información mediante procedimientos estandarizados, normalizados y generalizables, y la analiza utilizando métodos estadísticos.

3.2. Tipo de investigación

La investigación es de tipo aplicada, porque se utilizó los conocimientos teóricos de alimentación saludable halladas en investigación básica para encausar la investigación.

Según Tamayo (2006), la investigación aplicada, que también se conoce como investigación activa o dinámica, se basa en los hallazgos y contribuciones teóricas de la investigación básica. Su objetivo principal es la aplicación directa de estos conocimientos en lugar de la formulación de nuevas teorías. Por otro lado, Vargas (citado por Murillo, 2008) señala que la investigación aplicada, a veces llamada investigación práctica o empírica, se distingue por su enfoque en utilizar los conocimientos teóricos para abordar situaciones específicas y evaluar las consecuencias prácticas resultantes.

3.3 Nivel o alcance de investigación

El alcance de la investigación es descriptivo-correlacional, lo que facilitó la explicación de la relación o asociación entre las variables "conocimiento sobre la alimentación saludable" y "calidad de la lonchera preparada por las madres de los preescolares". En este sentido, Hernández et al. (2014, p. 93) definen la investigación correlacional como aquella cuyo objetivo es establecer la relación o el grado de asociación entre dos o más conceptos, categorías o variables dentro de un contexto o muestra específica.

3.4 Diseño de investigación

El diseño de investigación es no experimental de corte transversal. Este diseño se clasifica como no experimental debido a que no se manipuló ni se controló la variable independiente, ni se generaron consecuencias a partir de ella; en lugar de ello, se observaron situaciones ya existentes. En este caso, el conocimiento sobre la lonchera saludable ya había sido adquirido y no fue posible manipularlo, ni se tuvo control sobre dicha variable ni sus efectos en la preparación de loncheras. Según Hernández et al. (2014, p. 152), el diseño no experimental es un enfoque de investigación en el que no se manipulan intencionalmente las variables; en su lugar, se observan los fenómenos tal como se presentan en su entorno natural, para luego ser analizados.

3.5 Área de estudio

El estudio se realizó en I.E.P. Inicial “Ana María Rivier”, gestión de servicio educativo privada, ubicado en Naranjal -Mollepata Sector 2, Ugel Huamanga, distrito de Ayacucho, provincia de Huamanga, región Ayacucho 2024.

Institución Educativa Particular - Jardín Ana María Rivier es una Institución Educativa Católica con más de 28 años de experiencia formando integralmente a los

estudiantes, basándose en valores humanos y cristianos, desarrollando sus capacidades cognitivas, artísticas y afectivas.

Institución dedicada al fomento del desarrollo integral de niños y adolescentes, que impulsa el crecimiento de competencias, capacidades y habilidades, mientras apoya su crecimiento espiritual y promueve hábitos saludables. Su objetivo es formar individuos libres y fuertes en términos de inteligencia y voluntad, comprometidos con la conservación y el cuidado del medio ambiente.

3.6 Población y muestra

3.6.1 Población

Conformado por 30 madres de familia junto a sus menores hijos, de ambos sexos, de la institución educativa particular Jardín Ana María Rivier.

Se trabajó con la población materna, puesto que son ellas las responsables de la preparación de las loncheras para la alimentación de sus menores hijos. Para ello se tomó en cuenta criterios de inclusión y exclusión

3.6.1.1 Criterios de inclusión:

- Madres de preescolares de 3 a 5 años
- Madres con voluntad de participar.

3.6.1.2 Criterios de exclusión:

- Madres de preescolares menores de 3 años y mayores a 5 años
- Madres que no estuvieron dispuestas a participar.

3.6.2 Muestra

Muestra fue censal, no probabilística, puesto que la población es mínima de 30 preescolares de 3 a 5 años.

3.7 Técnicas e instrumento de recolección datos

Técnica	Instrumento	Variable
Observación	Lista de cotejo	Lonchera saludable
Entrevista	Cuestionario	Conocimiento alimentación saludable.

3.7.1 Técnica

La recolección de información de la variable conocimiento de alimentación saludable se realizó mediante la técnica de encuesta y para la variable Lonchera saludable se usó la técnica de observación.

3.7.2 Instrumento.

3.7.2.1 Cuestionario para la evaluación de conocimiento.

Para la recolección de datos de la variable “conocimiento de alimentación saludable” se empleó un cuestionario de 20 preguntas cada uno con 5 distractores, de ellos, una es correcta que equivale 01 punto. Instrumento elaborado por Alvarado y Reyes (2022). El Baremo del nivel de conocimiento de alimentación saludable es:

Nivel de conocimiento	Puntaje
Alta	16 – 20
Media	11-15
Baja	0-10

3.7.2.2 Lista de cotejo de loncheras saludables.

Instrumento listo de cotejo - LCPTLE fue elaborado por MINSA (2007; citado por Alvarado y Reyes, 2022); dicho instrumento permitió valorar calidad de los alimentos que incluye la lonchera de los niños preescolares. El instrumento evalúa la

calidad nutricional, organizada en seis componentes nutricionales, donde los componentes I a V incluyen 4 ítems cada uno, y el componente VI contiene 1 ítem. A continuación, se evalúa la calidad sensorial (con 4 ítems), seguida de la valoración de la calidad sanitaria (también con 4 ítems), y finalmente se considera la calidad económica de las loncheras (4 ítems).

Ver en nexo N° 02. Siendo el Baremo:

Item	Nutritivo	Sensorial	Sanitaria	Económico	Total
Saludable	4-6	3-4	3-4	3-4	14-18
Poco saludable	3-4	2-3	2-3	2-3	9-13
Nº saludable	0-2	0-2	0-2	0-2	0-8

3.8 Validez

El instrumento fue validado por MINSA (2007) y revalidado por Alvarado y Reyes, 2022, utilizando el coeficiente K de R. Al respecto, Hernández (2013) sustenta que la validez de un instrumento se refiere al grado en que realmente mide la variable que pretende evaluar. Es decir, la validez implica una revisión de la presentación del contenido, los indicadores y los ítems del instrumento, asegurando que esté correctamente elaborado y aplicado para medir lo que se propone medir.

3.9 Recolección de datos

La recolección de datos se llevó a cabo de la siguiente manera:

- Primero, se gestionó una carta de presentación de la Decanatura de Ciencias de la Salud de la UNSCH. Con dicho documento, se solicitó autorización a la directora del Jardín Ana María Rivier.
- Se coordinó con la directora y se obtuvo la ficha de matrículas 2023 de los estudiantes para la aplicación de los instrumentos.

- Antes de administrar los instrumentos, se capacitó al personal de apoyo para garantizar la correcta recolección de la información.

3.10 Procesamiento de datos

Los datos se procesaron de manera siguiente:

- Control de calidad de los instrumentos recolectados
- Codificación de los ítems
- Elaboración de la base de datos
- Posteriormente los datos se procesaron, empleando para el efecto, el paquete estadístico SPSS STATICS

3.11 Presentación y análisis de datos

Los resultados se presentan en tablas estadísticas simples, cada una con sus respectivas interpretaciones y análisis mediante pruebas estadísticas correlacionales.

Posteriormente, se determinaron las conclusiones de la investigación.

CAPITULO IV
PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

Tabla 1

Nivel de conocimientos de alimentación saludable de madres de preescolares de Institución Educativa, nivel inicial, Ana María Rivier, 2024

Nivel de conocimiento	Nº	%
Alta	06	20.0
Regular	13	43.3
Bajo	11	36,7
Total	30	100.0

Fuente: Instrumento aplicado a madres de niños preescolares de Ana María Rivier,2024.

En el presente cuadro se observa, de un total de 30 preescolares que participaron en el estudio, 43.3% tienen conocimiento regular, 36,7% bajo y 20.0% alto de alimentación saludable.

Tabla 2

Calidad de loncheras preparadas por madres de preescolares de Institución educativa de nivel inicial, Ana María Rivier, 2024

Calidad de lonchera	Nº	%
Saludable	09	30.0
Poco saludable	17	56.7
No saludable	04	13.3
Total	30	100.0

Fuente: Instrumento de Lista de cotejo aplicado a loncheras de preescolares de Ana María Rivier, 2024.

En el presente cuadro se observa que del 100% de las loncheras de preescolares evaluadas, el 56.7% evidencian calidad poco saludable, 30% saludables y 13.3% No saludable.

Tabla 3

Relación de nivel de conocimiento de alimentación saludable y la calidad sensorial de las loncheras preparadas por madres de preescolares de Institución Educativa, nivel inicial, Ana María Rivier, 2024.

Conocimiento alimentación saludable	Calidad sensorial - Lonchera						Total	
	Saludable		Poco saludable		No saludable		Nº	%
	Nº	%	Nº	%	Nº	%		
Alta	0	0.0	0	0.0	06	20.0	06	20.0
Regular	0	0.0	01	3.3	12	40.0	13	43.3
Baja	0	0.0	02	6.7	09	30.0	11	36.7
T o t a l	0	0.0	03	10.0	27	90.0	30	100

Fuente: Instrumento conocimiento alimentación saludable y Lista de cotejo de calidad de loncheras.

$$(X^2 c = 1,562 < X_t 5,9915 \text{ gl } 2 \text{ y } P_v 0,458 > 0.05)$$

En tabla relación de nivel de conocimiento de alimentación saludable y calidad sensorial de loncheras preparadas, se observa de 43.3% de madres con conocimiento regular de alimentación saludable; el 40% preparan loncheras con calidad sensorial NO saludables, 3.3% poco saludable y no evidencia lonchera con calidad sensorial saludable. Mientras de 36.7% de madres con conocimiento baja, 30% preparan loncheras con calidad sensorial no saludable y 6.7% poco saludables. Finalmente, de 20% de madres con conocimiento bueno, el 100% preparan loncheras de calidad sensorial no saludable.

Resultado sometido a prueba estadística de χ^2 cuadrada, resulta ($X^2 c = 1,562 < X_t 5,9915$, $P_v 0,458 < 0.5$), que rechaza la hipótesis nula y confirma la H_i ; es decir “existe relación de baja intensidad entre el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad **sensorial** de las loncheras preparadas por madres de preescolares de Institución Educativa de nivel inicial, Ana María Rivier.

Tabla 4

Relación de nivel de conocimiento de alimentación saludable y la calidad nutritiva de las loncheras preparadas por madres de preescolares de Institución Educativa, nivel inicial, Ana María Rivier, 2024.

Conocimiento	Calidad nutritiva - Lonchera						Total	
alimentación								
saludable	Saludable		Poco saludable		No saludable		Nº	%
	Nº	%	Nº	%	Nº	%		
Alta	03	10.0	03	10.0	0	0.0	06	20.0
Regular	05	16.7	04	13.3	04	13.3	13	43.3
Baja	05	16.7	01	3.3	05	16.7	11	36.7
T o t a l	13	43.3	08	26.7	09	30.0	30	100

Fuente: Instrumento conocimiento alimentación saludable y Lista de cotejo de calidad de loncheras.

$$(X^2 c = 5,404 < X_{t 9,4877} \quad \text{gl, 4} \quad \text{y } P_v 0,248 > 0.05)$$

En tabla relación de nivel de conocimiento de alimentación saludable y calidad nutritiva de loncheras preparadas, se observa de 43.3% de madres con conocimiento regular sobre alimentación saludable; el 16% preparan loncheras con calidad nutricional saludables, 13.3% no saludables y poco saludables respectivamente. Mientras de 36.7% de madres con conocimiento baja, 16% preparan loncheras con calidad nutritiva saludable y no saludable respectivamente. Finalmente, de 20% de madres con conocimiento bueno, el 10% preparan loncheras de calidad nutritiva saludable y poco saludable respectivamente.

Resultado sometido a prueba estadística de χ^2 cuadrada, resulta ($X^2 c = 5,404 < X_{t 9,4877}$, $P_v 0,248 < 0.05$), rechaza la H_0 y acepta H_1 ; es decir “existe relación significativa entre el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad **nutritiva** de las loncheras preparadas por madres de preescolares de Institución Educativa de nivel inicial, Ana María Rivier 2024

Tabla 5

Relación de nivel de conocimiento de alimentación saludable y la calidad sanitaria de las loncheras preparadas por madres de preescolares de Institución Educativa, nivel inicial, Ana María Rivier, 2024.

		Calidad sanitaria - Lonchera						Total	
Conocimiento									
alimentación	saludable	Saludable		Poco saludable		No saludable		Nº	%
		Nº	%	Nº	%	Nº	%		
Alta		03	10.0	01	3.3	02	6.7	06	20.0
Media		04	13.3	03	10.0	06	20.0	13	43.3
Baja		07	23.3	01	3.3	03	10.0	11	36.7
T o t a l		14	46.7	05	16.7	11	36.7	30	100

Fuente: Instrumento conocimiento alimentación saludable y Lista de cotejo de calidad de loncheras.

$$(X^2 c = 2.698 < X_{t 9,4877}, gl, 4 \text{ y } P_v 0,609 > 0.05)$$

En tabla relación de nivel de conocimiento de alimentación saludable y calidad sanitaria de loncheras preparadas, se observa de 43.3% de madres con conocimiento regular sobre alimentación saludable; el 20% preparan loncheras con calidad sanitaria no saludables, 13.3% saludables y 10% poco saludables. Mientras de 36.7% de madres con conocimiento baja de alimentación saludable, 23% preparan loncheras con calidad sanitaria saludable y 10% no saludables. Finalmente, de 20% de madres con conocimiento bueno, el 10% preparan loncheras de calidad sanitaria saludable y 6.7% con calidad sanitaria no saludable.

Resultado sometido a prueba estadística de ch cuadrada, resulta ($X^2 c = (X^2 c = 2.698 < X_{t 9,4877}, P_v 0,609 > 0.05)$), que admite aceptar la hipótesis nula; es decir “No existe relación significativa entre nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad **sanitaria** de las loncheras preparadas por madres de preescolares de Institución Educativa de nivel inicial, Ana María Rivier 2024

Tabla 6

Relación de nivel de conocimiento de alimentación saludable y la calidad económica de las loncheras preparadas por madres de preescolares de Institución Educativa, nivel inicial, Ana María Rivier, 2024.

Calidad económica - Lonchera							Total	
Conocimiento alimentación saludable	Saludable		Poco saludable		No saludable		Nº	%
	Nº	%	Nº	%	Nº	%		
Alta	05	16.7	01	3.3	0	0.0	06	20.0
Media	12	40.0	01	3.3	0	0.0	13	43.3
Baja	09	30.0	02	6.7	0	0.0	11	36.7
T o t a l	26	86.7	04	13.3	0	0.0	30	100

Fuente: Instrumento conocimiento alimentación saludable y Lista de cotejo de calidad de loncheras.

$$(X^2 c = 0639 < X_t 5,9915, gl, 2 y P_v 0,726 > 0.05)$$

En tabla relación de nivel de conocimiento de alimentación saludable y calidad económica de loncheras preparadas, se observa de 43.3% de madres con conocimiento regular sobre alimentación saludable; el 40% preparan loncheras con calidad económica saludables y 3.3% poco saludables. Mientras de 36.7% de madres con conocimiento baja, 30% preparan loncheras con calidad económica saludable y 6.7 % poco saludables. Finalmente, de 20% de madres con conocimiento bueno, el 16.7 % preparan loncheras de calidad económica saludable y 6.7% con calidad económica poco saludables.

Resultado sometido a prueba estadística de χ^2 cuadrada, resulta ($X^2 c = 0639 < X_t 5,9915, P_v 0,726 > 0.05$), que admite aceptar la hipótesis nula; es decir, “No existe relación significativa entre nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad económica de las loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Ana María Rivier 2024.

CAPITULO V

DISCUSIÓN

El objetivo principal de este estudio fue identificar el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable entre las madres de preescolares (tabla N° 1). Se encontró que, de un total de 30 madres participantes, el 43,3% tiene conocimientos regulares, el 36,7% presenta conocimientos bajos y el 20,0% posee conocimientos altos sobre alimentación saludable. Estos resultados coinciden con los hallazgos de los investigadores.

Alvarado y Reye (2022), en un estudio realizado en 2019 sobre los conocimientos de alimentación saludable entre madres de preescolares en instituciones educativas de nivel inicial en Cerro de Pasco, encontraron que el 50,0% de las madres poseía un nivel de conocimiento medio, el 33,7% un nivel alto y el 16,3% un nivel bajo.

Coronel (2023) en su investigación "Conocimiento de las madres sobre loncheras saludables y el estado nutricional de los niños preescolares, Tuapampa, Chota 2021" reporta que el 52,4% de las madres tienen un conocimiento medio sobre loncheras saludables.

(Bracero, 2019, como se citó en Alvarado et al., 2022) reporta que el “Nivel de conocimiento de las madres sobre el aporte nutricional de la lonchera escolar es deficiente, probable por influencias de los medios de comunicación, cultura, tradición.

Aldana (2017), en su estudio "Conocimientos, actitudes y prácticas de madres sobre alimentación de niños de 0-5 años diagnosticados con desnutrición crónica en la Microred Morrope 2015", informó que el 42,2% de las madres tenía un nivel de conocimiento intermedio, el 69,2% mostraba una actitud negativa y el 64,1% adoptaba prácticas inapropiadas en relación con la alimentación infantil.

Por otro lado, Baltazar (2016) en su investigación "Conocimientos, actitudes y prácticas sobre uso de granos andinos en la alimentación del preescolar de madres en una institución educativa, Lima 2015", reportó que el 31% de las madres tenía un nivel medio de

conocimientos sobre el tema, mientras que el 30% presentaba un nivel bajo y otro 30% un nivel alto.

Sin embargo, este resultado difiere con resultados de estudios similares realizados en otras poblaciones, como:

Morales (2023), en su investigación "Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de familia de I.E. N°115", Chaclacayo, descubre que el 65,1% de las madres tienen un nivel alto de conocimientos, el 27,9% un nivel medio y el 7% un nivel bajo.

Bracero (2019) , en el estudio "Nivel de conocimiento de las madres sobre el aporte nutricional de la lonchera escolar en Guayaquil – Ecuador", identifica que el 95% de las madres presenta un nivel bajo de conocimiento sobre los aportes nutricionales en la alimentación de sus hijos, mientras que solo el 1% muestra un nivel alto.

En Ecuador, Congacha y Pilicita (2017), en su estudio sobre "Conocimiento de alimentación saludable y factores biosociales de madres con niños menores de 5 años", reporta que el 73,2% de las madres tienen un nivel de conocimiento no satisfactorio respecto a la lonchera saludable.

De acuerdo con el análisis comparativo de los resultados obtenidos y las investigaciones citadas, se infiere que las madres de los preescolares de la institución educativa de nivel inicial Ana María Rivier de Mollepata tienen conocimientos que varían de regulares a bajos sobre alimentación saludable (dieta con alto contenido nutricional y bajo en sal, azúcar, grasas saturadas, alimentos procesados y ultra procesados). Esta tendencia es similar a la observada en otras regiones del país como Cerro de Pasco, Cajamarca, Chaclacayo, así como en otros países como Argentina. Esto ocurre a pesar de la existencia de acuerdos en asambleas mundiales, como la 57ª Asamblea de la OMS (2010) y la 63ª Asamblea Mundial de la Salud, sobre la promoción de la alimentación saludable y bebidas no alcohólicas dirigidas a los niños, y leyes establecidas, como la Ley N.º 30,021 en Perú,

Ley de promoción de la alimentación saludable para niños, niñas y adolescentes, y su reglamento D.S. N.º 017-2017-SA.

En relación con la calidad de las loncheras preparadas por las madres de preescolares **(tabla N° 2)**, se observa que el 56,7% son de calidad poco saludable, el 30% son saludables y el 13,3% no son saludables. Estos resultados son similares a los obtenidos por Alvarado y Reyes (2022) en su investigación sobre las loncheras saludables preparadas por madres de preescolares, donde se identifica que el 47,1% de las loncheras son de calidad poco saludable, el 32,7% se clasifican como no saludables y solo el 20,2% se consideran saludables.

En su análisis de datos de la Encuesta Mundial de Salud Escolar (GSHS) de 2010, INS y MINSA (2015) observaron que más de la mitad de los estudiantes (54%) reportaron haber consumido gaseosas al menos una vez al día durante el último mes. Además, el 10.7% de los estudiantes indicó que comía comida rápida en establecimientos como McDonald's, Bombos, Burger King, pollerías y carritos sangucheros tres o más veces por semana. Adicionalmente, un informe del Instituto Nacional de Salud de 2013 reveló que el 95% de las loncheras de los niños de primaria contenían alimentos no saludables.

Del mismo modo MINSA (2015) en base al informe del INS, 2013, indica 95% de las loncheras de los niños de primaria contienen alimentos no saludables.

El Ministerio de Salud (MINSA, 2023) reporta que las loncheras están casi siempre compuestas por golosinas, galletas, gaseosas y alimentos con preservantes, como papas Lays, chisitos y pulp. Esta realidad refleja una falta de conocimiento por parte de las madres y una influencia significativa de los medios de comunicación en la alimentación de niños y niñas menores de cinco años.

La OMS (2021) insta a los establecimientos públicos como guarderías, educación inicial, escuelas, residencia de ancianos, hospitales, centros penitenciarios, comedores

populares consumir alimentos saludables (con restricciones de sodio, azúcar, grasa saturadas, ácidos grasos trans; por el contrario grasas insaturadas, consumir cereales integrales, hortalizas, frutas, legumbres, y frutos secos, asegurar disponibilidad de agua potable gratuito) a fin de prevenir 8 millones de defunciones por malnutrición y afecciones cardiovasculares, diabetes, cáncer y otras enfermedades no transmisibles. Los gobiernos deben elaborar, aplicar, supervisar y evaluar políticas de adquisición de alimentos y garantizar alimentación saludable

Cortez (2002) sostiene que la lonchera es una dieta balanceada con alimentos energéticos (pan, avena, palto, ...), formadores (menstras, huevo, pollo ...), reguladores (frutas y verduras) y líquido (agua de maracuyá, carambola, kiwi, ...NO bebidas endulzadas).

Al comparar los resultados obtenidos con las investigaciones y teorías referidas, se infiere que las loncheras preparadas por las madres de los preescolares de la Institución Educativa de nivel inicial Ana María Rivier en 2024 son poco saludables en un 56,7% y no saludables en un 13,3%. Este contexto representa un riesgo para los niños de esta institución, quienes pueden adoptar hábitos alimenticios poco saludables, lo que a largo plazo puede causar desnutrición, sobrepeso, obesidad y otros problemas de malnutrición. Estas condiciones pueden desencadenar problemas en el crecimiento y desarrollo, así como afecciones cardiovasculares, diabetes, cáncer y otras enfermedades no transmisibles.

En relación con la asociación entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y la calidad sensorial de las loncheras preparadas por las madres de preescolares (**tabla N° 3**), se observa que el 43,3% de las madres con conocimientos regulares sobre el tema preparan loncheras con calidad **sensorial** no saludable (40%), mientras que el 3,3% produce loncheras poco saludables y no se encuentran loncheras con calidad sensorial

saludable. Entre las madres con conocimientos bajos (36,7%), el 30% prepara loncheras con calidad sensorial no saludable y el 6,7% prepara loncheras poco saludables. Finalmente, entre las madres con conocimientos buenos (20%), el 100% prepara loncheras con calidad sensorial no saludable. Al contrastar la hipótesis específica utilizando la prueba de chi-cuadrada, se obtiene un valor p de 0,458, lo que indica una relación de baja intensidad entre el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad sensorial de las loncheras preparadas por las madres de los preescolares en la Institución Educativa Ana María Rivier (2024). Este resultado es coherente con los hallazgos de Alvarado y Reyes (2022), quienes también encontraron una relación entre los conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad sensorial de las loncheras. En su estudio, el 50,0% de las madres presentaron preparaciones poco saludables en la dimensión sensorial, el 33,7% mostraron preparaciones saludables y el 16,3% preparaciones no saludables.

Por otro lado, la Secretaría de Educación (2010) afirma que, en esta etapa del desarrollo, los niños están integrando nuevos alimentos en su dieta, lo que conlleva la exposición a sabores, texturas y colores desconocidos. Estas nuevas experiencias pueden provocar reacciones de aceptación o rechazo, las cuales impactan directamente en la formación del patrón alimentario del niño.

De acuerdo al análisis de los resultados y los sustentos bibliográficos, se deduce, que las madres de los preescolares de la I.E Ana María Rivier de Mollepata tienen conocimiento regular y deficiente sobre alimentación saludable; trayendo como consecuencia descuido en la preparación de calidad sensorial de las loncheras; es decir, en su presentación de aspecto del preparado, textura, aroma, color, gusto y sabor del preparado.

Respecto a la relación entre el nivel de conocimiento de alimentación saludable y la calidad nutritiva de las loncheras preparadas por madres de preescolares (**tabla N° 04**);

evidencia el 43.3% de madres con conocimiento regular de alimentación saludable; el 16% preparan loncheras con calidad nutricional saludables y 26.6% no saludables y poco saludables respectivamente. Mientras de 36.7% de madres con conocimiento baja, 16% preparan loncheras con calidad nutritiva saludable y no saludable respectivamente. Finalmente, de 20% de madres con conocimiento bueno de alimentación saludable, el 10% preparan loncheras de calidad nutritiva saludable y poco saludable respectivamente. Al contrastar la hipótesis mediante la prueba chi-cuadrada, se obtiene un valor chi-cuadrado calculado (X^2_c) de 5,404, que es menor que el valor crítico (X^2_t) de 9,4877, y un valor p (P_v) de 0,248, que es mayor que 0,05. Esto indica que no hay una relación significativa entre el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad nutricional de las loncheras preparadas por madres de preescolares en la Institución Educativa Ana María Rivier. De manera similar, los investigadores reportan:

Alvarado y Reyes (2022) reportan que el 49,0% de las madres de preescolares evidencian una preparación poco saludable de las loncheras en la dimensión nutritiva. Por otro lado, el 30,8% presentan una preparación saludable, mientras que el 20,2% muestran una preparación de lonchera con calidad no saludable en esta dimensión nutritiva.

González y Certad (2018), en su investigación realizada en Venezuela, reportan que las loncheras predominantemente contienen frituras, azúcares y golosinas. Concluyen que la dieta consumida por estos niños presenta un aporte nutricional deficiente.

MINSA (2023) reporta que a nivel nacional las loncheras casi siempre están compuestas por golosinas, galletas, gaseosas, alimentos con preservantes (papas lays, chisitos, pulp, etc), esta realidad evidencia falta de conocimiento de las madres sobre alimentación saludable y la influencia de los medios de comunicación en adoptar hábitos de consumo de alimentos malsanos en niños y niñas menores de cinco años.

INS (2016) quien reporta que, “la lonchera o refrigerio saludable, se consume entre

comidas (media mañana o media tarde), no reemplazan a ninguna de las comidas habituales, [...] aporta el 10 al 15% de los requerimientos energéticos totales”.

De manera similar, el Ministerio de Salud (MINSA, 2012) señala que los alimentos imprescindibles en la lonchera diaria deben incluir fuentes de energía, alimentos constructores y reguladores. Además, subraya la importancia de incluir agua en la dieta.

Al evaluar las loncheras de los preescolares se ha observado casi en un 50% alimentos procesados y ultra procesados con preservantes (gaseosas, galletas, papas lays, frugo) y el porcentaje restante, aunque de manera mínima contiene alimentos energéticos, constructores o reparadores, reguladores y agua; pero no cumplen con los principios de suficiente, variada, completa y armónica (proteínas 10-15%), grasas (15-30% y carbohidratos 55-75%) de loncheras saludables. Esta realidad es reflejo del conocimiento regular a bajo de alimentación saludable de las madres e influencia de los medios de comunicación en los niños y madres de familia. Situación que debe ser revertido con participación activa de diversos actores de la comunidad educativa: directivos, docentes, escolares y padres de familia, promoviendo alimentación saludable

Respecto a la relación entre el nivel de conocimiento de alimentación saludable y la calidad sanitaria de las loncheras preparadas por madres de preescolares (tabla N° 5); evidencia, que de 43.3% de madres con conocimiento regular; el 20% preparan loncheras con calidad sanitaria no saludables, 13.3% saludables y 10% poco saludables. Mientras de 36.7% de madres con conocimiento baja, el 23% preparan loncheras con calidad sanitaria saludable y 10% no saludables. Finalmente, de 20% de madres con conocimiento bueno, el 10% preparan loncheras de calidad sanitaria saludable y 6.7% con calidad sanitaria no saludable. Al contrastar la hipótesis mediante la prueba chi-cuadrada, se obtiene un valor chi-cuadrado calculado (X^2_c) de 2,698, que es menor que el valor crítico (X^2_t) de 9,4877 con 4 grados de libertad, y un valor p (P_v) de 0,609, que es mayor que 0,05. Esto indica que

no existe una relación significativa entre el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad sanitaria de las loncheras preparadas por madres de preescolares en la Institución Educativa de nivel inicial Ana María Rivier.

De manera similar, en una investigación realizada en Cerro de Pasco, Alvarado y Reyes (2022) reportan que el 48,1% de las madres de preescolares evidencian preparaciones de loncheras poco saludables en términos de calidad sanitaria. Además, el 29,8% de las preparaciones se clasifican como no saludables, mientras que el 22,1% presentan una calidad sanitaria saludable.

El MINSA (2012) proporciona las siguientes recomendaciones sobre la conservación, preparación y consumo de alimentos:

- **Conservación:** Las carnes, productos lácteos y alimentos preparados deben almacenarse en refrigeración. Las menestras y harinas deben guardarse en envases apropiados y bien tapados, mientras que las verduras y tubérculos deben mantenerse en un ambiente fresco, limpio, libre de insectos y roedores, y en recipientes que permitan una adecuada circulación de aire.
- **Preparación:** Se debe mantener la limpieza y el orden en los espacios de preparación de alimentos, como la cocina. Es esencial lavarse las manos con agua corriente y jabón antes de manipular los alimentos, mantener las uñas cortas, usar recipientes y utensilios de cocina limpios, y lavar las verduras y frutas con agua limpia corriente.
- **Consumo:** Es necesario lavarse las manos con agua corriente y jabón antes de consumir cualquier tipo de alimento.

Según el análisis comparativo de los resultados obtenidos en esta investigación en relación con estudios previos y las recomendaciones establecidas por el MINSA, se infiere que un porcentaje significativo de las madres de preescolares de la Institución Educativa de nivel inicial Ana María Rivier. preparan loncheras que no cumplen con los estándares de

calidad sanitaria, siendo clasificadas como no saludables o poco saludables. Esto sugiere que las madres no prestan suficiente atención a aspectos clave como la higiene, el almacenamiento, la temperatura y la conservación de los alimentos. Además, parece que carecen de información adecuada sobre los contaminantes físicos (como tierra, pelos y papel), químicos (como pesticidas, ciertos aditivos alimentarios y toxinas naturales de algunos alimentos) y biológicos (como virus, bacterias, parásitos, hongos e insectos) y sus posibles consecuencias para la salud de los niños. Esta situación indica la necesidad de implementar medidas de promoción enfocadas en la higiene y la preparación de loncheras saludables.

En cuanto al nivel de conocimiento de la alimentación saludable relacionado a la calidad económica de las loncheras, evaluado a través de sus indicadores: disponibilidad, accesibilidad, costo-calidad (**tabla N° 6**) evidencia que de 43.3% de madres con conocimiento regular sobre alimentación saludable; el 40% preparan loncheras de calidad económica saludables y 3.3% poco saludables. Mientras de 36.7% de madres con conocimiento bajo, el 30% preparan loncheras de calidad económica saludable y 6.7 % poco saludables. Finalmente, de 20% de madres con conocimiento bueno, el 16.7 % preparan loncheras de calidad económica saludable y 6.7% con calidad económica poco saludables. Al contrastar la hipótesis utilizando la prueba chi-cuadrada, se obtiene un valor chi-cuadrado calculado (X^2_c) de 0,639, que es menor que el valor crítico (X^2_t) de 5,9915 con 2 grados de libertad, y un valor p (P_v) de 0,726, que es mayor que 0,05. Esto indica que no existe una relación significativa entre el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad económica de las loncheras preparadas por madres de preescolares en la Institución Educativa de nivel inicial Ana María Rivier.

De manera similar, en una investigación realizada en Cerro de Pasco, Alvarado y Reyes (2022) reportan que el 44,12% de las madres de preescolares presentan loncheras que

cumplen con los estándares de calidad económica. Sin embargo, el 41,3% de las loncheras son clasificadas como poco saludables en esta dimensión, y el 14,4% se consideran de calidad no saludable en términos económicos.

Por otro lado, Arias et al. (2017) en su investigación en Ecuador concluyen que, a pesar de que las madres poseen conocimientos adecuados sobre la alimentación de sus hijos, sus actitudes son indiferentes y sus prácticas son deficientes. Esta situación probablemente se debe a problemas socioeconómicos que limitan la capacidad de asegurar un consumo adecuado y suficiente de alimentos para satisfacer los requerimientos diarios de los preescolares.

De manera similar, Info Barómetro (2023) sobre la inseguridad alimentaria en Perú, basado en datos recientes del Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social y el Ministerio de Desarrollo Agrario y Riego de 2021, informa que el 51% de los hogares peruanos enfrenta inseguridad alimentaria, lo que equivale a más de 4,208,665 hogares que luchan para satisfacer sus necesidades alimentarias diarias (2 de cada 4 hogares experimentan inseguridad alimentaria nutricional). Dentro de estos, el 3,5% enfrenta inseguridad alimentaria severa (familias que pasan días sin alimentos y experimentan hambre extrema), mientras que el 47,5% sufre de inseguridad alimentaria moderada (hogares que deben sacrificar otras necesidades básicas para asegurar la alimentación, a menudo saltándose comidas o enfrentando escasez ocasional de alimentos). Las regiones más afectadas son Ayacucho con 67,2%, Apurímac con 66,9%, Cusco con 64,6%, Puno con 61,5% y Ancash con 59,8%.

De acuerdo al análisis comparativo con las investigaciones citadas e informes, se infiere que las madres de preescolares de la I.E. inicial Ana María Rivier 2024, a pesar de tener dificultades en cuanto a disponibilidad, accesibilidad y costo – calidad, hacen lo posible preparar las loncheras de acuerdo a sus posibilidades postergando otras necesidades.

CONCLUSIONES

1. El nivel de conocimientos sobre alimentación saludable de las madres de los preescolares de la institución educativa de nivel inicial Ana María Rivier en 2024, el 43,3% es regular, el 36.7% bajo, y el 20.0% de nivel alto.
2. Respecto a la calidad de las loncheras preparadas por las madres de los preescolares de la institución educativa de nivel inicial Ana María Rivier en 2024, el 56,7% son poco saludables; el 30,0% son saludables; y el 13,3% no son saludables.
3. Las madres de los preescolares de la institución educativa de nivel inicial Ana María Rivier, con conocimientos regulares, bajos y buenos sobre alimentación saludable, preparan loncheras con una calidad sensorial no saludable. Con un valor de p de 0.458, se afirma con un 95% de confianza que ambas variables no son dependientes entre sí.
4. Las madres de los preescolares de la institución educativa de nivel inicial Ana María Rivier, con conocimientos regulares, bajos y buenos sobre alimentación saludable, preparan loncheras con una calidad nutritiva saludable. Con un valor de p de 0.248, se indica con un 95% de confianza que no existe una relación significativa entre el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad nutritiva de las loncheras preparadas por las madres de preescolares de la institución educativa de nivel inicial Ana María Rivier en 2024.
5. Las madres de los preescolares de la institución educativa de nivel inicial Ana María Rivier con conocimiento regular sobre alimentación saludable, el 20.0% preparan loncheras con una calidad sanitaria no saludable. Mientras que el 36.7% de las madres con conocimiento bajo sobre alimentación saludable, el mayor porcentaje de 23%, preparan loncheras con calidad sanitaria saludable. Con un

valor de p de 0.609, se indica que no hay una relación significativa entre el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad sanitaria de las loncheras preparadas por las madres de los preescolares.

6. Las madres de los preescolares de la institución educativa de nivel inicial Ana María Rivier con conocimiento regular sobre alimentación saludable, el 20.0% preparan loncheras con una calidad sanitaria no saludable. Mientras que el 36.7% de las madres con conocimiento bajo sobre alimentación saludable, el mayor porcentaje de 23%, preparan loncheras con calidad sanitaria saludable. Con un valor de p de 0,726, se indica que no hay una relación significativa entre el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad sanitaria de las loncheras preparadas por las madres de los preescolares.

RECOMENDACIONES

1. Las instituciones educativas deben implementar en estrecha coordinación con la asociación de padres la Ley 30,021 y su reglamento, estrategias para garantizar alimentación saludable, crear hábitos de alimentación saludable y evitar la mal nutrición que puede conducir a la emaciación, sobre peso y obesidad y afectar su crecimiento y desarrollo normal del niño preescolar
2. En escuela de padres promover alimentación saludable y preparación de loncheras saludables con énfasis en sus indicadores sensorial, nutritiva, sanitaria y económica saludables para los niños preescolares.
3. Los establecimientos de salud en cumplimiento de la Ley 30,021 y su reglamento deben promover estilos de alimentación saludable en la población, a través de diversas estrategias, como medios de comunicación, supervisión de los quioscos, cafetines de I. E. de nivel educación básica, colegios, institutos y universidades.
4. La Ley 30021 y su reglamento indica que las autoridades del sector salud, educación y gobiernos locales, luego de promover alimentación saludable y lonchera saludable, deben evaluar el cumplimiento por las madres y profesores de la institución educativas y facilitadoras de los diferentes programas sociales para garantizar alimentación saludable y prevenir enfermedades cardiovasculares, lipídicas, cáncer y otras enfermedades en el futuro de los niños.

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICAS

- Aldana J (2017). Conocimientos, actitudes y prácticas referidas en madres, sobre alimentación de niños de 0-5 años, diagnosticados desnutridos crónicos en Microrred Morrope Chiclayo-Perú: Universidad San Martín de Porres.
- Alvarado Cajachagua, Patricia y Reyes Loarte, Brithza N. (2022). Conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad de loncheras preparadas por madres de preescolares de Instituciones Educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019. Tesis para optar Título de Licenciados en Enfermería. Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión.
- Alvarado Salazar, S. Ortiz Valderrama, M.B. (2022). Nivel de conocimiento materno sobre lonchera saludable y su relación con el estado nutricional en niños y niñas menores de cinco años atendidos en la zona sanitaria Yanamarca. Jesús. Cajamarca-perú-2022. Tesis de Licenciatura en Enfermería. Facultad Ciencias de la Salud. Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo
- Andreu R, Sieber S. (2000). La Gestión Integral del Conocimiento y del Aprendizaje [Internet]. 2000 [citado el 29 noviembre 2023]. Disponible en: <https://es.scribd.com/document/3005443/gestionintegraldelconocimiento-y-del-aprendizaje>.
- Anyarin Sánchez RS, González Guerra W. (2019). Conocimiento y actitudes sobre la composición de loncheras saludables en madres de pre escolares de la Institución Educativa Inicial Pública de Gestión Privada N°1137 PNP Milagroso Divino Niño Jesús – Morales, abril-agosto 2019 Tarapoto: Universidad Nacional de San Martín.
- Aquino C (2021). Anemia infantil en el Perú: un problema aún no resuelto. Revista Cubana de Pediatría [internet] 2021 [citado el 11 de marzo de 2023]; 93(1): 1-4. Disponible

en: <http://scielo.sld.cu/pdf/ped/v93n1/1561-3119-ped-93-01-e924.pdf>

Aquino Masco, A.M. & Condori Huanca, Y.G. Calidad de loncheras nutritivas y rendimiento académico preescolar de la niñez de 5 años edad de la Institución Educativa Inicial N° 840 del distrito de Azángaro, año 2022. Tesis para optar grado de Licenciatura. Facultad de Ciencias Jurídicas Empresariales y Pedagógicas. Universidad José Carlos Mariátegui.

Arévalo-Rivasplata, et al. (2017). Características de la lonchera del preescolar y conocimiento nutricional del cuidador: un estudio piloto en Lima, Perú, 2016. *Revista chilena de pediatría*, 88(2), 299-303. <https://dx.doi.org/10.4067/S0370-41062017000200019>

Arias Pérez, Ramírez Soler, ÁM., et al. (2017). Actitudes, conocimientos y prácticas de madres de niños en edad preescolar frente a la alimentación de sus hijos, un acercamiento a la realidad de la comuna 9 de Armenia-Quindío. *Revista de Investigaciones de la Universidad del Quindío*. 2017 mayo; 29: p. 16-27.

Aristizábal G, Blanco D, Sánchez A, Ostiguín R. (2011). El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. *Enfermería universitaria*. II (8): pp. 16-23.

Ayala Gutiérrez, M. (2020). Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de preescolares en una I.E.I privada y una I.E.I publica-2019. Tesis para optar título profesional de Licenciada en Enfermería. Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Peruana los Andes.

Baltazar R (2016). Conocimientos, actitudes y prácticas sobre uso de granos andinos en la alimentación del preescolar de madres en una institución educativa Lima- Perú: UNMSM. Tesis de grado.

- Barrera (2023). Nivel de conocimiento de los padres de familia sobre el valor nutricional de las loncheras en la dieta alimenticia de los niños de 4 años. Tesis para optar título profesional en Educación Inicial. Facultad de Humanidades. Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo.
- Bautista Caña, J. B. y Pérez Muñoz, S. (2010). "Componente proteico-calórico de las Loncheras escolares asociado al nivel de conocimiento de las adre en la Institución Educativa inicial "San miguelito Arcángel", ayacucho-2010. Tesis para optar título profesional de Licenciado en Enfermería. Facultad de Enfermería. UNSCH.
- Beal V. (2002). Nutrición en el ciclo de la vida México: Editorial Limusa S.A.
- Bendezú López. S y Pampa Chillcce, k. (2017). Relación entre los conocimientos y actitudes frente a la prevención del cáncer de estómago en usuarios qua acuden al Hospital Regional de Ayacucho, 2017. [Tesis para optar por el Título Profesional de Licenciada en Enfermería] Ayacucho:Faculta de Ciencias de la Salud, UNSCH.
- Bonill de las Nieves C, Amezcua M. (2014). Web site. [Online].; 2014 [cited 2023]. Available from: <https://www.fundacionindex.com/gomeres/?p=626>
- Bracero RL. (2019). Nivel de conocimiento de las madres sobre el aporte nutricional de la lonchera escolar en primaria de Básica del C.E.I Josefina Barba Chauano en el periodo de octubre a diciembre 2018. [Tesis de Grado]. Universidad de Guayaquil. [Internet]. Ecuador, 2019. [citado 10 noviembre 2023]. Disponible en: <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/41905>
- Bunge M. (1997). La ciencia, su método y su filosofía. Buenos Aires: Ediciones Siglo Veinte.
- Cahua V, Yucra H. (2014). Nivel de conocimiento de las madres sobre lonchera saludable y su relación con el estado nutricional del preescolar de las IEI 275 Llavini e IEI N°

224 San José- Puno. 2013. Tesis para optar título profesional Licenciada en Enfermería. Facultad de Enfermería. Universidad Nacional del Altiplano

Camargo, L (2023). Importancia de una lonchera nutritiva. Edit. TOP DOCTORS® EL 19/10/2023. Bogotá

Capillo Rdp, Paredes M. (2023) UNC Web site. [Online].; 2023 [cited 2022 noviembre 21]. Available from:
<http://repositorio.uns.edu.pe/bitstream/handle/UNS/3196/48887.pdf?sequence=1&isAll owed=y>.

Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (2022). Prevenir la obesidad infantil: cuatro cosas que las familias pueden hacer [internet]. Nueva York: Departamento de Salud y Servicios Humanos, [citado el 09 de marzo de 2023]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/nccdphp/dnpao/features/obesidadninos/>

Collantes Bernal, W. y Mejía Germani, S. (2021). Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de niños de la Institución Educativa Privada Virgen Del Rosario, Végueta. 2020. Tesis para optar título profesional de Licenciada en Enfermería. Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Cesar Vallejo.

Comisión Económica para América Latina y el Caribe (2019). Malnutrición en niños y niñas en América Latina y el Caribe [internet]. Naciones Unida, [citado el 10 de marzo de 2023]. Disponible en: <https://www.cepal.org/es/enfoques/malnutricion-ninos-ninas-america-latina-caribe>

Congacha I, Pilicita E (2017). Conocimiento sobre alimentación saludable y factores biosociales de madres con niños menores de 5 años. Rev. La Ciencia al Servicio de la Salud. [Publicación periódica en línea] 2017 [citado 27 de junio de 2024]; 8(1): pp. 2 - 10.

- Coronel Fernández, L. (2023). Conocimiento de las madres sobre loncheras saludables y el estado nutricional de los niños preescolares, Caserío de Colpa Tuapampa, Chota 2021”. Tesis para optar título profesional de Licenciado en Enfermería. Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Nacional Autónoma de Chota.
- Coronel Fernández, L. (2023). Conocimiento de las madres sobre loncheras saludables y estado nutricional en los niños preescolares. Caserío de Colpa Tuapampa, Chota – 2021. Tesis para optar título de Licenciada en Enfermería. Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Autónoma de Chota.
- Cuchilla D, León E. (2021). UCV Web site. [Online].; 2021 [citado 2022 noviembre 21]. Available from: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/71993?show=full>.
- Cusi Villena, J. (2023) “Conocimiento de las madres de niños Preescolares sobre la elaboración de loncheras saludables. Institución Educativa Gloriosa Legión Cáceres. Lima, 2023”. Tesis para optar título profesional de Licenciad en Enfermería. Facultad de Obstetricia y Enfermería. Universidad San Martin de Porres.
- Cutipa K. (2010). Nivel de conocimientos sobre prevención de cáncer de estómago en usuarios del C.S. Primavera en el distrito El Agustino, 2010. [Tesis para optar por el Título Profesional de Licenciada en Enfermería] Lima: Faculta de Medicina Humana, Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Daniela B, García T. (2015). Evaluación de la composición y el valor nutricional de las loncheras escolares, de cinco establecimientos educativos privados y cinco establecimientos públicos, del departamento de Guatemala. enero - mayo 2015 [Tesis de Licenciatura]. Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Rafael Landívar. Guatemala de la Asunción.

De Tezanos (2007). Oficio de enseñar-saber pedagógico: la relación fundante. Educación y ciudad., pp. 7-26

Diario Medico (2013). Loncheras no saludables pueden ocasionar enfermedad en los niños.

[Consultado el 26 de julio 2024]. <https://www.diariomedico.pe/loncheras-no-saludables-pueden-ocasionar-enfermedades-en-los-ninos/>

Diaz Silva, E.N (2022). Nivel de conocimiento sobre lonchera saludable en madres y su relación con el estado nutricional de escolares - IEP N° 10432 lajas, 2021. Tesis para optar título de Licenciada en Enfermería. Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Nacional de Cajamarca.

FAO y OMS (2012). Idoneidad de lonchera saludable. [internet]; 2012 (consultado 10 de abril 2024). Available from: <http://www.fao.org/3/w6419s/w6419s05.htm>.

FAO y OMS (2019). Idoneidad de lonchera saludable. [internet]. Codexalimentarius. [Online].; 2012 [cited 2019 Marzo 12]. Available <http://www.fao.org/3/w6419s/w6419s05.htm>

Gallego, S. (2010). *La alimentación infantil*. Obtenido de https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_35/SANDRA_GALLEGO_RAMIREZ_1.pdf

Giraldo A, Toro MY, Macías AM, Valencia CA, Palacio S. (2010). La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables. Hacia la Promoción de la Salud, Volumen 15, No.1, enero - junio 2010, págs. 128 – 143. Colombia. [Citado el 26 de julio de 2024]. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v15n1/v15n1a09.pdf>

González A, Certad P. 2018). Análisis de la dieta consumida por niños y niñas en educación inicial durante la rutina diaria. Vivat Academia. 2018.

- Grajales A, Negrin (2017). Manual de introducción al pensamiento científico [Internet]. 1ra ed. La Plata; 2017 [citado el 29 de noviembre 2023]. Disponible en: http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/60315/Document_o_completo.pdf-PDFA.pdf?sequence
- Guerrero Montenegro, M.J. (2020). Estado nutricional de los niños preescolares y la calidad de las loncheras saludables de la I.E. Sagrado Corazón de María N° 10007 del distrito de Chongoyape. Tesis para optar título profesional de Licenciada en Enfermería. Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Señor de Sipán.
- Hernández, R. Fernández, C. & Baptista, P. (2013). Metodología de la investigación (4ta.Ed.). México: Mc Graw Hill.
- Huamán Huamaní, N. (2021), Contenido de la lonchera y la variación del PH salival en niños de la I.EI. N° 403 “Señor de Quinuapata”. Ayacucho 2020. Tesis para optar título profesional de Cirujano Dentista. Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud. UAP.
- Hurtas B, Animaca B. (2005). Tecnología Educativa.
- INEI (2020). INEI Web site. [Online]; 2021 [cited 2022, 10]. Available from: <https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-121-de-la-poblacion-menor-de-cinco-anos-de-edad-del-pais-sufrio-desnutricion-cronica-en-el-ano-2020-12838/>.
- Info barómetro (2023). sobrevivir con hambre en el Perú. Acceso a la información (2024). Citado en <https://www.infobarometro.com/blog/salud/sobrevivir-con-hambre-en-el-peru>.
- INS-MINSA (2015). Informe técnico: Consumo de alimentos no saludables en las instituciones educativas, Lonchera escolar en estudiantes de nivel primario. Perú 2013. [citado 20 abril 2024]. Disponible en:

<https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/van/>

Instituto Nacional de Salud (2016). Importancia de lonchera saludable / Refrigerios escolares saludables [Internet], [citado 12 marzo 2024]. Disponible en: Disponible en: <https://goo.gl/GCtRVQ> » <https://goo.gl/GCtRVQ>

Instituto Nacional de Salud, Ministerio de Salud 82013). Informe técnico: Lonchera escolar en estudiantes de nivel primario, Perú 2013. Lima: INS-MINSA; 2015. Disponible en: https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/van/vigilancia_poblacion/Informe_de_Lonchera_Escolar_2013.pdf

Krebs N.F., & Primak L.E. (2010). Nutrición normal y trastornos de la alimentación en niños. Hay W.W., & Levin M.J., & Sondheimer J.M., & Deterding R.R.(Eds.), *Diagnóstico y tratamiento pediátricos*, 19e. McGraw-Hill Education. <https://accessmedicina.mhmedical.com/content.aspx?bookid=1481§ionid=96990828>

Ley N° 30021 (2013). Ley de promoción de la alimentación saludable para niños, niñas y adolescentes; promulgado 17 mayo de 2013.

Mejía E, Bravo J. (2005). Metodología de la Investigación Científica [en línea].2005. [citado el 28 de noviembre 2023]. Disponible en Disponible en: <https://es.scribd.com/doc/56942915/Libro-Metodologia-deLaInvestigacion2005>.

Ministerio de Salud (2012). Importancia de las loncheras saludables en niños preescolares Lima - Perú: MINSA.

Ministerio de Salud (2019). Loncheras escolares deben tener tres componentes para ser saludable [Internet]. Lima, Perú: Ministerio de salud; [Consultado 18 de enero 2023]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/26020-loncheras->

escolares-deben-tener-tres-componentes-para-ser-saludables

Ministerio de Salud (2019). Uno de cada 10 niños menores de 5 años padece sobrepeso y obesidad. [Online].; 2019 [cited 2023 Agosto 15]. Available from: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/49193-uno-de-cada-10-ninos-menores-de-5-anos-padece-sobrepeso-y-obesidad>.

Ministerio de salud. MINSA (2023). Padres no deben incluir golosinas, gaseosas ni alimentos ‘chatarras’ en loncheras escolares. Web site. [Online], [cited 16 abril 2024]. Available from: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/41878-padres-no-deben-incluir-golosinas-gaseosas-ni-alimentos-chatarras-en-loncheras-escolares>.

MINSA (2012). Familias saludables. [Online].; 2012 [cited 2023 noviembre 14]. Available from: <http://www.minsa.com.pe>.

MINSA (2012). Modelo de abordaje de Promoción de la Salud en el Perú: Acciones a desarrollar en el eje temático de alimentación y nutrición saludable. [Online].; 2024 [cited 2024 junio 14]. Available from: <http://www.minsa.gob.pe>.

MINSA. (2012). Modelo de abordaje de Promoción de la Salud en el Perú: Acciones a desarrollar en el eje temático de alimentación y nutrición saludable. [Online].; 2012 [cited 2019 Junio 14]. Available from: <http://www.minsa.gob.pe>

Morales Paucar, M. Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de familia de la Institución educativa N°115 “Sonrisas y Colores”-Chaclacayo, 2023. Tesis para optar título de Licenciatura. Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad María Auxiliadora.

Municipalidad de Miraflores (2012). Manual del kiosco y lonchera saludable. [Internet]. Miraflores – Perú, 2012. [citado el 30 de enero del 2020]. Disponible en: https://www.academia.edu/22662495/Manual_lonchera_saludable

- Naciones Unidas (2020). Más de 10 millones de niños en África sufrirán malnutrición aguda [internet], [citado el 27 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://news.un.org/es/story/2020/12/1486112>
- Neill D. (2017). Procesos y fundamentos de la investigación científica. [Internet]. España, 2018. [citado el 05 de marzo del 2024]. Disponible en: <http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/14231/1/Cap.3-Niveles%20del%20conocimiento.pdf>
- Nieto, S., & Rodríguez, M. (2010). Investigación y evaluación educativa en la sociedad del conocimiento. Salamanca: Universidad de Salamanca
- OMS (2004). Estrategia Mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud.
- OMS (2021). La OMS insta a los gobiernos a fomentar la alimentación saludable en los establecimientos públicos. Comunicación de prensa conjunto- GINEBRA.
- ONU (2022). Noticias ONU. El hambre aumenta a nivel mundial durante la pandemia. Web site. [Online].; 2021 [cited 2023 noviembre 10]. Available from: <https://news.un.org/es/story/2021/07/1494232#:~:text=Hambre%20por%20regiones&text=En%20comparaci%C3%B3n%20con%202019%2C%2046,por%20el%20hambre%20en%202020>.
- OPS (2004). Lineamientos de nutrición Infantil del Perú Lima-Perú: Ed. Prisma
- OPS. (2004). Lineamientos de nutrición Infantil del Perú Lima-Perú: Ed. Prisma.
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Guía Metodológica Para La Enseñanza De La Alimentación Y Nutrición. Las 5 Claves para Mantener los Alimentos Seguros. 2013 <http://www.fao.org/docrep/013/am283s/am283s05.pdf> (último acceso 5 agosto 2018)

- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Panorama De La Seguridad Alimentaria Y Nutricional En América Latina Y El Caribe 2017. <http://www.fao.org/3/a-i7914s.pdf> (último acceso 04 septiembre 2018)
- Organización Mundial de la Salud (2018). Alimentación sana. [Online].; 2018 [cited 2019 febrero 16]. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Organización Mundial de la Salud (2018). El departamento de nutrición. [Online].; [citado 2019 marzo 12. Available from: https://www.who.int/nutrition/about_us/es/.
- Organización Mundial de la Salud. (2010). *Conjunto de recomendaciones sobre la promoción de alimentos y bebidas no alcohólicas dirigida a los niños*. Ginebra: OMS; 2010. Disponible en: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44422/9789243500218_spa.pdf?sequence
- Organización Mundial de la Salud. Nutrición [Internet]. Ginebra, Suiza: Organización Mundial de la Salud; 2017 [Consultado el 02 de mayo 2024]. <http://www.mailxmail.com/curso-desayunos-meriendas-ninos/lonchera-acuerdo-edad>
- R.M - N° 537-2017/MINSA (2017). Norma técnica de salud para el control del crecimiento y desarrollo de la niña y el niño menor de cinco años
- Rosental M, Ludin P. (1965). Diccionario Filosófico. Montevideo: Ediciones Pueblos Unidos.
- Saguinetti J. (2005). El conocimiento Humano S.A MP, editor. España: Burgos M.
- Secretaría de Educación (2010). Guía metodológica para la enseñanza de la alimentación y nutrición Honduras.

UNICEF (2019). Niños, alimentos y nutrición. Editorial Fondo de las Naciones Unidad para la Infancia. Nueva York.

Valdivia E. (2017). UNSA Posgrado Web site. [Online].; 2017 [cited 2023. Noviembre 1. Available from:
<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/5985/ENMvamaeg.pdf?sequence%20e=1&isAllowed=y>

Vargas Z. (2009). La investigación aplicada: Una forma de conocer las realidades con evidencia científica; pp.159

ANEXOS

ANEXO N° 01

CUESTIONARIO

CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Presentación

Estimada Señora:

Muy buenos días/tardes, mi nombre es YOVANA ERNESTINA AYME SIMON, Bachiller de Enfermería de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, en esta oportunidad me encuentro realizando investigación , respecto a conocimiento sobre alimentación saludable que posee las madres de preescolares de la Institución Educativa “Jardín Ana María Revier”, para ello, se le agradece de antemano su colaboración y solicito a usted responder con veracidad una serie de preguntas planteadas en el presente cuestionario; el mismo que es anónimo y confidencial; los datos que se obtengan servirán solo para efectos del estudio de investigación. El tiempo de duración aproximada de aplicación será de 15 minutos.

Instrucciones

En el presente cuestionario usted encontrará una serie de preguntas que pedimos contesteen su totalidad con un lapicero (no llenar con lápiz). En la primera parte, encontrará una secuencia de datos generales los cuales completará con letra clara y legible. En la segunda parte, se presentan preguntas cerradas con alternativas múltiples, usted deberá responder encerrando en un círculo una sola alternativa como respuesta.

I. DATOS GENERALES

1. Edad madre
 - a. 16- 25 años ☐
 - b. 26-30 años ☐
 - c. Más de 30 ☐
2. Nivel de Instrucción
 - ✓ Primaria ☐
 - ✓ Secundaria ☐
 - ✓ Superior no Universitario ☐
 - ✓ Superior Universitario ☐
3. Ocupación:
 - ✓ Trabajo dependiente ☐
 - ✓ Trabajo independiente ☐
 - ✓ Casa ☐
 - ✓ Estudia ☐

4. Estado civil
 - ✓ Soltera ()
 - ✓ Casada ()
 - ✓ Conviviente ()
5. Número de hijos
 - ✓ 1 hijo ()
 - ✓ 2-3 hijos ()
 - ✓ Más de 3 hijos ()

II. CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

1. La nutrición balanceada consiste en dar al niño alimentos que contienen: a. Carbohidratos, proteínas, grasas, minerales y vitaminas b. Harina: fideos, papa, arroz, yuca, frutas y verduras c. Carbohidratos, minerales, agua, y grasa d. Grasa, proteínas y agua
2. La principal función de las proteínas es la siguiente: a. Proporcionan fuerza y energía al niño b. Ayudan al crecimiento y desarrollo del niño c. Contribuyen a la actividad física del niño d. Todas son correctas
3. La grasa en los alimentos favorece al desarrollo de: a. Cerebro b. Hígado c. Hueso d. Todas son ciertas
4. Una lonchera saludable debe contener los siguientes alimentos: a) Pan con huevo, una fruta y refresco natural b) Una cajita de frugos, una galleta salada y papas fritas c) Una gaseosa, una galleta dulce y una fruta d) Jugo de frutas, una galleta dulce y chocolate
5. La cantidad de agua que un niño preescolar debe consumir durante el día es: a. 2 vasos b. 4 vasos c. 6-8 vasos d. Todas son correctas

6. El número de raciones de comida que debe tener un niño al día son: a. 3 raciones básicas y 2 complementarias b. 3 raciones básicas y 3 complementarias c. 2 raciones básicas y 3 complementarias d. Ninguna es correcta
7. La ración correcta de frutas y verduras al día es de: a. 5 al día b. 2 al día c. 1 al día d. Ninguna al día 8. El alimento que contiene vitamina A y que debe ser considerado en una lonchera escolar es: a) Zanahoria b) Palta c) Hígado d) Mandarina
9. El alimento que contiene vitamina C y que debe ser considerado en una lonchera escolar es: a) Naranja o mandarina b) Brócoli c) Fresas d) Huevo sancochado
10. La fruta que aporta potasio y que debe ser considerado en la lonchera saludable está dado por: a) Plátano b) Mango c) Mandarina d) Sandia
11. La absorción de hierro vegetal debe ser acompañado por algún alimento, como: a. Vitamina B b. Vitamina C c. Vitamina A d. Vitamina A,B,C
12. Son alimentos nutritivos y de bajo costo que debe contener una lonchera saludable:

a. Cereales, papa, yuca, sangrecita, pollo, yogurt y quinua b. Huevo, menestras, cereales, plátano, hígado y sangrecita c. Leche, chocolate, pescado, carne de res, queso. d. Galletas, yogurt, para frita
13. De los menús mencionados, para Ud. ¿Cuál tiene los tres grupos de alimentos?: a. Pescado frito con arroz + yuquita frita b. Arroz con Garbanzo y pescado + ensalada de verduras c. Frijoles con huevos frito d. Papa sancochada
14. Qué alimentos se debe evitar colocar en la lonchera: a) Gaseosa y dulces b) Papaya y mandarina c) Pan con pollo d) Plátano
15. Las bebidas de la lonchera no deben contener demasiado: a) Azúcar y colorantes b) Agua c) Cebada d) Avena
16. El alimento que contiene hierro y que debe ser considerado en una lonchera saludable es: a) Sangrecita, hígado y bazo b) Yema de huevo c) Manzana d) Pan
17. Los alimentos de origen animal, que deben ser considerados en una lonchera saludable son: a) Pescado, pollo, huevo b) Menestras y cereales c) Huevo y tomate d) Embutidos de carne

18. El alimento que contiene calcio y que debe ser considerado en una lonchera saludable es: a) Leche y derivados b) Huevos c) Mantequilla d) Carne de pollo
19. Las bebidas que se debe evitar en la lonchera son: a) Gaseosa y frugos b) Leche y yogurt c) Avena d) Agua de cebada
20. Es recomendable que la lonchera contenga mayor cantidad de beterraga, tomate, rabanito o la gelatina, para combatirla anemia. a. Afirmación verdadera b. Afirmación falsa

Fuente: Modificado de trabajo de investigación, 2022 de Alvarado y Reyes.

Baremo:

Nivel de conocimiento	Puntaje
Alta	16 - 20
Media	11-15
Baja	0-10

ANEXO N° 02

LISTA DE COTEJO DE LONCHERAS SALUDABLES

Instrucción: A continuación, se presenta una serie de ítems de valoración, en la cual debe marcar con una cruz (+) o aspa (x) el casillero que corresponda respecto a la presencia o ausencia de componentes y/o características en las loncheras:

N°	Item	SI	NO
I. Valoración nutricional			
Componente I			
1	Hígado (res, pollo)		
2	Sangrecita		
3	Bofe, bazo		
4	Pescado, carne pollo, gallina, etc		
Componente II			
5	Arroz, fideos		
6	Papa, camote, yuca, chuño, olluco		
7	Maíz, trigo (harina)		
8	Quinoa, kiwicha		
Componente III			
9	Zapallo, zanahoria		
10	Espinaca, acelga, lechuga		
11	Tomate		
12	Pepinillo, rabanito		
Componente IV			
13	Frijol, lenteja		
14	Pallares, arvejas		
15	Garbanzos		
16	Habas		
Componente V			
17	Mandarina, naranja, maracuyá		
18	Mango, papaya		
19	Plátano		
20	Manzana		
Componente VI			
21	Agua		
2. Valoración sensorial			
1	Apariencia del preparado		
2	Textura del preparado		
3	Aroma del preparado		
4	Gusto y sabor del preparado		

3. Valoración sanitaria			
		Adecuado	No adecuado
1	Higiene		
2	Almacenamiento		
3	Temperatura de conservación		
4	Seguridad de conservación		
Valoración económica			
		SI	NO
1	Disponibilidad		
2	Accesibilidad		
3	Versatilidad		
4	Costo- calidad		

Fuente: (Ministerio de Salud, la lista de cotejo - LCPTLE, 2007; citado por Alvarado y Reyes, 2022)

Baremo:

Item	Nutritivo	Sensorial	Sanitaria	Económico	Total
Saludable	4-6	3-4	3-4	3-4	14-18
Poco saludable	3-4	2-3	2-3	2-3	9-13
No saludable	0-2	0-2	0-2	0-2	0-8

ANEXO N° 03

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TITULO	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIA BLE	DISEÑO METODOLOGICO
Conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad de loncheras preparadas por madres de preescolares de institución educativa inicial Ana María Rivier, 2024	OBJETIVO GENERAL: Determinar la relación entre los conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad de loncheras preparadas por madres de preescolares de Institución educativa de nivel inicial, Ana María Rivier, 2024 OBJETIVOS ESPECIFICOS: ● Identificar nivel de conocimientos sobre alimentación saludable en madres de preescolares de institución educativa de nivel inicial, Ana María Rivier, 2024 ● Identificar la calidad de loncheras preparadas por madres de preescolares de institución educativa de nivel inicial, Ana María Rivier, 2024 ● Demostrar la relación entre los conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad sensorial de las loncheras preparadas por madres de preescolares de institución educativa de nivel inicial, Ana María Rivier, 2024 ● Demostrar la relación entre los conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad nutritiva de las loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Ana María Rivier, 2024 ● Demostrar la relación entre los conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad sanitaria de las loncheras preparadas por madres de preescolares de institución educativa de nivel inicial, Ana María Rivier, 2024 ● Demostrar la relación entre los conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad económica de las loncheras preparadas por madres de preescolares de institución educativa de nivel inicial, Ana María Rivier, 2024	Hi: Existe relación significativa entre los conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad de loncheras preparadas por madres de preescolares de Institución Educativa de nivel inicial, Ana María Rivier 2024 H0: No existe relación significativa entre los conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad de loncheras preparadas por madres de preescolares de Institución Educativa de nivel inicial, Ana María Rivier 2024	Variable 1. Conocimiento sobre alimentación saludable Variable 2. Calidad de las loncheras	ENFOQUE: cuantitativo TIPO DE ESTUDIO: aplicativa NIVEL DE INVEST. descriptivo AREA DE ESTUDIO: El presente estudio se realizará en Comunidad de Mollepata, Sector II, distrito Ayacucho. TIPO DE MUESTREO: EL tipo de muestreo será no probabilístico, intencional. UNIDAD DE ANALISIS: Madre familia y lonchera TECNICA: observación y Encuesta. INSTRUMENTO: ficha de cotejo y tes de conocimiento

ANEXO Nº 4

EVIDENCIA DE PROCESO DE RECOLECCIÓN DE DATOS



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

RESOLUCIÓN DECANAL N° 1260-2024-UNSCH-FCSA-D

BACHILLER: Yovana Ernestina AYME SIMON

En la ciudad de Ayacucho, siendo las nueve horas con diez minutos del día dos de diciembre del dos mil veinticuatro, se reunieron en el auditorio de la Escuela Profesional de Enfermería los docentes miembros jurados evaluadores, para el acto de sustentación de trabajo de tesis titulado **Conocimientos sobre alimentación saludable y calidad de loncheras preparadas por madres de preescolares de la Institución Educativa Ana María Rivier, Ayacucho 2024** Presentado por la bachiller: **Yovana Ernestina AYME SIMON**, para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería y los miembros del Jurado de Sustentación conformados por:

Presidente : Prof. Iris Jara de Aronés (Delegado por el Decano)
Miembros : Prof. Manglio Aguirre Andrade
: Prof. Luz Elena Quispe Loayza
: Prof. Maritza Saccsara Meza
Asesora : Prof. Hugo Ayala Prado
Secretario Docente : Prof. Yenny Sulca Huamancusi

Se da inicio al acto académico de sustentación de tesis por mayoría, en vista que la docente Maritza Saccsara Meza, está con licencia por salud, la presidenta de la comisión pide a la secretaria docente dar lectura a los documentos presentados por la recurrente y da algunas indicaciones a la sustentante.

Acto seguido, se dan inicio a la exposición de la Bachiller: **Yovana Ernestina AYME SIMON**. Una vez concluida, la presidenta de la comisión solicita a los miembros del jurado evaluador realizar sus respectivas preguntas, las cuales fueron absueltas por la sustentante.

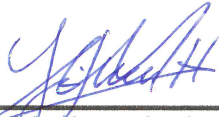
La presidenta invita a la sustentante abandonar el auditorium para que los jurados evaluadores puedan proceder con la calificación.

RESULTADO DE LA EVALUACIÓN FINAL:

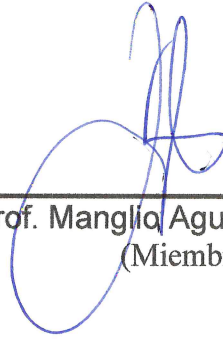
Bachiller: Yovana Ernestina AYME SIMON

JURADOS	TEXTO	EXPOSICIÓN	PREGUNTAS	P. FINAL
Prof. Iris Jara de Aronés	17	17	17	17
Prof. Manglio Aguirre Andrade	17	17	17	17
Prof. Luz Elena Quispe Loayza	17	17	17	17
Prof. Hugo Ayala Prado	17	17	17	17
PROMEDIO FINAL:				17

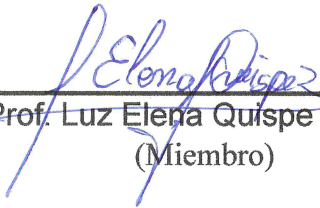
De la evaluación realizada por los miembros del jurado calificador, llegaron al siguiente resultado: Aprobar por unanimidad a la Bachiller **Yovana Ernestina AYME SIMON** con la nota de diecisiete (17), para lo cual; los miembros del jurado evaluador firman al pie del presente, siendo las diez horas con cincuenta minutos se da por concluido el presente acto académico.



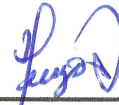
Prof. Iris Jara de Aronés
(Presidente)



Prof. Manglio Aguirre Andrade
(Miembro)



Prof. Luz Elena Quispe Loayza
(Miembro)



Prof. Hugo Ayala Prado
(Asesor)



Prof. Yenny Sulca Huamancusi
(Secretaria)

**UNSCH**FACULTAD DE
CIENCIAS DE LA SALUDESCUELA PROFESIONAL DE
ENFERMERÍA

Nro: 062 – 2024

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD DE TRABAJO DE TESIS CON DEPÓSITO

LA QUE SUSCRIBE, DIRECTORA DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTOBAL DE HUAMANGA; (segunda instancia de verificación de la originalidad de los trabajos de investigación de tesis (borrador final antes de la sustentación), en el marco del Reglamento de Originalidad de Trabajos de Investigación, aprobado por Resolución N° 039-2021-UNSCH-CU),

DEJA CONSTANCIA:

Que:

Bach. Yovana Ernestina Ayme Simon

Con el informe de tesis titulado: **Conocimientos sobre alimentación saludable y calidad de loncheras preparadas por madres de preescolares de la Institución Educativa Ana María Rivier, Ayacucho 2024**; ha sido verificado y sometido al sistema de análisis TURNITIN CON DEPOSITO mediante el cual se concluye que presenta un porcentaje de **25 % de similitud**.

Por lo que, se concede la Constancia de Originalidad con Depósito.

Ayacucho, 17 de octubre de 2024.

Dra. Marizabel Llamocca Machuca

Adscripción: Departamento Académico de Enfermería


Dra. Marizabel Llamocca Machuca
DIRECTORA

Escuela Profesional ENFERMERÍA
Av. Independencia S/N. Ayacucho
Ciudad Universitaria - Pab. "U"
Correo: ep.enfermeria@unsch.edu.pe

Conocimientos sobre alimentación saludable y calidad de loncheras preparadas por madres de preescolares de la Institución Educativa Ana María Rivier, Ayacucho 2024

por YOVANA ERNESTINA AIME SIMON

Fecha de entrega: 17-oct-2024 11:33p.m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 2488975132

Nombre del archivo: TESIS.docx (743.21K)

Total de palabras: 22248

Total de caracteres: 126569

Conocimientos sobre alimentación saludable y calidad de loncheras preparadas por madres de preescolares de la Institución Educativa Ana María Rivier, Ayacucho 2024

INFORME DE ORIGINALIDAD

25%

INDICE DE SIMILITUD

27%

FUENTES DE INTERNET

3%

PUBLICACIONES

14%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

repositorio.undac.edu.pe

Fuente de Internet

8%

2

hdl.handle.net

Fuente de Internet

5%

3

Submitted to Universidad Nacional de San
Cristóbal de Huamanga

Trabajo del estudiante

4%

4

repositorio.upagu.edu.pe

Fuente de Internet

2%

5

repositorio.unsch.edu.pe

Fuente de Internet

1%

6

repositorio.unach.edu.pe

Fuente de Internet

1%

7

manglar.uninorte.edu.co

Fuente de Internet

<1%

8

repositorio.uma.edu.pe

Fuente de Internet

<1%

9	iris.paho.org Fuente de Internet	<1 %
10	repositorio.uch.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
11	repositorio.unc.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
12	repositorio.unapiquitos.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
13	repositorio.uns.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
14	Submitted to Universidad Andina del Cusco Trabajo del estudiante	<1 %
15	repositorio.unfv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
16	repositorio.upla.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
17	(11-26-20) http://200.37.135.58/bitstream/handle/123456789/2422?isAllowed=y&sequence=+3 Fuente de Internet	<1 %
18	cybertesis.urp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
19	repositorio.upeu.edu.pe Fuente de Internet	<1 %

20	eacademicoizcalli.files.wordpress.com Fuente de Internet	<1 %
21	repositorio.usmp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
22	repositorio.upsjb.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
23	110.imcp.org.mx Fuente de Internet	<1 %
24	repositorio.unsm.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
25	creativecommons.org Fuente de Internet	<1 %
26	repositorio.unica.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
27	repositorio.ujcm.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
28	silo.tips Fuente de Internet	<1 %
29	noticia.educacionenred.pe Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 30 words

Excluir bibliografía

Activo