

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



Impacto del programa educativo nutricional sobre loncheras
saludables en madres con niños de una institución educativa en
Tumbes 2024

TESIS

Para optar el título profesional de Licenciada en Nutrición y Dietética

AUTORA:

Lucia Geraldine, Olivos Chuqui

Tumbes, 2024

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



Impacto del programa educativo nutricional sobre loncheras
saludables en madres con niños de una institución educativa en
Tumbes 2024

Tesis aprobada en forma y estilo por:

Mg. Tapia Cabrera Felicitas Eumelia (Presidenta)

Mg. More Tinedo Jova Katerine (Secretaria)

Mg. Silva Rodríguez, José Miguel (Vocal)

Tumbes, 2024

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



Impacto del programa educativo nutricional sobre loncheras
saludables en madres con niños de una institución educativa en
Tumbes 2024

Los suscritos declaramos que la tesis es original en su contenido y
forma:

Olivos Chuqui, Lucia Geraldine (Autora)

Mg. Silva Rodríguez, José Miguel (Asesor)

Mg. Sanchez Torres Tatiana Alexandra (Coasesora)

Tumbes, 2024

Acta de sustentación



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
Licenciada
Resolución del Consejo Directivo N° 155-2019-SUNEDU/CD
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
Tumbes – Perú

ACTA DE SUSTENTACION DE TESIS

En Tumbes, a los 25 días del mes septiembre del dos mil veinticuatro cuatro, siendo las 09 horas 00 minutos, en la modalidad presencial: Auditorio de la Facultad de Ciencias de la Salud, se reunieron el jurado calificador de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, designado RESOLUCIÓN DECANAL N°0560- 2023/ UNTUMBES – FCS, Mg. Felicitas Eumelia Tapia Cabrera (presidenta), Mg. Jova Katerine More Tinedo (secretaria) y la Mg. José Miguel Silva Rodríguez (vocal). Reconociendo en la misma resolución, al Mg. José Miguel Silva Rodríguez como asesor, se procedió a evaluar, calificar y deliberar la sustentación de la tesis, titulada "Impacto del programa educativo nutricional sobre loncheras saludables en madres con niños de una institución educativa en Tumbes 2024", para optar el Título Profesional de Licenciada en Nutrición y Dietética, presentada por la bachiller:

BR. OLIVOS CHUQUI LUCIA GERALDINE

Concluida la sustentación y absueltas las preguntas, por parte de la sustentante y después de la deliberación, el jurado según el artículo N° 65 del Reglamento de Tesis para Pregrado y Posgrado de la Universidad Nacional de Tumbes, declara a la BR. OLIVOS CHUQUI LUCIA GERALDINE, *...Aprobada...* con calificativo *...muy bueno...*

En consecuencia, queda *apta* para continuar con los trámites correspondientes a la obtención del Título Profesional de Licenciada en Nutrición y Dietética, de conformidad con lo estipulado en la ley universitaria N° 30220, el Estatuto, Reglamento General, Reglamento General de Grados y Títulos y Reglamento de Tesis de la Universidad Nacional de Tumbes.

Siendo las *10. am* horas *00* minutos del mismo día, se dio por concluida la ceremonia académica, en forma presencial, procediendo a firmar el acta en presencia del público asistente.

Tumbes, 25 de septiembre del 2024.


Mg. Felicitas Eumelia Tapia Cabrera
DNI N° 18842939
ORCID N° 0000-0002-7931-9721
(Presidenta)


Mg. Jova Katerine More Tinedo
DNI N° 72228386
ORCID N° 0000-0003-4401-9996
(Secretaria)


Mg. José Miguel Silva Rodríguez
DNI N° 42474683
ORCID N° 0000-0002-9629-0131
(Asesor)

cc.
Jurado (03)
Asesor
Interesado
Archivo (Decanato)
MPMO/Decano

Informe de similitud (turnitin)



Lucia Geraldine Olivos Chuqui

Impacto del programa educativo nutricional sobre loncheras saludables en madres con niños de una institución educativa e...



Quick Submit



Quick Submit



Universidad Nacional de Tumbes

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid::1.3010161508

Fecha de entrega

16 sep 2024, 10:23 a.m. GMT-5

Fecha de descarga

16 sep 2024, 10:29 a.m. GMT-5

Nombre de archivo

Lucia_Olivos_Chuqui_-_TESIS.docx

Tamaño de archivo

4.6 MB

84 Páginas

15,470 Palabras

88,120 Caracteres

José Miguel Silva Rodríguez
Código ORCID: 0000-0002-9629-0131



16% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 20 palabras)

Fuentes principales

- 15%  Fuentes de Internet
- 0%  Publicaciones
- 9%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.



José Miguel Silva Rodríguez
Código ORCID: 0000-0002-9629-0131

Fuentes principales

- 15% Fuentes de Internet
- 0% Publicaciones
- 9% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Internet	www.uv.es	1%
2	Internet	repositorio.ucv.edu.pe	1%
3	Internet	neocare.gt	1%
4	Internet	dspace.unitru.edu.pe	1%
5	Internet	www.subredsuoccidente.gov.co	1%
6	Trabajos del estudiante	Universidad Nacional de Tumbes	1%
7	Trabajos del estudiante	Corporación Instituto Profesional ESUCOMEX	1%
8	Internet	repositorio.unac.edu.pe	1%
9	Internet	repositorio.untumbes.edu.pe	1%
10	Internet	repositorio.unicach.mx	1%
11	Internet	www.coursehero.com	1%

José Miguel Silva Rodríguez
 Código ORCID: 0000-0002-9629-0131

12	Trabajos del estudiante	Universidad Tecnológica Indoamerica	1%
13	Internet	repositorio.uma.edu.pe	0%
14	Internet	gastronomicainternacional.com	0%
15	Internet	dspace.utb.edu.ec	0%
16	Internet	ssccbelen.edu.pe	0%
17	Internet	www.canalinstitucional.tv	0%
18	Trabajos del estudiante	Universidad Tecnológica Centroamericana UNITEC	0%
19	Internet	es.scribd.com	0%
20	Internet	www.elciudadano.com	0%
21	Trabajos del estudiante	Universidad Peruana Los Andes	0%
22	Internet	www.aesan.gob.es	0%
23	Internet	www.aeped.es	0%
24	Internet	repositorio.ucss.edu.pe	0%
25	Internet	www.unicef.org	0%

José Miguel Silva Rodríguez
 Código ORCID: 0000-0002-9629-0131

26	Trabajos del estudiante	Universidad Cesar Vallejo	0%
27	Internet	helenskestudije.me	0%
28	Internet	repositorio.upsjb.edu.pe	0%
29	Trabajos del estudiante	ULACIT Universidad Latinoamericana de Ciencia y Tecnología	0%
30	Internet	repositorio.unc.edu.pe	0%
31	Internet	repositorio.unibe.edu.ec	0%
32	Internet	www.prensalibre.com	0%



José Miguel Silva Rodríguez
Código ORCID: 0000-0002-9629-0131

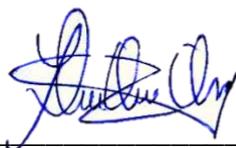
DECLARACION DE ORIGINALIDAD

Yo, Olivos Chuqui Lucia Geraldine, identificada con DNI 77014794, bachillera del Programa Académico Profesional de Nutrición y Dietética de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, al amparo de la ley N° 27444, Ley de Procedimientos Administrativos Generales, declaro bajo juramento lo siguiente:

- 1) La investigación titulada: Impacto del programa educativo nutricional sobre loncheras saludables en madres con niños de la Institución Educativa Inicial El Tablazo, Tumbes 2024, es de mí autoría.
- 2) Se han respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas. Por tanto, el proyecto de investigación no ha sido plagiado.
- 3) El proyecto de investigación no ha sido plagiado, es decir, no ha sido publicado ni presentado anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
- 4) Los datos y contenidos a presentarse en los resultados de tesis, no serán falseados, ni duplicados, ni copiados y por tanto constituirán en aportes a la realidad investigada.

De identificarse la falla de fraude, plagio, autoplagio o piratería; asumo las consecuencias y sanciones de mis acciones, para que se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad Nacional de Tumbes.

Tumbes, julio de 2024



Bch. Olivos Chuqui Lucia Geraldine

Tesista

CERTIFICACIÓN DE ASESORÍA

Yo, Mg, José Miguel Silva Rodríguez José Miguel (Asesor), docente ordinario de la Universidad Nacional de Tumbes, adscrito a la Facultad de Ciencias de la Salud.

CERTIFICA:

Que el proyecto de tesis titulado: Impacto del programa educativo nutricional sobre loncheras saludables en madres con niños de la Institución Educativa Inicial El Tablazo, Tumbes 2024; presentado por Olivos Chuqui, Lucia Geraldine, bachillera en Nutrición y Dietética, está siendo asesorado y guiado por mi persona. Por tal motivo, autorizo su presentación al jurado evaluador para su revisión y aprobación correspondiente.

Tumbes, julio de 2024



Mg. Silva Rodríguez José Miguel

Asesor de tesis

DEDICATORIA

A Dios, por ser mi guía y fortaleza.

A mis hermanos Fernando y Wendy, quienes a pesar de no estar presentes físicamente me protegen y guían mi camino cada día con su luz.

A mis padres, y a mi familia por siempre estar presentes y ser la motivación en mi crecimiento tanto personal como profesional, que aunque con mucho sacrificio y esfuerzo costó llegar hasta aquí, me inspiraron y dieron esas palabras de aliento en todo momento para no rendirme.

A mi compañero de vida Oliver Paul, por ser mi soporte y darme su apoyo incondicional en cada paso importante de mi vida.

Todo esto es por y para ustedes.

Olivos Chuqui, Lucia



AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi gratitud a Dios y a todas las personas que creyeron en mí.

A los docentes de mi querida alma mater por formarme y permitirme crecer profesionalmente junto a ellos. Así como a mi asesor Mg. José Silva Rodríguez y co-asesora Mg. Alexandra Sánchez Torres que gracias a sus conocimientos y aportes, se pudo culminar con esta investigación de manera exitosa.

Finalmente, manifiesto mi agradecimiento a los directivos de la I. E. 011 “César Vallejo” por hacer posible el desarrollo de esta investigación y a los participantes por ser parte del presente estudio.

Olivos Chuqui Lucia

ÍNDICE GENERAL

RESUMEN	xvi
ABSTRACT.	xvii
I. INTRODUCCIÓN	18
II. REVISIÓN DE LA LITERATURA	23
2.1. Estado del arte	23
2.2. Antecedentes	28
III. MATERIALES Y MÉTODOS	33
3.1. Tipo de investigación	33
3.2. Diseño de investigación	33
3.3. Población, muestra, muestreo	33
3.4. Criterios de selección	34
3.5. Técnicas e instrumentos	34
3.6. Validez y confiabilidad del instrumento	35
3.7. Procedimiento de recolección de datos	36
3.8. Procesamiento y análisis estadístico	36
3.9. Aspectos éticos	37
IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	38
4.1. Resultados	38
4.2. Discusión	43
V. CONCLUSIONES	47
VI. RECOMENDACIONES	48
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	49
ANEXOS.	56

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Prueba estadística de Wilcoxon.	38
Tabla 2.	Nivel de conocimientos y prácticas antes de la aplicación del programa educativo nutricional.	39
Tabla 3.	Nivel de conocimientos y prácticas después de la aplicación del programa educativo nutricional.	40
Tabla 4.	Comparación de resultados antes y después la aplicación del programa educativo nutricional.	41
Tabla 5.	Comparativa de las medidas estadísticas del programa educativo nutricional.	42

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1.	Resultados antes de la aplicación del programa educativo nutricional	39
Gráfico 2.	Resultados después de la aplicación del programa educativo nutricional	40
Gráfico 3.	Comparación de los resultados antes y después de la aplicación del programa educativo nutricional	41
Gráfico 4.	Comparaciones estadísticas	42

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1.	Matriz de consistencia	56
Anexo 2.	Operalización de variables	58
Anexo 3.	Requerimiento de energía empleada para la formación de tejidos	60
Anexo 4.	Requerimiento de vitaminas y minerales en la edad preescolar	61
Anexo 5.	Fórmula de la población finita y reajuste de la muestra de investigación	62
Anexo 6.	Cuestionario para evaluar el conocimiento y la preparación de una lonchera saludable	63
Anexo 7.	Validación del instrumento para la recolección de datos	66
Anexo 8.	Confiabilidad del instrumento para la recolección de datos	69
Anexo 9.	Solicitud para la aplicación del programa educativo nutricional	70
Anexo 10.	Autorización para la ejecución del programa educativo nutricional	71
Anexo 11.	Consentimiento informado	72
Anexo 12.	Programa educativo nutricional sobre loncheras saludable	74
Anexo 13.	Evidencias fotográficas	88

RESUMEN

El estudio tuvo como objetivo general determinar el impacto del programa educativo nutricional sobre la elaboración de loncheras saludables en madres con niños de una institución educativa en Tumbes 2024. Se contó con una metodología cuantitativa, descriptiva, longitudinal y de diseño cuasi experimental. El programa educativo nutricional para la mejora de las loncheras escolares, fue aplicado a una muestra de 40 madres con niños en edad preescolar, a quienes se les aplicó un cuestionario a manera de pre y postest. Los resultados revelaron que la prueba de Wilcoxon logró una significancia de 0,000, de la misma manera, se evidenció que la preparación de las loncheras antes del programa tenía una calidad regular en el 52,5% de los casos, de acuerdo a sus dimensiones, se reportó que las participantes tenían conocimientos y prácticas regulares en un 62,5% y 45% aproximadamente. Finalizado el programa se observó una mejora significativa, dado que las loncheras poseían una calidad nutricional adecuada en el 97,5% de los casos, así mismo, los conocimientos y las prácticas fueron adecuadas en más del 90% de las participantes. En base a estos hallazgos la autora concluyó en que existe un impacto del programa educativo nutricional sobre la elaboración de loncheras saludables en madres con niños de una institución educativa en Tumbes 2024.

PALABRAS CLAVES: Programa educativo nutricional, loncheras escolares, madres de familia.

ABSTRACT

The general objective of the study was to determine the impact of the nutritional educational program on the preparation of healthy lunch boxes in mothers with children from an educational institution in Tumbes 2024. It used a quantitative, descriptive, longitudinal methodology and quasi-experimental design. The nutritional educational program for the improvement of school lunch boxes was applied to a sample of 40 mothers with preschool-age children, to whom a questionnaire was applied as a pre- and post-test. The results revealed that the Wilcoxon test achieved a significance of 0.000, in the same way, it was evident that the preparation of the lunch boxes before the program had a regular quality in 52.5% of the cases, according to their dimensions. It was reported that the participants had knowledge and regular practices in approximately 62.5% and 45%. Once the program was completed, a significant improvement was observed, given that the lunch boxes had adequate nutritional quality in 97.5% of the cases, likewise, the knowledge and practices were adequate in more than 90% of the participants. Based on these findings, the author concluded that there is an impact of the nutritional educational program on the preparation of healthy lunch boxes in mothers with children from an educational institution in Tumbes 2024.

KEY WORDS: Nutritional educational program, school lunch boxes, mothers.

I. INTRODUCCIÓN

Durante la etapa escolar, a muchos padres les cuesta preparar cada día una lonchera equilibrada y saludable, en tal sentido, son muchos los que prefieren dar dinero a sus hijos para que puedan adquirir algún producto durante el periodo del recreo. Dando cabida a que los niños compren comida poco saludable, tales como golosinas, galletas y refrescos, que pueden estar llenos de conservantes, productos químicos y/o compuestos inadecuados. Es importante recalcar que este tipo de productos alimenticios no proporciona muchos nutrientes, sin embargo, es alto en calorías, sodio y grasas totales, mismos que al ser ingeridos en grandes cantidades pueden desencadenar problemas de sobrepeso y obesidad en la población infantil¹.

Actualmente, una de las problemáticas en salud pública más latentes a nivel mundial, son los casos de malnutrición en la población menor de 5 años, y es que, diversos factores como el aumento en la ingesta de productos ultraprocesados, o el bajo consumo de alimentos naturales contribuyen a que la población infantil sea mucho más propensa a presentar un crecimiento y desarrollo inadecuado².

El estado nutricional de los niños en etapa preescolar es un reflejo de la salud nutricional que presenta, en tal sentido la nutrición es un pilar fundamental para el correcto desarrollo de los infantes, teniendo en cuenta que una nutrición óptima en esta etapa permitirá que el mismo pueda realizar sus actividades académicas de manera satisfactoria.

En base a esta problemática, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)³, declaró que en los últimos años los índices de sobrepeso y obesidad en la población infantil han ido en aumento, para el año 2020, esta entidad en colaboración con la Organización Mundial de la Salud y el Banco Mundial, realizaron una investigación, la cual permitió reportar que en Latinoamérica y el Caribe alrededor de 4 millones de niños menores de 5 años presentaban sobrepeso.

Entre los principales factores causales se encontró el consumo desmesurado de productos ultraprocesados y bebidas azucaradas, junto con la falta de actividad física, así mismo, la llegada de la pandemia por Covid19, solo potenció estos factores, principalmente por el confinamiento de la población junto con las limitaciones adquisitivas que se presentaron. La entidad afirmó que, en los niños y niñas menores de 5 años, la prevalencia de sobrepeso ha pasado de 6,8% (3.9 millones) en 2000 a 8,6% (4.2 millones) en 2022, comparado al promedio mundial actual de 5,6%⁴.

Por otra parte, un informe publicado por el Childhood Obesity Surveillance Initiative en el año 2020, indicó que la prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil en la región europea es del 29%. Así mismo, los países con las prevalencias más altas son los mediterráneos, entre los que destaca España, con una prevalencia de exceso de peso de 38,4% en niños y 39,3% en niñas. En cuanto a los hábitos alimentarios, se indica que solo el 43% y el 34% de los escolares de la región europea consume frutas y hortalizas de manera periódica. En cuanto al consumo de refrescos, el 22% de los escolares los consume 4 o más veces a la semana⁵.

A nivel de Latinoamérica, los casos de sobrepeso y obesidad infantil siguen en aumento y es que en el año 2022 se reportó que América del Sur es la subregión más afectada, con el 9,7% de niños y niñas con sobrepeso, seguida por América Central con el 6,7% y el Caribe con el 6,6% de casos. Es importante recalcar que la UNICEF mencionó que para el periodo 2022, se identificaron 10 países de América Latina y el Caribe con una alta prevalencia de sobrepeso en la población infantil, siendo estos: Islas Turcas y Caicos con el 17,6% de casos, Paraguay con el 14,6% de casos, Trinidad y Tobago con el 13,9% de casos, Argentina con el 12,6% de casos, Barbados con el 12,5% de los casos, Ecuador con el 11,9% de los casos, Uruguay con el 11,5% de los casos, Panamá con el 11,4% de los casos, Brasil con el 10,3%, y Cuba con el 10,2% de los casos⁶.

El Perú no se ve ajeno a esta situación, un reporte presentado por la UNICEF y el Ministerio de Salud en el año 2023, deja en evidencia que el 8,6% de la población menor de 5 años presenta un diagnóstico de sobrepeso u obesidad, así mismo, se observa una diferenciación entre la zona urbana y rural con una presencia del 10% y 4,9% respectivamente. Cabe destacar, que las entidades estiman que para el año

2030 alrededor de 1 millón de niños podrían presentar un exceso de peso⁷. Así mismo, el Instituto Nacional de Estadística e Informática⁸ reveló que, en el año 2022 en el Perú alrededor del 9,1% de los niños menores de 5 años presentaban un cuadro de sobrepeso y obesidad, siendo la prevalencia mayor en la costa con el 13,2% de los casos reportados, seguido de la sierra con el 4,9% y la selva con el 4,2% de casos respectivamente.

Debido a la alta problemática evidenciada en relación al sobrepeso y la obesidad infantil, es importante que los niños puedan llevar en sus loncheras alimentos que le proporcionen los nutrientes que necesitan para rendir adecuadamente durante su jornada escolar, en tal sentido, Luna F.⁹ en su informe menciona que el 71% de los padres peruanos envían loncheras a sus hijos, así mismo, el 89% envían frutas y verduras, cabe señalar que el 21% considera que las galletas no deben ser incluidas en las lonchera de los escolares. En relación a la preferencia, el autor recalca que el 42% optan por sándwich de pollo, el 31% por sándwich de queso/jamón y el 27% opta por barras de cereales. En cuanto a las bebidas, el 65% prefiere agregar agua, el 55% jugos naturales y el 46% yogurt.

Durante el periodo 2019 en la ciudad de Lima, Torres F.¹⁰ realizó un análisis sobre la prevalencia de obesidad en los niños peruanos, entre sus hallazgos, descubrió que alrededor de 839 mil infantes han padecido de obesidad en los últimos 10 años, pasando de una tasa de prevalencia de 7,7% en el 2008, a una tasa de 19,3% en el año 2018, este aumento del 11,3% dejó como evidencia que el Perú presenta una de las tasas más altas de crecimiento relacionadas a la obesidad infantil.

Investigaciones recientes, exponen que la presencia de productos ultraprocesados en la alimentación de los niños, ya sea en los principales tiempos de comida o sus loncheras escolares, son uno de los principales desencadenantes al desarrollo de obesidad y sobrepeso. En tal sentido, considerando esta premisa Tarqui C. y Álvarez D.¹¹ decidieron realizar un análisis sobre la prevalencia de loncheras saludables en los niños peruanos, el estudio lo realizaron tanto en instituciones públicas como privadas, logrando descubrir que tan solo un 5,4% de los niños llevaban consigo una lonchera nutritiva durante su jornada académica. Esta problemática deja en evidencia la importancia y urgencia de realizar programas educativos de índole nutricional, a fin de promocionar la alimentación saludable, y

mejorar los conocimientos de los padres de familia en cuanto a la importancia de una lonchera saludable.

En el año 2022, de acuerdo al reporte emitido por el sistema de información del estado nutricional – SIEN, en Tumbes se identificaron 609 niños diagnosticados con sobrepeso lo que equivale a una prevalencia del 6,3% de casos, así mismo, se registraron 217 niños con obesidad, lo que representa un 2,2% de casos reportados¹². Un estudio llevado a cabo en el año 2020 por Rosillo RR¹³ Logró evidenciar qué tipo de alimentos predominaban en la lonchera de los niños inscritos a una institución educativa pública de la ciudad de Tumbes, entre sus hallazgos se observa que el 47% de las loncheras analizadas no poseían alimentos energéticos, el 39% no presentaba alimentos constructores, el 22% no contenía líquidos, así como que ninguna lonchera contenía verduras. Estos resultados dejan evidencia para afirmar que las loncheras no están balanceadas, ni elaboradas de manera adecuada, generando que los niños no puedan alcanzar los nutrientes que requieren durante su periodo académico.

Otro estudio presentado en la misma ciudad durante el año 2019, hizo una comparativa entre los alimentos que componían las loncheras de los niños inscritos tanto a una institución pública como una privada. Al realizar el análisis de los datos se pudo observar que no existía una diferenciación significativa entre ambas instituciones, dado que, tanto el colegio público como el privado se observaron loncheras no saludables y con un bajo aporte nutricional (52% y 40% respectivamente)¹⁴. Frente a esta problemática, se planteó como interrogante investigativa ¿Cuál es el impacto del programa educativo nutricional sobre loncheras saludables en madres con niños de una institución educativa en Tumbes 2024?.

La investigación ha sido pertinente a nivel teórico dado que a través de este programa educativo nutricional se consiguió aumentar y mejorar los conocimientos de las madres en relación a la preparación de una lonchera nutritiva para los niños del nivel inicial, así mismo contribuyó a mejorar y promover la educación nutricional ya que también fueron capacitadas en temas de alimentación saludable. A nivel práctico, su importancia radicó en que, a través del programa educativo nutricional, las madres de la Institución Educativa N° 011 “César Vallejo”, aprendieron a

elaborar una lonchera saludable, de esta manera se pudo optimizar sus destrezas, así como mejorar y fomentar prácticas de alimentación saludable. Y es que, la correcta preparación de una lonchera nutritiva permitió que los niños durante su periodo académico puedan cubrir las necesidades de su organismo con los nutrientes adecuados.

La relevancia metodológica se realizó, dado que, los instrumentos que se utilizaron para la recolección de datos, fueron válidos y altamente confiables, esto permitió que los resultados obtenidos sirvan como base de antecedente para futuros estudios que estén relacionados a las variables en investigación. Así mismo, se comprobó la efectividad del programa, por ende este programa podrá ser replicado en otras instituciones educativas y contribuir con la mejora en los conocimientos sobre la preparación de loncheras saludables de las madres. Socialmente, la investigación se justificó dado que, al mejorar los conocimientos de las madres en cuanto a la elaboración de una lonchera saludable, sus hijos pudieron tener los nutrientes esenciales que su cuerpo necesitaba durante su periodo de estudio, esto contribuyó en la mejora de su rendimiento escolar, tener una mejor concentración durante clases, así como evitar que el menor se sienta débil o cansado en el colegio por la falta de alimento.

Con la finalidad de dar respuesta a la pregunta en investigación, se planteó como objetivo general, determinar el impacto del programa educativo nutricional sobre loncheras saludables en madres con niños de una institución educativa en Tumbes 2024. En la misma línea, se establecieron como objetivos específicos: i) Identificar el nivel de conocimiento y prácticas de las madres antes de aplicar el programa educativo nutricional., ii) Identificar el nivel de conocimiento y prácticas de las madres después de aplicar el programa educativo nutricional, y iii) Comparar la elaboración de loncheras saludables antes y después la aplicación del programa educativo nutricional en madres con niños de una institución educativa en Tumbes.

II. REVISIÓN DE LA LITERATURA

2.1. Bases teóricas – científicas

Pérez J, Gardey A¹⁵ definen a los programas de salud, como estrategias sanitarias propuestas e implementadas por un gobierno para mejorar la salud de su comunidad. Por otra parte, un programa educativo hace referencia a un conglomerado de estrategias pedagógicas tanto estructuradas como organizadas con la finalidad de poder facilitar la adquisición de conocimiento de todos los participantes¹⁶. Es importante señalar que los programas educativos en salud, buscan fomentar los conocimientos de los participantes a través de la orientación, y capacitación generando en ellos la mejora o ampliación de saberes relacionados a temas de salud¹⁷. Para el desarrollo de un programa educativo se plantean tres fases, la primera se denomina programación, la cual es definida como conjunto de acciones estructuradas y ordenadas de manera cronológica, que permitirán alcanzar un objetivo establecido¹⁸. En segundo lugar se realiza la fase de ejecución, en ella se hace referencia a la aplicación de las acciones o tareas establecidas, las cuales permitirán cumplir con una meta trazada¹⁹. Finalmente, encontramos la fase de la evaluación, a través de este proceso se podrá calificar los resultados obtenidos, teniendo en consideración un conjunto de estándares establecidos²⁰.

Mamani SY.²¹ Manifiesta que, el lugar más idóneo para ejecutar un programa educativo relacionado con la alimentación son las instituciones educativas, dado que, si los mismos son desarrollados de manera correcta, contribuirán a mejorar la conducta alimentaria de los estudiantes desde edades muy tempranas e inclusive de su círculo familiar. Para la elaboración de estos programas educativos nutricionales, se debe tener como base tanto las normativas relacionadas a la promoción de una alimentación saludable, así como, las bases establecidas para los procesos de enseñanza aprendizaje, a fin de tener una adecuada captación de la información por parte de los participantes²².

En tal sentido, al momento de plantear un programa educativo nutricional sobre loncheras saludables, es vital comprender que los conocimientos de las madres, en cuanto a la elaboración de una lonchera nutritiva, nacen a raíz de las experiencias adquiridas; y es que, a través de sus cinco sentidos ellas pueden percibir nueva información que van aprendiendo de su entorno, la misma que va fortaleciéndose a medida que pase el tiempo. Entre los factores que pueden influir negativamente dentro de la adquisición de conocimientos, se destaca el grado de instrucción y la etapa de vida, siendo así que, entre más jóvenes y con menos estudios, se reducen las posibilidades a que la madre tenga una mejor recepción de la información impartida²³.

En lo que respecta a la alimentación infantil, principalmente en la etapa de nivel inicial, es fundamental que el niño cubra su requerimiento nutricional, dado que, durante este periodo de tiempo (0 a 6 años) el infante atraviesa diversos cambios a nivel físico, social y psicomotor, por lo que requiere una intervención de todos los actores sociales que lo rodean (familia, sociedad e instituciones educativas)²⁴. En base a lo anterior es relevante mencionar que la población infantil, si bien, es uno de los grupos más vulnerables a nivel nutricional, también es uno de los grupos más abierto al cambio en cuanto a sus hábitos alimentarios, en tal sentido, esta etapa más que una debilidad debe ser vista como una oportunidad para que el menor mejore su educación nutricional, orientándolos a fin de que puedan alcanzar una práctica adecuada en su alimentación²⁵.

Una alimentación balanceada en la etapa escolar, permitirá que los niños puedan desarrollarse adecuadamente, así mismo, podrán fortalecer o mejorar sus hábitos alimentarios, y es que brindar una alimentación desbalanceada y poco saludable solo aumentará el riesgo a que el infante, ya sea a corto o largo plazo, presente cuadros de malnutrición, tanto por excesos (problemas de sobrepeso y obesidad), así como por déficit (problemas de desnutrición)²⁵. Como parte de una nutrición óptima en el periodo infantil, aquellos niños entre 3 a 6 años, deben poseer entre sus principales alimentos, la leche y sus derivados, dado que estos al ser ricos en calcio permitirán un adecuado desarrollo de su sistema óseo, igualmente se debe incrementar el consumo de frutas, verduras, frutos secos y alimentos en grano, así como, evitar aquellos productos procesados o ultraprocesados. Es importante que

los alimentos se distribuyan durante el día con la finalidad de que el organismo obtenga los nutrientes que necesita. Del mismo modo, se sugiere que los niños no sean obligados a consumir algún alimento nuevo, debido a que esta acción puede generar un rechazo ante su comida, en tal caso, como medida correctiva, se recomienda hacer partícipe al menor en la selección y preparación de los alimentos, esto permitirá que los niños se sientan más relacionados con su alimentación y dará espacio a que la madre o cuidador converse con ellos para motivarlos a consumir un alimento nuevo²⁶.

Cabe destacar que, durante esta etapa es fundamental que se establezcan rutinas de alimentación saludable, teniendo en consideración que todos los tiempos de comida deben ser balanceados y cubrir con el requerimiento nutricional que el niño necesita. En cuanto al aporte calórico, de acuerdo con Garrido M. Et al²⁷, se debe abordar entre las 1400 kilocalorías para el caso de los niños y 1200 kilocalorías para las niñas. Por otra parte, de acuerdo a lo establecido por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), el término requerimiento calórico es definido como el gasto energético que el organismo necesita para desarrollar una actividad, así mismo, su unidad de medida es representada por la kilocaloría (kcal)²⁸.

En el caso de los niños en etapa preescolar, a este requerimiento se le debe adicionar la energía que emplea su organismo para la construcción de nuevos tejidos (etapa de desarrollo). En tal sentido, en el Perú, el Ministerio de Salud a través de la Guía técnica de requerimientos de energía y nutrientes para la población peruana, estableció que para estimar el requerimiento energético de los niños entre 1 y 4 años se podía emplear diversas fórmulas predictivas propuestas por la FAO y la OMS, en el caso de los niños se empleara la fórmula $[310,2 + 63,3(\text{kg}) - 0,263 (\text{kg}^2)]$, de la misma forma, en el caso de las niñas se aplicará la fórmula $[263,4 + 65,3(\text{kg}) - 0,454(\text{kg}^2)]$. Del mismo modo, la mencionada guía, señala que, de acuerdo a la edad del niño, será necesario agregar cierta cantidad de energía a fin de poder contribuir con su crecimiento y desarrollo (Anexo 3)

Con respecto al requerimiento de macronutrientes, Ros I. y Botija G.³⁰ mencionan a la Sociedad Española de Pediatría quienes establecen los siguientes lineamientos para los niños en edad preescolar: En relación al consumo de proteínas, esta va a

variar de acuerdo con la edad y el peso, sin embargo, de manera general el requerimiento para los niños entre 4 y 10 años es de 0,76 g/kg (EAR) y 0,95 (RDA). De acuerdo al consumo de lípidos, durante la edad preescolar la recomendación va desde un rango del 30-35% de las calorías de la dieta para niños de dos a tres años, hasta un 25-35% por encima de los cuatro años. Finalmente, con respecto al consumo de carbohidratos la ingesta de referencia establece un consumo medio entre un 50-60% de las calorías de la dieta. Cabe señalar que el requerimiento de vitaminas y minerales varía de acuerdo a la edad preescolar de acuerdo a lo propuesto por la Academia Americana de Pediatría (Anexo 4)

Dentro de la etapa escolar, el niño debe incluir en su alimentación, una lonchera saludable, la cual debe ser consumida entre comidas y no reemplazar ninguna de las comidas principales (desayuno, almuerzo y cena). Su elaboración consiste en agregar alimentos naturales como frutas, verduras, cereales integrales o productos mínimamente procesados como es el caso de los lácteos. Cabe señalar que, la lonchera es fundamental, dado que permitirá que el niño esté mucho más activo y concentrado durante sus horas académicas, evitando que esté cansado o con sueño³². Una lonchera escolar se caracteriza por ser nutritiva (está compuesta por alimentos nutritivos que ayudarán al niño durante su etapa escolar), atractiva (con un diseño vistoso y agradable a fin de llamar la atención del niño), variada (debe estar compuesta por todos los grupos de alimentos) y sencilla (será de fácil preparación e incluirá alimentos que el niño pueda comer de manera sencilla)³³.

En cuanto a su composición Valvidia G. et. Al.³⁴ Nos señala que las loncheras escolares constituyen una comida extra a las 3 comidas principales, así mismo, deben contener entre el 10 al 15% del VCT (valor calórico total) del requerimiento energético del niño durante el día, lo que equivale entre 150 a 350 kilocalorías (estos valores pueden ser modificados de acuerdo a la edad, talla, peso o actividad física del infante). Cabe señalar que las loncheras saludables pueden ser consumidas en la mañana o en la tarde, esto dependerá de la jornada educativa del niño. En relación al grupo de alimentos que debe poseer una lonchera nutritiva, encontramos:

Alimentos energéticos: Como su nombre lo indica, su función es poder brindarle al niño la energía que su organismo necesita durante su estadía en el colegio, de esa

manera el infante podrá realizar todas sus actividades ya sean académicas o recreativas de una manera mucho más activa. Esta categoría la comprenden dos grupos de alimentos: i) carbohidratos como fuente principal, de preferencia deben ser complejos dado que, a diferencia de los simples, estos contribuyen a regular el control de la glucosa en sangre y al ser de absorción mucho más lenta pueden proporcionar una energía constante y estable. Los alimentos que lo contienen son: arroz, papa, yuca, camote, choclo, pan, entre otros; ii) Grasas como fuente secundaria, entre ellas encontramos las monoinsaturadas y poliinsaturadas, este tipo de grasas principalmente contribuyen a la reducción del colesterol LDL (malo) de nuestro organismo, entre ella se encuentran alimentos tales como: nueces, palta, semillas de girasol, pescados como el salmón, y aceites naturales tales como el maíz, soja, entre otros. Es importante destacar que deben evitarse las grasas saturadas y trans³⁵.

Alimentos constructores: Su función principal es la de ayudar al organismo a mantener y formar los tejidos, así como formar parte de los procesos metabólicos. De acuerdo a su clasificación, estas pueden ser de origen vegetal (presentes es las legumbres como las lentejas y el garbanzo, soya, cereales integrales, guisantes, entre otros) y de origen animal (presente en las vísceras, lácteos, carne como la de res, pollo, pavo, pescado, cerdo, entre otros), así mismo, es importante resaltar que el requerimiento proteico del niño, debe ser cubierto en un 65% por la proteína de origen animal debido a que esta es la mejor fuente de proteína³⁶.

Alimentos reguladores: Son también conocidos como protectores, entre sus funciones más relevantes está la acción de regularizar los procesos metabólicos que se desencadenan en el organismo, así mismo, ayudan a prevenir al niño de enfermedades y contribuyen a mejorar los procesos digestivos evitando el estreñimiento. En este grupo se destaca a las frutas y verduras, dado que son una fuente rica de vitaminas, minerales y fibra³⁷.

Bebidas: Serán esenciales para la correcta hidratación del menor, teniendo en cuenta que se puede optar por agua hervida a temperatura ambiente, así como, refrescos naturales (limonada, naranjada, cebada, chicha morada, entre otros) o jugos naturales (a base de fruta y sin azúcares añadidos), en este último caso, se debe tener en cuenta su estado de refrigeración a fin de evitar la descomposición

del mismo y evitar alguna posible infección gastrointestinal. Cabe señalar que las bebidas a evitarse son las gaseosas, café, té o jugos artificiales³⁷.

Es importante recordar que, los alimentos y bebidas que deben evitarse en la lonchera saludable de un niño, son todos aquellos productos que sobrepasan los valores máximos permitidos, ya sea en calorías, grasas saturadas, azúcares y/o sodio, así como evitar aquellos que contengan grasas trans. Y es que, diversos estudios dejan evidencia suficiente para mencionar que estos productos no aportan una energía de calidad al organismo, sino que se almacenan en forma de grasa, generando un aumento de los niveles de colesterol, así como volviendo más propenso al niño a desarrollar una enfermedad crónica no transmisible como por ejemplo obesidad, sobrepeso, hipertensión, diabetes, entre otros³⁸. Entre las principales teorías que respaldan la investigación, encontramos:

Propuesta por Bandura en el año 1977, teoría del aprendizaje social, en ella, el autor manifiesta que, el comportamiento del ser humano se ve influenciado por 3 factores, los personales, ambientales y conductuales, mismos que están en interacción de manera constante. Propiamente la teoría trata de sustentar cómo el ser humano aprende no solo a través de su experiencia, sino que, también puede adquirir información mediante la observación de las acciones de otros³⁹.

Modelo de creencias de salud, desarrollada por Rosenstock en el año 1974, a través de ella, el autor sostiene que los comportamientos en salud relacionan tanto el conocimiento como las actitudes. Puntualmente, este enfoque señala que las decisiones en la base de los comportamientos en salud están influenciadas por la percepción que tiene la persona sobre su susceptibilidad ante una enfermedad y lo eficaz que puede ser su tratamiento²¹.

2.2. Antecedentes

En el plano internacional, se destaca la tesis presentada en Ecuador por Ipial ER.⁴⁰ publica su tesis titulada: Conocimientos y práctica sobre lonchera saludable en madres de niños de nivel inicial en la Escuela de Educación General Básica Abdón Calderón, Montúfar-Carchi, 2021. El estudio presentó una metodología correlacional transversal y de enfoque descriptivo, así mismo, utilizó una muestra de 63 madres de familia, entre los resultados más relevantes se destaca que el

49,211% presenta un conocimiento alto sobre cómo preparar una lonchera saludable, por otra parte, el 46,03% posee un nivel de práctica bueno. En base a ello, la autora pudo concluir que el nivel de conocimiento sí influye sobre las prácticas para elaborar una lonchera, así mismo, identifica al factor económico como un indicador influyente.

En Ecuador Muñoz V y Zambrano J⁴¹, presentan su tesis titulada: Contenido de loncheras y conocimiento de las madres sobre su preparación en estudiantes del segundo año de educación básica de la Unidad Educativa Particular Bilingüe Liceo Panamericano, en el período lectivo 2019 – 2020. La investigación contó con una metodología cuantitativa, transversal no experimental, en donde se trabajó con una muestra de 76 padres de familia, entre los resultados se puede identificar que el 52% de las loncheras poseen alimentos recomendados y el 48% poseen alimentos inadecuados, así mismo, el 70% y 62% posee un conocimiento alto sobre la importancia de la lonchera y la importancia de los grupos de alimentos. Finalmente, los autores concluyen que 66% de las madres tienen altos conocimientos sobre como elaborar una lonchera saludable.

Los autores Valero GL y Lascano EM⁴² presentaron su tesis titulada. Calidad de la lonchera escolar y su relación con el estado nutricional en niños preescolares de 3 a 5 años de escuela de Educación Básica España, Pueblo Viejo Los Ríos - Ecuador, 2019. La investigación posee una metodología básica, no experimental, se trabajó con una muestra de 74 padres de familia y se aplicó un cuestionario para recopilar información, entre los resultados se destaca: El 92% de los padres envía lonchera a sus hijos, el 43% dedica muy poco tiempo a la elaboración de las loncheras, el 30% de los padres nunca analiza el contenido nutricional de la lonchera de sus hijos, el 73% de los padres a veces utiliza el semáforo nutricional al momento de comprar alimentos a sus hijos. Finalmente, los autores concluyen que, aunque que la mayoría de los niños llevan lonchera escolar desde sus hogares, los padres de familia no conocen su correcta elaboración, en base al aspecto nutricional y equilibrio con que debe ser preparada.

Bracero RL.⁴³ Presenta su tesis denominada: Nivel de conocimiento de las madres sobre el aporte nutricional de la lonchera escolar en primera de básica del C.E.I Josefina Barba Chauano en el periodo de octubre a diciembre 2018, Ecuador.

Posee un enfoque descriptivo cuantitativo y empleó una muestra de 200 madres de familia. Los resultados revelaron que la cultura, costumbres, sociedad, así como la publicidad son factores influyentes sobre el nivel de conocimientos de las madres al momento de elaborar la lonchera de sus hijos, siendo las mismas más vulnerables dado que en las escuelas no brindan capacitaciones sobre temas relacionados. Debido a lo anterior la autora concluye que, brindar una orientación nutricional a las madres permitirá que puedan solidificar sus conocimientos y mejorar la calidad de sus loncheras, contribuyendo a que su hijo presente un desarrollo académico óptimo.

En el contexto nacional, se destaca la tesis presentada por León E.⁴⁴ con su tesis titulada: Efectividad de una intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables en las madres de niños de edad preescolar de la Institución Educativa Inicial N°. 25 Nancy Emilia Ponce de León García – Antabamba, Callao – Perú. 2022. La investigación contó con una metodología cuasi experimental, en donde participaron 45 madres a quienes se les aplicó el programa educativo, entre los principales resultados se evidenció que al inicio del programa más del 54% de los participantes poseían un conocimiento bajo, el 24% un conocimiento medio y solo el 22% un conocimiento alto en relación a la preparación de loncheras saludables, después de aplicado el programa el 84% de las madres alcanzaron altos conocimientos y el 16% un nivel de conocimiento regular. Finalmente, la autora concluye que el programa educativo fue significativo con un 84%.

Carrillo EI y Ramírez ES.⁴⁵ expuso en su tesis titulada: Eficacia del programa educativo en el nivel de conocimiento sobre lonchera saludable en madres de niños preescolares de la Institución Educativa Gamaliel de Pachacútec Callao – 2022. El estudio cuasiexperimental de carácter descriptivo y longitudinal, trabajó con una muestra de 46 madres a quienes se les aplicaron pruebas de pre y post test. Así mismo, entre los resultados se obtuvo que antes del programa las madres presentaban un nivel de conocimiento bajo (58,7%), después de la intervención se evidenció un aumento del conocimiento (71,7%) en relación a las loncheras saludables. Gracias a ello, las autoras pudieron demostrar que el programa educativo fue eficaz. ($p = 0,000$)

Amaro YD.⁴⁶ Presenta su tesis denominada: Programa nutricional educativo sobre loncheras escolares en madres de familia del PRONOEI “Mis pequeños talentos” del distrito de San Luis. Año 2021, Lima - Perú. El estudio preexperimental empleó una muestra de 20 madres, a quienes se les aplicaron una encuesta (pre y post test) a fin de medir la eficacia del programa. Entre sus resultados se destaca que al inicio del programa el 80% de las madres poseía un conocimiento medio en cuanto a la preparación de una lonchera saludable, sin embargo, después de aplicar las intervenciones se obtuvo que el 55% alcanzó un nivel de alto. En relación a lo anterior, se pudo arribar a la conclusión de que el programa influye de manera positiva y significativa en el conocimiento de las madres. ($p < 0,01$).

En el año 2020, la autora Larico MS.⁴⁷ Publicó su tesis titulada: Efecto de una intervención para mejorar los conocimientos sobre loncheras saludables en padres de preescolares de una institución educativa, Lima - Perú. Metodológicamente la investigación fue cuasiexperimental, aplicando cuestionarios de pre y post test como instrumento de recolección a una muestra conformada por 43 padres. Los resultados dejan en evidencia que en un inicio los participantes poseían un bajo conocimiento (41,9%) sobre la elaboración de una lonchera, sin embargo, al finalizar el programa, lograron alcanzar un nivel de conocimiento alto (72,1%), esto permitió que el programa alcanzara un valor de $p < 0,05$ en el estadístico de Wilcoxon. Finalmente, la autora concluye que el programa es eficaz.

Pachao YP.² Expuso su tesis denominada: Efecto de un programa educativo sobre lonchera saludable en el conocimiento de madres de la Institución Educativa San Pedro Coprodeli Chincha Baja marzo 2020, el estudio cuasiexperimental consideró una muestra compuesta por 30 madres a quienes se les aplicó un cuestionario como método de recolección de datos. Los resultados arribaron en que, antes de la intervención alrededor del 50% de las madres poseían un nivel de conocimiento malo sobre la elaboración de una lonchera saludable, sin embargo, al aplicar el programa los conocimientos fueron buenos en el 93% de los casos. De esta manera, la autora concluye que el programa generó un impacto positivo y significativo en la población estudiada. ($T = 12,581$).

Nole CW.⁴⁸ Presentó su investigación titulada: Efectividad de una intervención educativa sobre loncheras en cuidadores de preescolares de una Institución

Educativa Inicial N°161 Mi Perú-Ventanilla 2019. El estudio preexperimental con enfoque aplicativo, tuvo como participantes a 54 cuidadores de niños a quienes se les aplicó una intervención educativa y cuestionarios para su evaluación. Entre los resultados se observó que en su mayoría antes del programa educativo, los cuidadores poseían un nivel de conocimiento bajo (55,6%), posteriormente, realizada la intervención los participantes alcanzaron un nivel alto (88,9%). En base a ello la autora tiene evidencia estadística para afirmar que la intervención educativa presentó un efecto positivo entre los participantes.

Mendieta J, Campos L.⁴⁹ presentaron una tesis titulada: Efectividad del programa educativo en el nivel de conocimiento y práctica sobre loncheras saludables en madres de preescolares con problemas nutricionales de LA I.E.I N° 494 – Cañete 2019. La investigación presentó una metodología cuantitativa, descriptiva y correlacional, en donde se trabajó con una muestra de 63 madres de preescolares a quienes se les aplicó un cuestionario para recopilar la información. Entre los datos más relevantes se destaca que el conocimiento sobre los grupos de alimentos se incrementó favorablemente en 90.5 %, alimentos como huevo sancochado, pollo y atún tuvieron un 92,1% de aceptación, el 90,5% tiene conocimiento sobre alimentos ricos en hierro. Las autoras lograron concluir que existió una mejora significativa en el nivel de conocimiento de las madres, pasando de 14.3% en el pretest al 92.1% en el post test, promoviendo así el desarrollo de hábitos saludables.

En la región de Tumbes, no se encontraron programas educativos relacionadas con las variables en investigación.

III. MATERIALES Y MÉTODOS

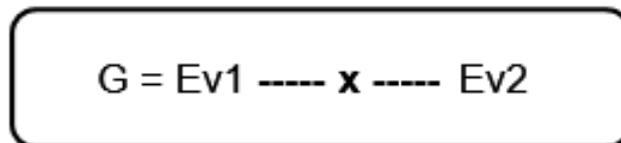
3.1. Tipo de investigación:

El estudio contó con un enfoque cuantitativo, descriptivo y longitudinal.

3.2. Diseño de investigación:

Para el desarrollo del estudio, se utilizó un diseño cuasi experimental. Esto debido a que la autora puso a prueba la hipótesis, manipulando o interviniendo sobre una de las variables en investigación⁵¹.

El esquema del diseño de investigación será representado a continuación:



Dónde:

G = Grupo de estudio (madres con niños en el nivel inicial)

Ev1 = Nivel de conocimiento de las madres antes de la intervención

Ev2 = Nivel de conocimiento de las madres después de la intervención

x = Intervención

3.3. Población, muestra, muestreo:

Población

La población estuvo conformada por las 89 madres de familia que tenían hijos en el nivel inicial matriculados en las aulas de 3, 4 y 5 años de la Institución Educativa N° 011 "César Vallejo".

Muestra

Al total de la población se le aplicó la fórmula para la población finita y el reajuste de la misma (Anexo 5), de tal forma que la muestra se conformó por 40 madres cuyos niños estuvieron matriculados en el nivel inicial de la Institución Educativa N° 011 “César Vallejo”.

Muestreo

Para seleccionar a las madres que formaron parte del estudio, se aplicó el procedimiento del muestreo aleatorio simple, de esa manera, toda la población tuvo la misma probabilidad de ser escogida para la investigación.

3.4. Criterios de selección

Criterios de inclusión

- Madres que tuvieron hijos en el nivel inicial (3, 4 y 5 años).
- Madres cuyos hijos estuvieron matriculados en la Institución Educativa N° 011 “César Vallejo” durante el año lectivo.
- Madres que desearon participar voluntariamente en el proyecto de investigación.

Criterios de exclusión

- Madres que no firmaron el consentimiento informado.
- Madres que no se estuvieron presentes durante la intervención del programa educativo nutricional.
- Madres cuyos hijos asistan de manera irregular a la Institución Educativa N° 011 “César Vallejo”.

3.5. Técnicas e instrumentos

Técnica:

Como técnica de recolección de datos se empleó la encuesta y la observación.

Instrumento:

El instrumento aplicado fue el cuestionario (Anexo 6), el cual ha sido elaborado por el autor Amaro YD.⁴⁶ en el año 2021. El instrumento tuvo como finalidad poder evaluar el conocimiento y la preparación de una lonchera saludable. Así mismo, estuvo conformado por 20 ítems, los cuales midieron la dimensión conocimientos mediante sus indicadores: Contenido de la lonchera y funciones de los alimentos (ítems del 1 al 12); y la dimensión preparación a través de sus indicadores: Importancia, Higiene, variedad y producto procesado (ítems del 13 al 20). En relación a la puntuación, se tuvo en consideración que la respuesta correcta será equivalente a 1 punto, mientras que la respuesta incorrecta tendrá un valor de 0 puntos; en función a ello se presentaron los siguientes baremos de clasificación:

Para la dimensión conocimiento tenemos:

Bajo	: 0 – 4 puntos
Medio	: 5 – 8 puntos
Alto	: 9 – 12 puntos

Para la dimensión preparación tenemos:

Mala	: 0 – 3 puntos
Regular	: 4 – 5 puntos
Buena	: 6 – 8 puntos

Para el cuestionario en general:

Inadecuado	: 00 – 07 puntos
Regular	: 08 – 13 puntos
Adecuada	: 14 – 20 puntos

3.6. Validez y confiabilidad del instrumento

De acuerdo con Amaro YD.⁴⁶ el instrumento contó con la validación de tres expertos en nutrición, los cuales unánimemente lo calificaron como excelente (Anexo 7). En cuanto a su confiabilidad, el instrumento fue aplicado en una muestra piloto de diez participantes, obteniendo como resultado un valor de 0,804 en el estadístico de Kuder Richardson (KR-20) (Anexo 8), estos resultados indican que el cuestionario

presenta una excelente confiabilidad, garantizando que los resultados obtenidos en la investigación sean válidos y confiables.

3.7. Procedimiento de recolección de datos

El primer paso consistió en emitir una solicitud (Anexo 9) al director de Institución Educativa N° 011 “César Vallejo”, a fin de poder contar con su aprobación para el desarrollo y ejecución del proyecto en investigación. Brindada la autorización (Anexo 10) se procedió a determinar las fechas y horas para citar a las madres de familia y realizar la intervención.

El día de la reunión, la bachillera se presentó y procedió a explicar la finalidad del programa educativo nutricional, así mismo, se le entregó a cada madre un consentimiento informado (Anexo 11) el cual fue firmado como muestra de que las participantes deseaban formar parte de la investigación de manera libre y voluntaria. Posteriormente, se tomó un pre test para registrar los conocimientos previos de las participantes en cuanto al tema de loncheras saludables, así como se registraron sus datos generales. Seguido a ello se dio inicio al programa, el cual estuvo conformado por 4 sesiones, en primera instancia se abordó la temática general de alimentación saludable (sesión 1), después de ello se expusieron los temas de lonchera saludable (sesión 2), contenido de la lonchera saludable (sesión 3) y la elaboración de una lonchera saludable (sesión 4).

Finalizada la última sesión del programa educativo nutricional, se tomó un post test a fin de poder evaluar si las madres de familia adquirieron nuevos conocimientos en cuanto a la elaboración de las loncheras saludables para sus hijos del nivel inicial. Después de ello se dio cierre a la intervención, en donde la investigadora agradeció la participación de las madres durante el desarrollo del programa y culminó con mensajes de reflexión sobre la importancia de llevar una correcta alimentación en la etapa infantil.

3.8. Procesamiento y análisis estadístico

Después de aplicar el programa educativo nutricional se procedió a procesar los resultados; para ello se empleó una hoja de cálculo electrónica Excel, con el propósito de realizar una base de datos, digitando y codificando la información

recogida. El análisis de la base de datos, se llevó a cabo a través del software estadístico IBM SPSS Statistics, en donde, para contrastar la hipótesis en investigación se utilizó la prueba estadística no paramétrica de Wilcoxon con un 95% de confianza, cuya regla de decisión señala que si p valúe es $\leq 0,05$ se rechazará la hipótesis en investigación, así mismo, para el análisis de los datos descriptivos se elaboraron tablas de frecuencia y gráficos porcentuales. Finalmente, los resultados más relevantes fueron representados en gráficos de barras e interpretados mediante la estadística descriptiva e inferencial.

3.9. Aspectos éticos

De acuerdo con lo decretado en la resolución N°301-2018/UNTUMBES-CU, de la Universidad Nacional de Tumbes, se tuvo en consideración los siguientes aspectos éticos:⁵²

Salvaguardar el bienestar y la integridad de las madres de familia que participaron en el desarrollo de este proyecto.

Proteger de los datos personales de los participantes, así como garantizar que los datos obtenidos sean utilizados exclusivamente con fines investigativos.

Brindar toda la información necesaria a los participantes, a través de un consentimiento informado, en el cual ellos podrán conocer la finalidad, procedimientos, riesgos y beneficios que tendrán al formar parte del estudio.

Respetar la libre participación, garantizando que las participantes puedan abstenerse o retirarse en el momento que lo consideren.

IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Resultados:

Tabla 1. Impacto del programa educativo nutricional sobre loncheras saludables en madres con niños de una institución educativa en Tumbes 2024.

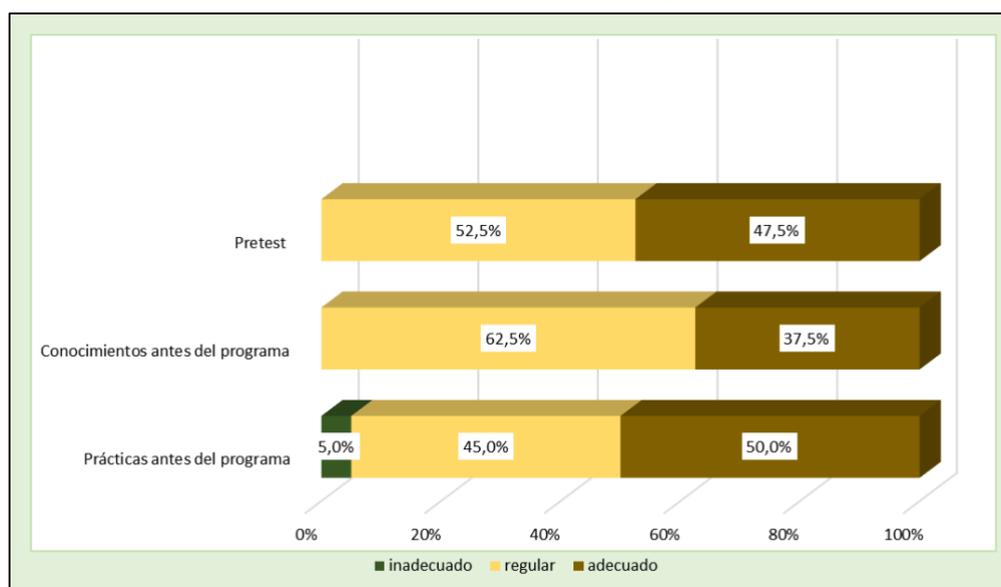
Estadísticos de prueba	Valor de Z	Significancia asintótica (bilateral)
Pretest – postest	-4,842	0,000
Número de participantes	40	40

A través de la tabla 1, se observó que la prueba estadística de Wilcoxon alcanzó un valor Z igual a -4,842 junto a un nivel de significancia igual a 0,000. Los resultados indican que, después de la intervención las madres preparaban loncheras con una mejor calidad nutricional, en tal sentido, la evidencia estadística permite aprobar la hipótesis en investigación, concluyendo en que existe un impacto altamente significativo del programa educativo nutricional sobre la elaboración de loncheras saludables realizadas por las madres con niños de una institución educativa en Tumbes.

Tabla 2. Nivel de conocimiento y prácticas antes de la aplicación del programa educativo nutricional.

Indicadores	Inadecuado		Regular		Adecuado		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Pretest	0	0,0%	21	52,5%	19	47,5%	40	100,0%
Conocimientos antes del programa	0	0,0%	25	62,5%	15	37,5%	40	100,0%
Prácticas antes del programa	2	5,0%	18	45,0%	20	50%	40	100,0%

Gráfico 1. Resultados antes de la aplicación del programa educativo nutricional

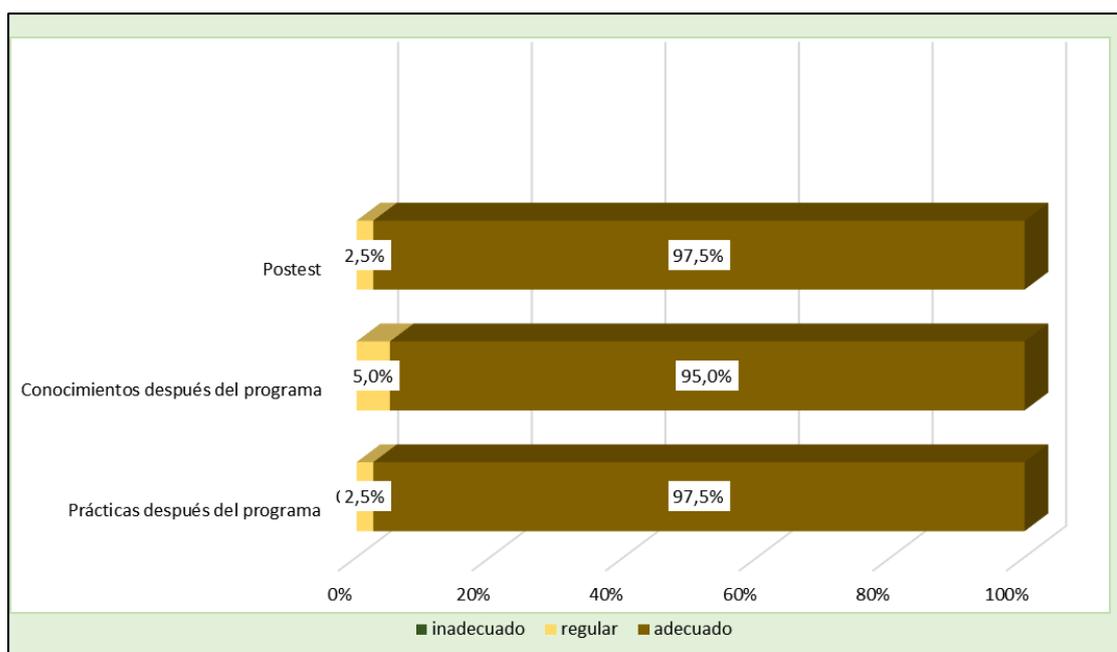


Mediante la tabla 2 se reportó que, al inicio del programa educativo nutricional, el 52,5% de las madres (n= 21) elaboraban loncheras escolares con una calidad regular, mientras que 47,5% (n= 19) realizaban loncheras escolares con una calidad adecuada. Así mismo, en cuanto a sus dimensiones se identificó, que los conocimientos sobre la preparación de loncheras saludables fue regular en el 62,5% (n= 25) y adecuado en un 37,5% (n= 15), con relación a las prácticas se evidenció que fueron inadecuadas el 5% (n= 2) , regulares en el 45% (n= 18) y adecuadas en el 50% (n= 20).

Tabla 3. Nivel de conocimientos y prácticas después de la aplicación del programa educativo nutricional.

Indicadores	Inadecuado		Regular		Adecuado		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Posttest	0	0,0%	1	2,5%	39	97,5%	40	100,0%
Conocimientos después del programa	0	0,0%	2	5,0%	38	95,0%	40	100,0%
Prácticas después del programa	0	,0%	1	2,5%	39	97,5%	40	100,0%

Gráfico 2. Resultados después de la aplicación del programa educativo nutricional

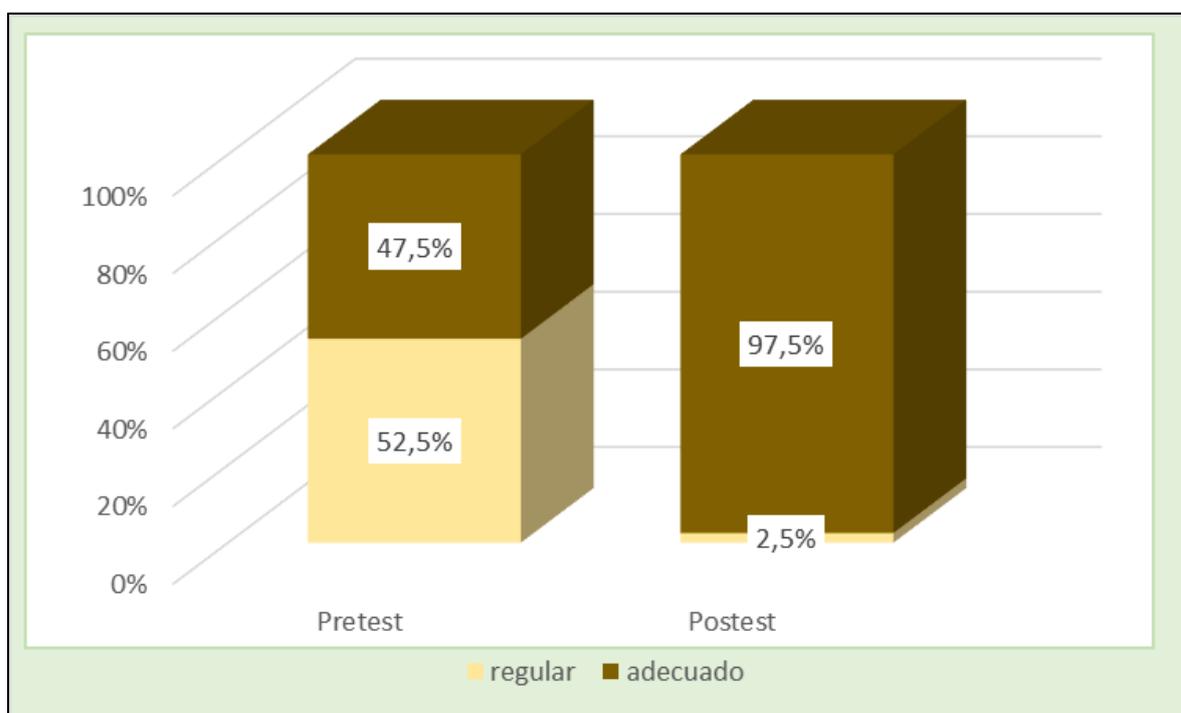


De acuerdo con la tabla 3, se evidenció que, al finalizar del programa educativo nutricional, el 97,5% de las madres (n= 39) elaboraban loncheras escolares con una calidad adecuada, y solo el 2,5% (n= 1) realizaban loncheras escolares con una calidad regular. Así mismo, en cuanto a sus dimensiones se identificó, que los conocimientos sobre la preparación de loncheras saludables fue adecuada en el 95% (n= 38) y regular solo en el 5,0% (n= 2), con respecto a las prácticas se evidenció que fueron adecuadas el 97,5% (n=39) y regular en el 2,5% (n= 1).

Tabla 4. Comparación de resultados antes y después de la aplicación del programa educativo nutricional.

Indicadores	Pretest		Postest	
	N	%	N	%
Adecuado	19	47,5%	39	97,5%
Regular	21	52,5%	1	2,5%
Total de participantes	40	100,0%	40	100,0%

Gráfico 3. Comparación de los resultados antes y después de la aplicación del programa educativo nutricional

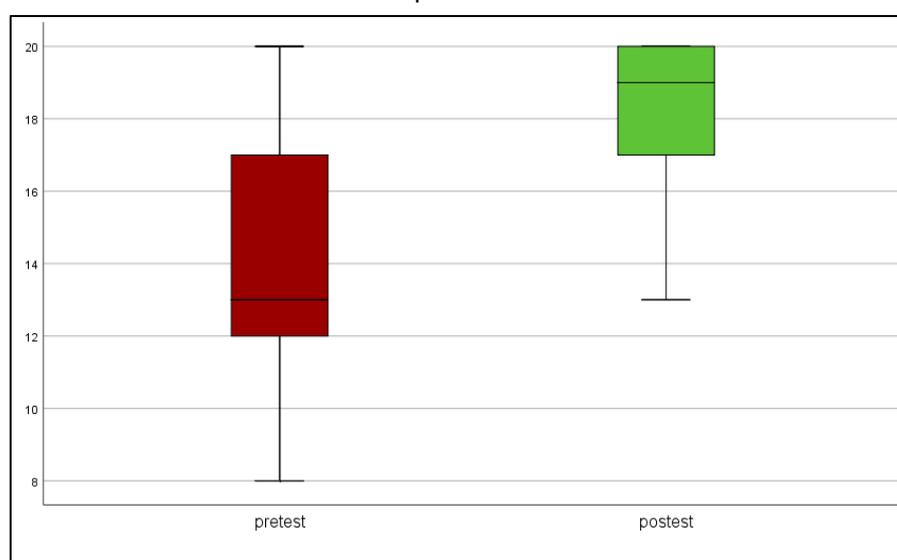


Mediante la tabla 4, se puede reflejar la comparativa entre los resultados del pre y postest, en tal sentido, evidencia que, al inicio del programa educativo nutricional, el 52,5% (n= 21) de las madres elaboraban loncheras escolares con una calidad regular mientras que solo el 47,5% (n= 19) lo hacían de manera adecuada. Sin embargo, al finalizar la intervención, se observó una mejora significativa de los resultados, obteniendo que el 97,5% (n= 39) de las participantes elaboraban loncheras adecuadas y solo un 2,5% (n= 1) lo hacía de manera regular.

Tabla 5. Comparativa de las medidas estadísticas del programa educativo nutricional.

Indicadores	Pretest	Postest
Mediana	13,00	19,00
Moda	13	20
Mínimo	8	13
Máximo	20	20

Gráfico 4. Comparaciones estadísticas



La tabla 5, explica a profundidad que el programa educativo nutricional tuvo un impacto altamente significativo en la mejora de la calidad de las loncheras preparadas por las madres, y es que al comparar los resultados del pretest y postest, se reportó que:

El incremento en la mediana de 13 a 19 puntos sugiere que, en promedio, las madres comenzaron a preparar loncheras con una puntuación más alta, lo que indica una mejora general en la calidad nutricional.

El cambio en la moda de 13 a 20 refuerza la idea de que el programa logró desplazar los hábitos no saludables de las madres hacia la preparación de loncheras más saludables.

En relación a los puntajes extremos, se registró que el mínimo (8 puntos) aumentó en el posttest (13 puntos), lo que sugiere que incluso las loncheras con las puntuaciones más bajas mejoraron. El máximo (20 puntos) se mantuvo igual, lo que podría indicar que ya existía un grupo de madres que preparaban loncheras de alta calidad y que el programa las ayudó a mantener o mejorar este nivel.

4.2. Discusión:

La incorrecta elaboración de loncheras saludables es un problema creciente en nuestra sociedad, con implicaciones directas en la salud y el rendimiento académico de niños y adolescentes. A menudo, las loncheras están repletas de alimentos procesados, altos en azúcares añadidos y grasas saturadas, y bajos en nutrientes esenciales. En tal sentido, nació la necesidad de poner en ejecución un plan educativo nutricional en 40 madres de una institución educativa, en donde se planteó como pregunta en investigación ¿Cuál es el impacto del programa educativo nutricional sobre loncheras saludables en madres con niños de una institución educativa en Tumbes 2024?.

En respuesta a la interrogante establecida, la tabla 1 expuso que la prueba estadística de Wilcoxon alcanzó un valor de Z igual a -4,842 junto a un nivel de significancia igual a 0,000. Estos valores dejan evidencia sólida para afirmar que el programa educativo nutricional tuvo un impacto significativo en la mejora de la calidad de las loncheras preparadas por las madres. Así mismo, los hallazgos respaldan la eficacia del programa educativo en promover hábitos alimenticios más saludables en los niños a través de la intervención en las madres.

Los resultados guardan similitud con los reportados por Carrillo EI y Ramírez ES.⁴⁵, los autores trabajaron con 46, en donde lograron demostrar que su programa educativo generó un impacto significativo sobre la mejora en los conocimientos para la preparación de loncheras escolares ($p= 0,000$). De la misma manera, los autores Amaro YD.⁴⁶ y Nole CW.⁴⁸ presentaron resultados concordantes con la investigación, puesto que en ambos casos, se demostró una eficacia de los programas educativos aplicados en las madres de familia ($p= 0,000$).

Este impacto positivo y significativo de los programas educativos nutricionales sobre loncheras saludables diseñados para madres de niños en edad preescolar

suelen presentar un alto nivel de efectividad debido a una combinación de factores interrelacionados. En primer lugar, estos programas se centran en un público altamente receptivo al cambio; las madres, quienes tienen un profundo interés en el bienestar de sus hijos, al proporcionarles información clara y concisa sobre los nutrientes esenciales para el crecimiento y desarrollo infantil, así como consejos prácticos para preparar loncheras saludables y atractivas, se empodera a las madres para tomar decisiones informadas sobre la alimentación de sus hijos. En segundo lugar, la creación de un ambiente de colaboración y apoyo mutuo entre las participantes también contribuye a reforzar los cambios de comportamiento. Finalmente, la repetición de mensajes clave y la práctica constante de nuevas habilidades a través de talleres y demostraciones culinarias ayudan a consolidar los conocimientos adquiridos y a superar posibles obstáculos.

Al analizar la tabla 2, se pudo observar que el 52,5% de las madres de niños en edad preescolar elaboraban loncheras con una calidad regular. Cabe señalar que se identificó que el 62,5% de las participantes poseían conocimientos regulares sobre la elaboración de las loncheras, por otra parte, el 45% reflejó tener prácticas de preparación regular y un 5% tuvo prácticas inadecuadas.

Estos resultados guardan similitud con los expuestos por Muñoz V y Zambrano J⁴¹, puesto que los autores identificaron que el 48% de las madres enviaron alimentos inadecuados en las loncheras de sus niños. Los autores Valero GL y Lascano EM⁴² también reportaron que, de 74 padres de familia, alrededor del 43% dedicaba muy poco tiempo a la elaboración de las loncheras y el 30% nunca analiza el contenido nutricional de la lonchera de sus hijos, gracias a ello los autores concluyen que, aunque la mayoría de los niños llevan lonchera escolar desde sus hogares, los padres de familia no conocen su correcta elaboración. Así mismo, se concuerda con Bracero RL.⁴³ quien resaltó que la cultura, costumbres, sociedad, así como la publicidad son factores influyentes sobre el nivel de conocimientos de las madres al momento de elaborar la lonchera de sus hijos, siendo las mismas más vulnerables dado que en las escuelas no brindan capacitaciones sobre temas relacionados.

Esta prevalencia de conocimientos y prácticas nutricionales regulares o bajos frente a la elaboración de las loncheras puede deberse a la falta de información sobre

nutrición infantil, lo que dificulta que las madres distingan entre mitos y realidades. Además, las presiones sociales y culturales, como la publicidad de alimentos ultraprocesados y la falta de tiempo para cocinar, pueden influir en las decisiones alimentarias de las familias. Asimismo, los niveles educativos y socioeconómicos pueden estar asociados con un menor acceso a información confiable sobre nutrición y alimentos saludables.

Al observar la tabla 3, se puede distinguir que después de la aplicación del programa educativo nutricional, el 97,5% de las madres elaboraron loncheras escolares de manera adecuada, así mismo, al examinar sus dimensiones, se reflejó que el 95% poseía conocimientos adecuados y el 97,5% realizaba prácticas adecuadas para la preparación de loncheras saludables.

Los hallazgos son concordantes con los presentados por León E.⁴⁴, y es que el autor después de aplicar su programa nutricional, aumentó positivamente el conocimiento sobre la preparación de loncheras saludables de las madres en un 84%. De la misma manera los resultados son semejantes con los presentados por Pachao YP.², ya que el autor en su investigación mejoró en un 93% los conocimientos y prácticas para la elaboración de loncheras saludables y nutritivas de las madres con niños en edad preescolar. También se encontró similitud con el autor Larico MS.⁴⁷, puesto que en su investigación, mejoró en un 72,1% la elaboración de las loncheras realizadas por las madres después de aplicar su intervención educativa.

La mejora significativa en los conocimientos y prácticas nutricionales de las madres de familia de niños en edad preescolar tras la implementación de un programa educativo nutricional se explica por una serie de factores interrelacionados. En primera instancia, estos programas suelen estar diseñados de forma rigurosa, basándose en evidencia científica y adaptados a las necesidades específicas de la población objetivo (las madres). Al proporcionar información clara, concisa y actualizada sobre nutrición infantil, se facilita la comprensión y asimilación de los conceptos clave. Además, la utilización de diversos métodos pedagógicos, como charlas, talleres prácticos, demostraciones culinarias y materiales didácticos atractivos, permite que las madres participen activamente en el proceso de aprendizaje y apliquen los conocimientos adquiridos en su vida cotidiana.

Finalmente, mediante la tabla 4 se realizó la comparación de resultados, en donde se pudo observar una mejora en las preparaciones, pasando de tener loncheras con una calidad regular en el 52,5% a tener loncheras con una calidad nutricional adecuada en el 97,5%. De la misma manera, a través de la tabla 5 se pudo hacer un análisis de los resultados obtenidos en la intervención del programa educativo, en donde se evidenció que antes de la intervención el puntaje mínimo era 8 y finalizado el programa este puntaje aumentó a 13, por otra parte, la mediana incrementó de 13 a 19 y la moda tuvo una variación de 13 a 20. Estos resultados sugieren que el programa educativo fue efectivo en cambiar los conocimientos y prácticas de las madres en relación a la preparación de loncheras saludables, y es que al mejorar la calidad de las loncheras, se espera que el programa tenga un impacto positivo en la salud y el desarrollo nutricional de los niños.

La información se asemeja con la presentada por Mendieta J, Campos L.⁴⁹, los autores lograron concluir que existió una mejora significativa en el nivel de conocimiento de las madres, pasando de 14,3% en el pretest al 92,1% en el post test, promoviendo así el desarrollo de hábitos saludables. De la misma manera, se concuerda con Pachao YP.², quién antes de la intervención evidenció que alrededor del 50% de las madres poseían un nivel de conocimiento malo sobre la elaboración de una lonchera saludable, sin embargo, al aplicar el programa los conocimientos fueron buenos en el 93% de los casos. Así mismo, Carrillo El y Ramírez ES.⁴⁵ presentaron hallazgos concordantes y es que antes del programa el 58,7% de las madres registraron un nivel de conocimiento bajo, sin embargo, después de la intervención se evidenció en las madres un aumento del conocimiento en la elaboración de loncheras saludables en el 71,7%.

Estos resultados sugieren que la efectividad de estos programas educativos sobre la elaboración de loncheras saludables, desempeñan un papel fundamental en la promoción de hábitos saludables y en la mejora de la calidad de vida de los niños. Al empoderar a las madres y proporcionarles las herramientas necesarias, se contribuye a construir un futuro más sano para las próximas generaciones.

V. CONCLUSIONES

Los hallazgos reportados permitieron abordar las siguientes conclusiones:

Después de la intervención, las madres preparaban loncheras con un mayor contenido nutricional y una mejor calidad alimentaria, en tal sentido, se aprobó la hipótesis de investigación, lográndose demostrar que existe un impacto altamente significativo del programa educativo nutricional sobre loncheras saludables en madres con niños de una institución educativa en Tumbes 2024 ($p= 0,000$).

Al iniciar el programa educativo nutricional, las madres en su mayoría elaboraban loncheras escolares en una calidad regular. Por un lado, el hecho de que el 62,5% de las madres presentara conocimientos regulares sobre nutrición infantil sugiere que existía un vacío en su formación en este ámbito. Además, el 45% de las madres presentaba prácticas regulares, lo que indica que, aunque no eran del todo inadecuadas, tampoco eran óptimas.

Al finalizar el programa educativo nutricional, se observó que el 97,5% de las madres tuvieron una mejora en la elaboración de las loncheras escolares. Este notable incremento se debe principalmente a la efectividad del programa educativo, el cual logró transmitir de manera clara y concisa los conocimientos necesarios sobre nutrición infantil. Al adquirir conocimientos adecuados, las madres pudieron modificar sus prácticas alimentarias y seleccionar alimentos más saludables para incluir en las loncheras de sus hijos.

Al comparar los resultados obtenidos antes y después de la aplicación del programa educativo nutricional, se observó que inicialmente existía un alto porcentaje de madres que poseían conocimientos y prácticas alimentarias regulares, lo que se reflejaba en la calidad de las loncheras preparadas. Sin embargo, gracias a la intervención educativa, se logró un incremento notable en el conocimiento sobre nutrición infantil y una mejora sustancial en las prácticas alimentarias.

VI. RECOMENDACIONES

En base a las conclusiones arribadas, se recomienda:

A la institución educativa, la expansión del programa educativo nutricional sobre loncheras escolares, y es que debido a su efectividad, sería propicio expandirlo a otros grados escolares, ya que esto involucraría a las familias a participar en actividades relacionadas con la alimentación saludable, como talleres de cocina o sesiones educativas. Así mismo, esto permitirá fomentar el consumo de alimentos saludables en la escuela y reforzar los conocimientos y prácticas adquiridas en el programa, así como, promover hábitos de alimentación saludable tanto de las madres como de los escolares.

A futuros investigadores, realizar estudios a largo plazo, a fin de poder hacer el seguimiento a los participantes y evaluar la sostenibilidad de los cambios en el tiempo, así como, el impacto a largo plazo en la salud de los niños.

A la Escuela Profesional de Nutrición y Dietética, facilitar que los estudiantes realicen prácticas pre profesionales en instituciones educativas y comunitarias para que adquieran experiencia práctica en el diseño y ejecución de programas de intervención nutricional, así mismo, realizar capacitaciones a los estudiantes en habilidades de comunicación efectiva para poder transmitir mensajes claros y concisos sobre nutrición a diferentes públicos.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Centro de apoyo de Lactancia Materna. Loncheras balanceadas y saludables. 2018.
2. Pachao YP. Efecto de un programa educativo sobre lonchera saludable en el conocimiento de madres de la Institución Educativa San Pedro Coprodeli Chincha Baja marzo 2020. (tesis de pregrado) Chinca; Perú: Universidad Privada San Juan Bautista; 2020. Disponible en: <https://repositorio.upsjb.edu.pe/handle/20.500.14308/3344?show=full&locale-attribute=en>
3. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. 3 de cada 10 niños, niñas y adolescentes en América Latina y el Caribe viven con sobrepeso. 2021. Disponible en: <https://www.unicef.org/lac/comunicados-prensa/3-de-cada-10-ninos-ninas-y-adolescentes-en-america-latina-y-el-caribe-viven-con-sobrepeso#:~:text=Para%20el%20a%C3%B1o%202020%2C%20UNICEF,millones%20de%20ni%C3%B1os%20y%20ni%C3%B1as>
4. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. América Latina y el Caribe: Más de 4 millones de niños y niñas menores de 5 tienen sobrepeso. 2023. Disponible en: <https://www.unicef.org/lac/comunicados-prensa/america-latina-caribe-mas-4-millones-ninos-ninas-menores-5-sobrepeso>
5. Agencia Española Seguridad Alimentaria y Nutrición. Informe sobre los resultados de la quinta ronda COSI (Childhood Obesity Surveillance Initiative) 2018-2020. Gobierno de España. 2020. Disponible en: https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/noticias_y_actualizaciones/noticias/2022/COSI.htm
6. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, Crece la ola de sobrepeso en la niñez. ¿Demasiado tarde para revertir la marea en América Latina y el Caribe? UNICEF, Panamá, 2023. Disponible en: <https://www.unicef.org/lac/media/43026/file/Reporte%20sobrepeso%20ninez%20america%20latina%20caribe%202023%20UNICEF.pdf%20.pdf>

7. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. Análisis del panorama del sobrepeso y la obesidad infantil y adolescente en Perú. Ministerio de Salud; 2023. Disponible en: <https://www.unicef.org/peru/nutricion/informes/analisis-panorama-sobrepeso-obesidad-infantil-adolescente-peru>
8. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Desnutrición crónica afectó al 11,7% de la población menor de cinco años en el año 2022. Lima; 2022. Disponible en: [https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/desnutricion-cronica-afecto-al-117-de-la-poblacion-menor-de-cinco-anos-en-el-ano-2022-14397/#:~:text=Por%20el%20contrario%2C%20los%20que,9%25\)%2C%20entre%20los%20principales.&text=Durante%20el%20a%C3%B1o%202022%2C%20el,que%20en%20el%20a%C3%B1o%202021.](https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/desnutricion-cronica-afecto-al-117-de-la-poblacion-menor-de-cinco-anos-en-el-ano-2022-14397/#:~:text=Por%20el%20contrario%2C%20los%20que,9%25)%2C%20entre%20los%20principales.&text=Durante%20el%20a%C3%B1o%202022%2C%20el,que%20en%20el%20a%C3%B1o%202021.)
9. Luna F. 9 de cada 10 hogares peruanos enviarán frutas y verduras en la lonchera de sus hijos. Kantar; 2022. Disponible en: <https://www.kantar.com/latin-america/inspiracion/consumidor/2022-pe-loncheras-escolares>
10. Torres F. Ciriaco M. La epidemia de obesidad infantil en el Perú [internet]. Salud con lupa. 2019 [citado 19 de junio de 2022]. Disponible en: <https://saludconlupa.com/series/la-salud-en-la-mesa-del-poder/el-boom-de-la-obesidad-infantil-en-el-peru/#:~:text=La%20obesidad%20infantil%20es%20una,Estudio%20de%20Sobrepeso%20y%20Obesidad>
11. Tarqui C, Álvarez D. Prevalencia de uso de loncheras saludables en escolares peruanos del nivel primario. Rev. Salud Pública [Internet]. 2018 [citado 8 septiembre 2022]; 20 (3): 319-325. Disponible en: <https://www.scielosp.org/pdf/rsap/2018.v20n3/319-325>
12. Ministerio de Salud. Informe gerencial. Primer semestre 2022: Estado Nutricional de Niños y Gestantes que acceden a Establecimientos de Salud. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición; 2022. Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/van/informes/2022/Inf%20Gerencial%20SIEN-HIS%20I%20SEMESTRE%202022.pdf>
13. Rosillo RR. Alimentos contenidos en las loncheras de los niños del primer grado de la Institución Educativa “José Lishner Tudela 001”, Tumbes, 2020. (tesis de pregrado) Tumbes: Universidad Nacional de Tumbes; 2020. Disponible en: <https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/123456789/2182/TESIS%20-%20ROSILLO%20FAR%c3%8dAS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

14. Navarro SM. Lonchera escolar y estado nutricional en los preescolares de la Institución Educativa Estatal 009 “Jesús de la Divina Misericordia” e Institución Educativa Privada “Niño Jesús”, Tumbes, 2019 (tesis de pregrado) Tumbes: Universidad Nacional de Tumbes; 2019. Disponible en: <https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/2283/TESI%20-%20NAVARRO%20MORAN%20SHIRLEY.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
15. Pérez J, Gardey A. Definición de programa de salud — Definiciones [Internet]. 2008. Disponible en: <https://definicion.de/programa-de-salud/>
16. Mestas AG. y Valencia MY. Efectividad de un programa educativo sobre implementación de loncheras saludables en madres de niños de nivel inicial de la Institución Educativa León XIII Circa Arequipa 2018. (Tesis de pregrado) Arequipa; Perú: Universidad Católica de Santa María; 2019. Disponible en: <https://core.ac.uk/download/pdf/233005639.pdf>
17. Retamozo CM. Efectividad de un Programa Educativo con metodología interactiva en la preparación de loncheras saludables en padres de niños pre escolares de una Institución Educativa. (Tesis de pregrado) Lima; Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2015.
18. Significado de Programación". En: Significados.com. Disponible en: <https://www.significados.com/programacion/>
19. Significado de Ejecución". En: Significados.com. Disponible en: <https://www.significados.com/ejecucion/>
20. Significado de Evaluación". En: Significados.com. Disponible en: <https://www.significados.com/evaluacion/>
21. Mamani SY. Efectividad de un programa educativo en los conocimientos y prácticas de padres de niños preescolares sobre el contenido de la lonchera; I.E.I N° 326 “María Montessori” distrito de Comas – 2010. (Tesis de pregrado) Lima; Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2011. Disponible en: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/1315/Mamani_ms.pdf?sequence=1&isAllowed=y
22. Murphy E. La Promoción de Comportamientos Saludables. En boletín de salud N° 2. 2005.p. 4-10,14.

23. Cahua V. Conocimiento de madres sobre lonchera y relación con el estado nutricional. (Tesis pregrado). Puno: Universidad Nacional del Altiplano; 2014. Disponible en: <https://tesis.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/1846>
24. Alimentación en el nivel de educación inicial. Gobierno Bolivariano de Venezuela. 2011. Disponible en: <https://www.guao.org/sites/default/files/biblioteca/4.%20Alimentaci%C3%B3n%20Educaci%C3%B3n%20Inicial.pdf>
25. Serafín P. Manual de la alimentación escolar saludable. Diciembre 2012. Disponible en: <https://www.fao.org/3/as234s/as234s.pdf>
26. Cartilla1: Alimentación saludable. Ministerio de Educación. República del Ecuador. 2021. Disponible en: <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/10/Cartilla-1-Alimentacion-Saludable.pdf>
27. Garrido M. et al. Nutrición en los niños de preescolar, escolar y adolescencia: actuaciones y orientaciones educativas para lograr y mejorar una buena alimentación. South Florida Journal of Development, Miami; 2(2): p. 2923-2937.
28. Alonso A, et al. Manual práctico de nutrición en pediatría: Comité nutricional de la AEP: 80-100. 2007. Disponible en: https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/manual_nutricion.pdf
29. Ministerio de salud. Requerimientos de energía para la población peruana. Centro nacional de alimentación y nutrición. Lima: 2012. Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/deprydan/lamejorreceta/Requerimiento%20de%20energ%C3%ADa%20para%20la%20poblaci%C3%B3n%20peruana.pdf>
30. Ros I, Botija G. Nutrición en el niño en la edad preescolar y escolar. Protocolo diagnóstico pediátrico. 2023; 1: 455-466. Disponible en: https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/37_nutricion_escolar.pdf
31. Food and Nutrition Board. Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes (DRIs) 1997-2001. Recomendaciones modificadas DRIs 2010.
32. Consejos para una Lonchera Saludable [Internet]. Nutrición Pública. 2016.
33. Murgueitio C. Loncheras saludables y nutritivas para los niños. Colegio de los Sagrados Corazones Belén. Disponible en: <https://ssccbelen.edu.pe/web/public/uploads/1649888101.pdf>
34. Valdivia G, et al. Manual del kiosco y lonchera escolar saludable. Gerencia Desarro Hum 2012 Munic Miraflores [Internet]. 2012.

35. Siña EC y Valencia NA. Conocimientos sobre lonchera saludable según características sociodemográficas de madres de niños del nivel primaria: centro educativo particular líder ingenieros UNI, Distrito San Juan De Lurigancho, Lima. (Tesis de pregrado) Lima: Universidad Norbert Wiener; 2018. Disponible en:
<https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/1988/TITULO%20-%20Nelly%20Alejandra%20Valencia%20Alvarado.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
36. Baldeon NT. Conocimiento de las madres sobre la preparación de lonchera escolar saludable en la I.E.P. Jesús Guía Santa Clara – Ate 2016 (Tesis de posgrado) Lima; Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2016. Disponible en: <https://core.ac.uk/download/pdf/323350866.pdf>
37. Meyer M. Conocimientos y prácticas que tienen las madres sobre el contenido de la lonchera y su relación con el estado nutricional [Internet] 2005. Disponible en: http://www.cybertesis.edu.pe/sisbib/2006_rl-TH.1.pdf
38. Patzi M. Carbohidratos. Rev Actual Clínica [Internet]. 2014;41(213): 3–6
39. Escuela de profesores del Perú. Teoría del aprendizaje social, concepto, fases, características. Portal Web EPP. 2023. Disponible en: <https://epperu.org/teoria-del-aprendizaje-social/>
40. Ipiál ER. Conocimientos y práctica sobre lonchera saludable en madres de niños de nivel inicial en la Escuela de Educación General Básica Abdón Calderón, Montúfar-Carchi, 2021. (Tesis de posgrado) Ibarra; Ecuador: Universidad Técnica del Norte; 2021. Disponible en: <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/11687/2/PG%20923%20TRABAJO%20GRADO.pdf>
41. Muñoz JA. y Zambrano GV. Contenido de loncheras y conocimiento de las madres sobre su preparación en estudiantes del segundo año de educación básica de la Unidad Educativa Particular Bilingüe Liceo Panamericano, en el período lectivo 2019 – 2020. [Tesis de pregrado]. Guayaquil: Universidad Católica de Santiago de Guayaquil; 2019. Disponible en: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/13663>

42. Valero GL y Lascano EM. Calidad de la lonchera escolar y su relación con el estado nutricional en niños preescolares de 3 a 5 años de escuela de Educación Básica España, Pueblo Viejo Los Ríos, segundo semestre octubre 2018 – abril 2019. [Tesis de pregrado]. Ecuador: Universidad Técnica De Babahoyo; 2019. Disponible en: <http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/5926>
43. Bracero RL. Nivel de conocimiento de las madres sobre el aporte nutricional de la lonchera escolar en primera de básica del C.E.I Josefina Barba Chauano en el periodo de octubre a diciembre 2018. (Tesis de pregrado) Guayaquil; Ecuador: Universidad de Guayaquil; 2019. Disponible en: <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/41905/1/1318-TEISIS-BRACERO%20LEON%20ROMY.pdf>
44. León E. Efectividad de una intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables en las madres de niños de edad preescolar de la Institución Educativa Inicial N°. 25 Nancy Emilia Ponce de León García – Antabamba. [Tesis de segunda especialidad]. Callao: Universidad Nacional del Callao; 2022. Disponible en: <https://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12952/7649/EDITH%20LEON%20APAZA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
45. Carrillo El y Ramírez ES. Eficacia del programa educativo en el nivel de conocimiento sobre lonchera saludable en madres de niños preescolares de la Institución Educativa Gamaliel de Pachacútec Callao – 2022. (Tesis de pregrado) Callao; Perú: Universidad Nacional del Callao; 2023. Disponible en: <http://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12952/7691/TEISIS-CARRILLO%20-RAMIREZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
46. Amaro YD. Programa nutricional educativo sobre loncheras escolares en madres de familia del PRONOEI “Mis pequeños talentos” del distrito de San Luis. (tesis de pregrado) Lima; Perú: Universidad Nacional de Educación; 2021. Disponible en: <https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14039/7507/TEISIS%20-%20AMARO%20ESPINOZA%20YERFFERSON%20DREYFUS%20-%20FAN.pdf?sequence=4>

47. Larico MS. Efecto de una intervención para mejorar los conocimientos sobre loncheras saludables en padres de preescolares de una institución educativa. (Tesis de pregrado) Lima; Perú: Universidad Ricardo Palma; 2020. Disponible en: https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/3690/T030_7_2183230_T%20%20%20LARICO%20RODRIGUEZ%20MIRELLA%20STEFANY.pdf?sequence=1&isAllowed=y
48. Nole CW. Efectividad de una intervención educativa sobre loncheras en cuidadores de preescolares de una Institución Educativa Inicial N°161 Mi Perú-Ventanilla 2019. (Tesis de pregrado) Callao; Perú: Universidad Nacional Federico Villarreal; 2021. Disponible en: <https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/4776/NOLE%20CHACALIAZA%20CAROLINE%20WENDY%20%20-%20TITULO%20PROFESIONAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
49. Mendieta J, Campos L. Efectividad del programa educativo en el nivel de conocimiento y practica sobre loncheras saludables en madres de preescolares con problemas nutricionales de LA I.E.I N° 494 – Cañete 2019. [Tesis de posgrado]. Callao: Universidad Nacional del Callao; 2022. Disponible en: <https://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12952/7649/EDITH%20LEON%20APAZA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
50. RPP noticias. ¿Qué es una lonchera saludable? 18 de Febrero del 2011. Disponible en: <https://rpp.pe/vital/salud/que-es-una-lonchera-saludable-noticia-337797>
51. Hernández R. Metodología de la investigación. 6 edición. McGrawHill. México; 2014. Disponible en: <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
52. Código de ética del Investigador. Resolución N°301-2018/UNTUMBES-CU. Perú, Tumbes: Universidad Nacional de Tumbes. 2018. (citado el 08 de junio del 2023). Disponible en: <https://www.untumbes.edu.pe/vice-investigacion/wp-content/uploads/2019/11/34.1-CodigoEtica-Resolucion-N%C2%B0-0301-2018-UNTUMBES-CU.pdf>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

Título: Impacto del programa educativo nutricional sobre loncheras saludables en madres con niños de una institución educativa en Tumbes 2024.

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variable	Metodología
<p>¿Cuál es el impacto del programa educativo nutricional sobre loncheras saludables en madres con niños de una institución educativa en Tumbes 2024?</p>	<p>Objetivo General Determinar el impacto del programa educativo nutricional sobre loncheras saludables en madres con niños de una institución educativa en Tumbes 2024.</p> <p>Objetivos Específicos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar el nivel de conocimiento y prácticas de las madres antes de aplicar el programa educativo nutricional. 2. Identificar el nivel de conocimiento y prácticas de las madres después de aplicar el programa educativo nutricional. 3. Comparar la elaboración de loncheras 	<p>H₁: Existe un impacto del programa educativo nutricional sobre la elaboración de loncheras saludables en madres con niños de una institución educativa en Tumbes 2024.</p> <p>H₀: No existe un impacto del programa educativo nutricional sobre la elaboración de loncheras saludables en madres con niños de una</p>	<p>Variable independiente Programa educativo nutricional</p> <p>Variable dependiente Loncheras saludables.</p>	<p>Tipo de investigación Cuantitativo, descriptivo y de corte longitudinal.</p> <p>Diseño de investigación Cuasi experimental</p> <p>Muestra 40 madres de familia que tienen hijos en el nivel inicial</p>

	<p>saludables antes y después la aplicación del programa educativo nutricional en madres con niños de una institución educativa en Tumbes.</p>	<p>institución educativa en Tumbes 2024.</p>		<p>Muestreo:</p> <p>Muestreo aleatorio simple</p> <p>Técnica de recolección:</p> <p>Encuesta y observación</p> <p>Instrumento de recolección:</p> <p>- Cuestionario de pre y post test sobre la elaboración de las loncheras</p>
--	--	--	--	---

Anexo 2: Operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operativa	Dimensiones	Indicadores	Escala
Programa educativo nutricional	Mestas AG. ¹⁶ y Valencia MY refieren que es un conjunto de estrategias pedagógicas estructuradas y organizadas con la finalidad de poder facilitar la adquisición de conocimientos de todos los participantes.	Se llevará a cabo a través de una serie de pasos constituidos por la planificación, ejecución y evaluación en relación a la lonchera saludable en las madres de la institución educativa inicial El Tablazo.	Planificación	Sesiones educativas: - Alimentación saludable - Lonchera escolar - Contenido de las loncheras - Elaboración de una lonchera saludable	Nominal
			Ejecución		
			Evaluación		

Variable	Definición conceptual	Definición operativa	Dimensiones	Indicadores	Escala
Lonchera saludable	La lonchera escolar es un complemento de la alimentación diaria de un niño, así mismo, cubre las necesidades nutricionales del niño durante su jornada académica, brindándole la energía que necesita para estar concentrado ⁵⁰ .	El conocimiento sobre lonchera saludable se medirá a través de un pre test y post test constituido por 20 ítems con la finalidad de observar la eficacia del programa educativo.	Conocimientos	<ul style="list-style-type: none"> - Contenido de las loncheras (alimentos energéticos, constructores, reguladores e hidratantes). - Funciones de los alimentos - Importancia de una lonchera saludable. 	Ordinal
			Preparación	<ul style="list-style-type: none"> - Higiene - Variedad - Producto procesado 	

Anexo 3. Requerimiento de energía empleada para la formación de tejidos

Edad (Hombres)	Energía necesaria	Edad (Mujeres)	Energía necesaria
1 año	13	1 año	13
2 años	12	2 años	13
3 años	12	3 años	11
4 años	11	4 años	10

Fuente: Ministerio de Salud. Requerimientos de energía para la población peruana. Centro nacional de alimentación y nutrición.²⁹

Anexo 4. Requerimiento de vitaminas y minerales en la edad preescolar

Nutriente		1 – 3 Años	4 – 8 Años
Minerales	Calcio (mg)**	700	1 000
	Fosforo (mg) **	460	500
	Magnesio (mg) **	80	130
	Hierro (mg) **	7	10
	Zinc (mg)**	3	5
	Flúor (mg)**	0,7	1
Vitaminas	Vitamina A (ug)**	300	400
	Vitamina D (UI)**	600	600
	Vitamina E (mg)**	6	7
	Vitamina K (ug)**	30	55
	Vitamina C (mg)**	15	25
	Vitamina B1 (mg)**	0,5	0,6
	Vitamina B2 (mg)**	0,5	0,6
	Vitamina B3 (mg)**	6	8
	Vitamina B6 (mg)**	0,5	0,6
	Vitamina B12 (ug)**	0,9	1,2

Fuente: Food and Nutrition Board. Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes (DRIs) 1997-2001. Recomendaciones modificadas DRIs 2010.³¹

Anexo 5. Fórmula de la población finita y reajuste de la muestra de investigación

$$n = \frac{N z^2 p \cdot q}{d^2 (N-1) + z^2 p \cdot q}$$

Donde:

N= Tamaño de la población

Z= Coeficiente de confiabilidad: para un 95% de confiabilidad (1,96)

p = Probabilidad de éxito o proporción de aciertos = 0,5

q = 1 - p

Muestra (n) = 72 madres de familia

Reajuste de la muestra:

$$\frac{M}{1 + \frac{M}{P}}$$

Donde:

Muestra (M): 72

Población (P): 89

Reajuste de la muestra = 40 madres de familia

Anexo 6. Cuestionario para evaluar el conocimiento y la preparación de una lonchera saludable

Presentación: Estimada madre de familia, el siguiente cuestionario tiene como objetivo recolectar información sobre los conocimientos que posee usted sobre la elaboración de una lonchera saludable, los datos obtenidos serán de utilidad para la tesis titulada: Impacto del programa educativo nutricional sobre loncheras saludables en madres con niños de una institución educativa en Tumbes 2024. Cabe destacar que el cuestionario es anónimo, en tal sentido, siéntase libre de marcar la respuesta que considere correcta y con la que se sienta más identificado.

Instrucciones: Marque con una equis (X) la alternativa con la que más se identifique. **Duración:** 20 minutos.

I. CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS

Edad:

18 a 23 años 24 a 29 años 30 a más años

Estado civil:

Soltera Conviviente Casada
 Separada Viuda

Grado de instrucción:

Sin estudios Primaria Secundaria
 Técnico Estudios superiores incompletos
 Educación superior completa

Número de hijos:

1 hijo 2 o 3 hijos Más de 3 hijos

Ocupación:

Ama de casa Trabajador del estado Trabajador independiente

II. CONOCIMIENTOS Y PREPARACIÓN DE LONCHERAS

1	La lonchera escolar es importante porque:
a	Funciona como reemplazante del desayuno
b	La lonchera escolar es importante porque satisface las energías perdidas del niño
c	Previene enfermedades
2	Una lonchera saludable debería estar compuesta generalmente por:
a	Sándwich, una fruta y un refresco
b	Papas fritas, gaseosa, galletas
c	Pan, chocolate, jugos
3	La función que cumplen los alimentos como cereales, tubérculos, aceites se caracteriza porque:
a	Aportan energía
b	Favorecen la digestión
c	Mantienen el hierro en sangre
4	Los alimentos que dan energía y deben ser considerados en una lonchera saludable son:
a	Cereales, menestras, tubérculos
b	Carnes, lácteos, huevos
c	Frutas y verduras
5	Los alimentos que contienen más grasas están dados por:
a	Mantequilla, aceite
b	Papa, yuca
c	Arroz, quinua
6	Las proteínas (menestras, carnes, leche, huevo, etc) son necesarios para:
a	El crecimiento, desarrollo y el mantenimiento de los tejidos
b	Para dar energía al organismo
c	Favorecer la absorción del hierro
7	Los alimentos que contienen proteínas están dados por:
a	Carnes, menestras
b	Frutas, verduras
c	Cereales, tubérculos
8	Las vitaminas tienen como función:
a	Regular el funcionamiento del organismo
b	Brindar energía al organismo
c	Aportar más hierro al organismo
9	La bebida que debe estar presente en toda lonchera saludable es:
a	Jugo envasado/ frugos
b	Refresco natural/agua
c	Gaseosa/Sporade
10	El mineral necesario para la formación de hemoglobina:
a	Hierro
b	Calcio
c	Potasio

11	Los alimentos que contienen hierro y que debe ser considerado en la lonchera saludable son:
a	Pan, galleta
b	Leche, yogurt
c	Sangrecita, hígado
12	Los alimentos que ayudan en la absorción del hierro y que deben estar presentes en la lonchera saludable son:
a	Frutas cítricas: naranja, mandarina, etc.
b	Carnes: pollo, pavita, pescado
c	Lácteos: leche, yogurt, queso
13	¿El día de ayer le envió algún alimento procesado a su hijo en la lonchera?
a	Sí
b	No
14	¿El día de ayer le envió los 3 tipos de alimentos (energéticos, constructor y regulador) en la lonchera de su hijo?
a	Sí
b	No
15	¿El día de ayer le envió alguna bebida a su hijo en su lonchera?
a	Sí
b	No
16	¿El día de ayer se lavó las manos antes de preparar los alimentos de la lonchera de su hijo?
a	Sí
b	No
17	¿Cuántos alimentos preparó en la lonchera?
a	2 sólidos
b	2 sólidos + 1 bebida
18	¿Qué alimentos contiene una lonchera nutritiva?
a	Pan con pollo deshilachado + 1 manzana + agua de piña
b	Papa con huevo + 1 mandarina + Sporade
c	Pan con pavita + papas + agua de naranja
19	Mencionar los alimentos que usted incluyo en la lonchera el día de:
Ayer	
Hoy	
20	¿Cuántas veces a la semana lleva lonchera su niño?
a	No lleva lonchera
b	1 vez a la semana
c	2 veces a la semana
d	3 veces a la semana
e	Más de 4 veces a la semana

¡Muchas gracias por su participación!

Anexo 7. Validación del instrumento para la recolección de datos

FICHA DE VALIDACIÓN INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO

I. DATOS DEL GENERALES:

1.1 TÍTULO DE LA INVESTIGACION: Programa nutricional educativo sobre loncheras escolares en madres de familia del PRONOEI "Mis pequeños talentos" del distrito de San Luis.

1.2 NOMBRE DEL INSTRUMENTO: CUESTIONARIO PRONOEI "Mis Pequeños Talentos" 2018

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

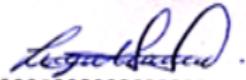
Indicadores	Criterios	Deficiente 0-20	Regular 21-40	Buena 41-60	Muy Buena 61-80	Excelente 81- 100
1. Claridad	Esta formulado con lenguaje apropiado					85
2. Objetividad	Esta expresado en conductas observadas					85
3. Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica					85
4. Organización	Existe una organización lógica					85
5. Suficiencia	Comprende los aspectos en cantidad y calidad					81
6. Intencionalidad	Adecuado para valorar los instrumentos de investigación					85
7. Consistencia	Basado en aspectos teóricos científicos					85
8. Coherencia	Entre los indicadores					81
9. Metodología	La estrategia responde al propósito del diagnóstico					81
10. Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación					85

OPINION DE APLICABILIDAD: a) Deficiente b) Regular c) Buena d) Muy Buena e) Excelente

OBSERVACIONES: Aplicable EXCELENTE

III. DATOS DEL EXPERTO

NOMBRES Y APELLIDO	Lucero Carolina Gutierrez Camacho
TÍTULO PROFESIONAL	NUTRICIONISTA
GRADO ACADÉMICO	LICENCIADA
MENCIÓN	-
D.N.I.	73191939


 LIC. LUCERO C. GUTIERREZ CAMACHO
 NUTRICIONISTA
 CNP: 8052
 LUGAR Y FECHA: Lima 29-12-2021
 CNP: 8052

FICHA DE VALIDACIÓN
INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO

I. DATOS DEL GENERALES:

TÍTULO DE LA INVESTIGACION: Programa nutricional educativo sobre loncheras escolares en madres de familia del PRONOEI "Mis pequeños talentos" del distrito de San Luis.

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: CUESTIONARIO PRONOEI "Mis Pequeños Talentos" 2018

II. ASPECTOS DE VALIDACION:

Indicadores	Criterios	Deficiente 0-20	Regular 21-40	Buena 41-60	Muy Buena 61-80	Excelente 81- 100
1. Claridad	Está formulado con lenguaje apropiado					50
2. Objetividad	Está expresado en conductas observadas					50
3. Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica					50
4. Organización	Existe una organización lógica					50
5. Suficiencia	Comprende los aspectos en cantidad y calidad					50
6. Intencionalidad	Adecuado para valorar los instrumentos de investigación					50
7. Consistencia	Basado en aspectos técnicos científicos					55
8. Coherencia	Entre los indicadores					55
9. Metodología	La estrategia responde al propósito del diagnóstico					50
10. Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación					50

OPINION DE APLICABILIDAD: a) Deficiente b) Regular c) Buena d) Muy Buena e) Excelente

OBSERVACIONES: Aplicable Excelente

III. DATOS DEL EXPERTO

NOMBRES Y APELLIDO	Donna Mishel Lucero Pino
TÍTULO PROFESIONAL	NUTRICIONISTA
GRADO ACADÉMICO	LICENCIADA
MENCIÓN	-
D.N.I.	47906010



FICHA DE VALIDACIÓN

INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO

I. DATOS DEL GENERAL: S:

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: Programa nutricional educativo sobre loncheras escolares en madres de familia del PRONOEI "Mis pequeños talentos" del distrito de San Luis.

1.1 NOMBRE DEL INSTRUMENTO: CUESTIONARIO PRONOEI "Mis Pequeños Talentos" 2018

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

Indicadores	Criterios	Deficiente 0-20	Regular 21-40	Buena 41-60	Muy Buena 61-80	Excelente 81- 100
1. Claridad	Está formulado con lenguaje apropiado					90
2. Objetividad	Está expresado en conductas observadas					90
3. Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica					85
4. Organización	Existe una organización lógica					85
5. Suficiencia	Comprende los aspectos en cantidad y calidad					85
6. Intencionalidad	Adecuado para valorar los instrumentos de investigación					85
7. Consistencia	Basado en aspectos técnicos científicos					85
8. Coherencia	Entre los indicadores					85
9. Metodología	La estrategia responde al propósito del diagnóstico					85
10. Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación					90

OPINION DE APLICABILIDAD: a) Deficiente b) Regular c) Buena d) Muy Buena e) Excelente

OBSERVACIONES: Aplicable Excelente

III. DATOS DEL EXPERTO

NOMBRES Y APELLIDO	Ronald Samuel Luna Chiclla
TÍTULO PROFESIONAL	NUTRICIONISTA
GRADO ACADÉMICO	LICENCIADO
MENCION	-
D.N.I.	47527394



Anexo 8. Confiabilidad del instrumento para la recolección de datos

Sujetos	i1	i2	i3	i4	i5	i6	i7	i8	i9	i10	i11	i12	i13	i14	i15	i16	i17	i18	i19	i20
1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1
2	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0
3	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0
4	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
5	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0
6	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0
7	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0
8	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
10	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1

La tabla se tabulan los datos obtenidos de la prueba piloto a los participantes. Fuente: elaboración propia .

Encuesta	Nº de ítems	Muestra piloto	Kuder Richardson 20
Conocimiento y preparación de loncheras escolares	20	10	0.804

La tabla muestra el estadístico y resultado de la confiabilidad. Fuente: elaboración propia

Anexo 9. Solicitud para la aplicación del programa educativo nutricional

“Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho”

ASUNTO: Se solicita autorización para realizar charlas y aplicación de los instrumentos de investigación

SEÑOR

Mg. Francisco Ruíz Agurto
Director de la I.E. 011 “César Vallejo”



Yo, **LUCIA GERALDINE OLIVOS CHUQUI**, identificada con el DNI N° 77014794, y con el código de estudiante N° 150101181, con Domicilio Jr. General Morzan 446 del Distrito de Tumbes. Ante Ud. respetuosamente me presento y expongo.

Que habiendo culminado satisfactoriamente la carrera profesional de Nutrición y Dietética de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, solicito a Ud. me conceda el permiso correspondiente para llevar a cabo la realización de mi trabajo de investigación denominado “IMPACTO DEL PROGRAMA EDUCATIVO NUTRICIONAL SOBRE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES CON NIÑOS DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN TUMBES 2024” dirigido principalmente a las aulas de nivel inicial de 3, 4 y 5 años, contando con la participación de los padres de familia.

Por tal motivo, solicito a usted acceder a mi petición; asimismo, se me brinden las facilidades.

Tumbes, 09 de agosto del 2024

Atentamente,


Bach. Lucia Geraldine Olivos Chuqui
DNI: 77014794

Anexo 10. Autorización para la ejecución del programa educativo nutricional



PERÚ	MINISTERIO DE EDUCACIÓN	DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN - TUMBES	UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL - TUMBES	I.E. N° 011 "CESAR VALLEJO"
-------------	-------------------------	--	--	-----------------------------



"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

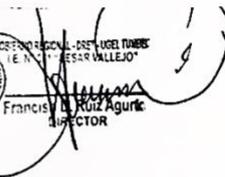
CARTA DE ACEPTACION

Br. Olivos Chuqui Lucia Geraldine.

PRESENTE:

Quien suscribe, Mg. FRANCISCO D. RUIZ AGURTO , director de la Institución Educativa N° 011 Cesar Vallejo" se dirige a usted para comunicarle que al requerimiento que usted solicita, para trabajar su proyecto de Tesis que tiene como título "IMPACTO DEL PROGRAMA EDUCATIVO NUTRICIONAL SOBRE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES CON NIÑOS DE UNA INSTITUCION EDUCATIVA EN TUMBES 2024", reciba usted la aceptación para la realización de su tesis

Tumbes, 13 de agosto 2024


Francisco D. Ruiz Agurto
DIRECTOR

Anexo 11. Consentimiento informado

Título de la investigación

Impacto del programa educativo nutricional sobre loncheras saludables en madres con niños de una institución educativa en Tumbes 2024.

Descripción:

Estimada madre de familia, usted ha sido invitada a participar en esta investigación, que tiene como finalidad poder determinar el impacto del programa educativo nutricional sobre loncheras saludables en madres con niños de una institución educativa en Tumbes. Este estudio es realizado por la bachillera en nutrición y dietética Olivos Chuqui Lucia Geraldine, perteneciente a la Universidad Nacional de Tumbes.

Si usted acepta formar parte de esta investigación, se le solicitará que realice un cuestionario antes y después de acabado el programa nutricional. Cabe señalar que dentro del programa usted será capacitada en cuanto a temas relacionados con la lonchera saludable, así mismo, se le enseñará a elaborar una lonchera nutritiva de forma económica y sencilla.

Riesgos y beneficios:

El programa educativo nutricional sobre loncheras saludables, no representa ningún riesgo, físico, psicológico o económico que pueda afectarle.

En relación a los beneficios, su participación en este programa le permitirá ampliar sus conocimientos y mejorar sus prácticas en cuanto a la manera correcta de como armar una lonchera nutritiva para su menor hijo, la cual será de gran aprovechamiento para el mismo, dado que podrá cubrir sus requerimientos nutricionales durante su periodo de clases.

Confidencialidad:

Al aceptar formar parte de esta investigación, se le garantiza que sus datos personales no serán revelados, manteniéndose todo bajo estricta confidencialidad, así mismo, los resultados obtenidos serán utilizados exclusivamente con fines académicos.

Incentivos:

Al ser la participación de carácter voluntario, los participantes no recibirán ningún tipo de compensación o incentivo.

Derecho:

Si ha leído detalladamente el documento y ha decidido formar parte de la investigación, se le debe recordar que su participación es completamente voluntaria y que usted puede abstenerse o retirarse en cualquier momento sin temor algún tipo de penalidad.

Si presenta alguna duda o interrogante puede comunicarse directamente con la autora de la investigación Olivos Chuqui Lucia Geraldine al siguiente número telefónico 960179629.

Su firma en este documento, señala que usted **acepta participar voluntariamente** de la investigación, teniendo en claro todos los puntos ya antes mencionados.

Nombre y apellido:

DNI:.....

Firma:.....

Fecha:



Anexo 12. Programa educativo nutricional sobre loncheras saludable

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



PROGRAMA EDUCATIVO NUTRICIONAL SOBRE LONCHERAS SALUDABLE

TESISTA: Olivos Chuqui, Lucia Geraldine

I. PRESENTACIÓN

De acuerdo con el Ministerio de Salud en el Perú, una lonchera escolar debe estar constituida por alimentos protectores, energéticos y constructores, incluyendo una bebida, con la finalidad de brindar al niño la energía que necesitará durante su estancia en el colegio. Así mismo, es importante señalar que una adecuada alimentación permitirá que los procesos de aprendizaje y el rendimiento académico de los niños sea el mejor.

En base a lo anterior, es que nace la necesidad de plantear un programa educativo nutricional, a fin de poder capacitar a las madres sobre temas relacionados a la preparación de una lonchera saludable, así como fomentar y promover la buena alimentación.

II. AGENTE RESPONSABLE

La tesista Olivos Chuqui, Lucia Geraldine, bachillera de la Escuela Profesional de Nutrición y Dietética – Universidad Nacional de Tumbes.

III. OBJETIVO:

Determinar el impacto del programa educativo nutricional sobre loncheras saludables en madres con niños de una institución educativa en Tumbes 2024.

IV. IMPLEMENTACIÓN

La Institución Educativa N° 011 Cesar Vallejo, brindará y permitirá el uso de sus instalaciones y materiales, como por ejemplo sillas, mesas, pizarras, etc. a fin de poder contribuir con la mejor atención posible a las madres que serán capacitadas.

V. DURACIÓN

El programa educativo nutricional estará compuesto por 4 sesiones educativas, las cuales se desarrollarán en el transcurso del mes de agosto del año 2024.

VI. PÚBLICO OBJETIVO

Madres cuyos niños estén matriculados en el nivel inicial de la Institución Educativa N° 011 Cesar Vallejo

VII. MATERIALES EMPLEADOS

Para el desarrollo del programa educativo nutricional se empleará el uso de rotafolios, videos, imágenes, proyectores y trípticos a fin de que la información sea mejor comprendida por las madres.

VIII. ORGANIZACIÓN DEL PROGRAMA EDUCATIVO NUTRICIONAL

El programa educativo nutricional buscará que las madres adquieran, mejoren y fortalezcan sus conocimientos en cuanto a la elaboración de una lonchera saludable, en tal sentido se realizarán tres fases para el desarrollo del programa: Diagnóstico, intervención y evaluación.

Fase de diagnóstico:

CONTENIDOS			
ACTIVIDADES	TOMA DE DATOS	FECHA	RESPONSABLE
Exposición de la realidad problemática	<ul style="list-style-type: none"> - Internacional - Nacional - Local 	Agosto 2024	Olivos Chuqui Lucia Geraldine
Toma de datos generales	<ul style="list-style-type: none"> - Edad - Estado civil - Grado de instrucción - Número de hijos - Ocupación 		

Fase de intervención: Presentación de las sesiones educativas**PRIMERA SESIÓN EDUCATIVA: Alimentación saludable**

Momentos	Contenido de las sesiones	Tiempo	Fecha	Responsable
<ul style="list-style-type: none"> - Toma de asistencia - Presentación. - Toma del pretest - Exposición del contenido - Ronda de preguntas. - Reflexión de la temática. 	<ul style="list-style-type: none"> - Conceptos de alimentación y nutrición - Alimentación en la etapa preescolar - Beneficios de una buena alimentación en la etapa preescolar 	40 min	Agosto 2024	Olivos Chuqui Lucia Geraldine

SEGUNDA SESIÓN EDUCATIVA: Lonchera saludable

Momentos	Contenido de las sesiones	Tiempo	Fecha	Responsable
<ul style="list-style-type: none"> - Toma de asistencia - Presentación. - Exposición del contenido - Ronda de preguntas. - Reflexión de la temática 	<ul style="list-style-type: none"> - Concepto - Importancia - Alimentos aconsejados y desaconsejados - Valor nutricional 	20 min	Agosto 2024	Olivos Chuqui Lucia Geraldine

TERCERA SESIÓN EDUCATIVA: Contenido de la lonchera saludable

Momentos	Contenido de las sesiones	Tiempo	Fecha	Responsable
<ul style="list-style-type: none"> - Toma de asistencia - Presentación. - Exposición del contenido - Presentación de alimentos para identificar los grupos alimentarios. - Ronda de preguntas. - Reflexión de la temática. 	<ul style="list-style-type: none"> - Grupo de alimentos: constructores, energéticos, reguladores y bebidas. 	30 min	Agosto 2024	Olivos Chuqui Lucia Geraldine

CUARTA SESIÓN EDUCATIVA – DEMOSTRATIVA: Elaboración de una lonchera saludable

Momentos	Contenido de las sesiones	Tiempo	Fecha	Responsable
<ul style="list-style-type: none"> - Toma de asistencia - Presentación. - Exposición del contenido - Elaboración de los menús - Toma del post test - Reflexión de la temática 	<ul style="list-style-type: none"> - Recomendaciones para la elaboración de una lonchera saludable - Higiene alimentaria - Ejemplo de loncheras saludable 	60 min	Agosto 2024	Olivos Chuqui Lucia Geraldine

Fase de evaluación:

CONTENIDOS DE EVALUACIÓN			
Evaluación del programa académico nutricional	<ul style="list-style-type: none"> - Pre test - Post test 	Agosto 2024	Olivos Chuqui Lucia Geraldine

IX. DESARROLLO DE LAS SESIONES EDUCATIVAS

Sesión 1: Alimentación saludable

1.1. Introducción

La alimentación es un proceso que nos acompaña a lo largo de la vida, mediante el cual obtenemos los nutrientes que nos permiten cubrir los requerimientos del organismo y contribuye, así, a mantener la salud y el bienestar. A fin de que el crecimiento y el desarrollo tanto físico como intelectual se produzcan de una manera adecuada, es imprescindible garantizar una alimentación que cubra las

necesidades nutricionales propias de cada etapa de la vida. En este sentido, es conveniente que la educación alimentaria que reciben los niños incluya los alimentos más adecuados para su salud, y prevea también, el conocimiento y el aprovechamiento de la gran variedad de productos y preparaciones propios de nuestra cultura y de nuestro territorio. Para alimentarnos de manera saludable y cuidadosa con el medio ambiente, tenemos que saber tanto lo que necesitamos como también de dónde y cómo se obtiene, cómo llega a nuestro plato, cómo se prepara y cómo se puede consumir.

1.2. Objetivos de la sesión educativa

Mejorar el conocimiento de las madres en relación a la importancia de la alimentación y nutrición durante la etapa escolar.

1.3. Temas a desarrollar

Durante la primera sesión educativa se tendrá en cuenta el siguiente temario:

1.3.1. Conceptos de alimentación y nutrición

La alimentación es un factor biológico básico para subsistir. No sólo remite a la satisfacción de una necesidad fisiológica idéntica en todos los seres humanos, sino también a la diversidad de culturas y a todo lo que contribuye a modelar la identidad de cada pueblo. Depende de las técnicas de producción agrícola, de las estructuras sociales, de las representaciones dietéticas y religiosas y consiguientes preceptos, de la visión del mundo y de un conjunto de tradiciones lentamente elaboradas a lo largo de los siglos. Las relaciones entre esos aspectos de la cultura y las maneras de alimentarse han existido siempre. Los alimentos que consumimos, en toda su variedad cultural, definen en gran medida la salud, el crecimiento y el desarrollo personal. Tanto a nivel individual como colectivo, la alimentación tiene gran importancia en la salud de la población.

Por otro lado, la nutrición es el proceso por el cual los nutrientes contenidos en los alimentos satisfacen las necesidades de nuestras células y permiten el desarrollo adecuado de nuestros sistemas y aparatos con el fin de proporcionar a las personas de una resistencia física adecuada a nuestra actividad diaria. Para llevar a cabo una correcta nutrición debemos conocer las necesidades específicas de nuestro organismo en función de la edad, sexo y actividad que realizamos.

1.3.2. Alimentación en la etapa escolar

En esta etapa, los niños comienzan a salir de su hogar para integrarse al espacio escolar. Es una edad para el aprendizaje, el descubrimiento de la vida social y la adquisición de hábitos. Es por eso que una alimentación y nutrición correcta durante la edad escolar permite a la niña y al niño crecer con salud. Entre los principales nutrientes encontramos:

Proteínas: Son el componente principal de las células. Entre las funciones que pueden tener en el organismo, la más importante es la de formar y reparar las partes del cuerpo. Las proteínas de origen animal (carnes, leche, huevo) son las más completas para el cuerpo que las proteínas de origen vegetal (legumbres secas, cereales) que necesitan ser complementadas con otros alimentos.

Carbohidratos: Son la principal fuente de energía, la cual permite que las niñas y niños puedan aprender y desarrollar todas sus actividades del día. Se recomienda que se consuman en su mayoría los carbohidratos complejos como la papa, yuca, camote, trigo, maíz, arroz, entre otros, sin embargo, aquellos conocidos como carbohidratos simples deben ser consumir en menor cantidad, ejemplo a ello encontramos azúcares y mieles.

Grasas: Tienen tres funciones principales que son: almacenar energía, ayudar al organismo a absorber las vitaminas liposolubles (A, D, E, K) y proporcionar ácidos grasos esenciales para el organismo. Estas se pueden clasificar en: Grasa de origen animal (grasa de cerdo, grasa de vaca, nata de la leche, manteca, etc.) se recomienda un aporte mínimo, y grasa vegetal (aceites y margarina o manteca vegetal).

1.3.3. Beneficios de una buena alimentación en la etapa escolar

Una alimentación balanceada favorece el crecimiento óptimo de la niña y el niño. Es importante que madres y padres de familia y/o cuidadores acompañen su desarrollo, orientados en su bienestar integral, tanto físico como emocional. Entre los beneficios se destaca:

- Asegurar el sano crecimiento y desarrollo del escolar
- Mayor productividad y enfoque en la escuela
- Energía para realizar todas las actividades del día a día

- Menor riesgo a contraer enfermedades
- Preparar el cuerpo para la etapa de la adolescencia donde se presentan cambios radicales
- Mantener un estado de conducta más equilibrado gracias a la buena alimentación
- Reducir la incidencia de enfermedades en la edad adulta como la hipertensión, la diabetes, obesidad, entre otras
- Fomentar otros hábitos saludables al mismo tiempo como el realizar actividad física
- Promover hábitos saludables que repitan durante su etapa adulta
- Ser niños más felices

Sesión 2: Lonchera saludable

2.1. Introducción

Una buena alimentación durante la etapa escolar ayudará a los niños a crecer y responder adecuadamente a los retos que se les presenten. Parte esencial de esta alimentación es la lonchera, un refrigerio entre el desayuno y el almuerzo, que proporciona la energía necesaria para un óptimo rendimiento en la escuela. Las loncheras reponen la energía gastada durante las actividades diarias (básicamente estudiar y jugar), mejoran su concentración durante las horas de estudio, hidratan, proporcionan nutrientes que favorecen el crecimiento y desarrollo del niño, entre muchos otros beneficios.

2.2. Objetivos de la sesión educativa

Lograr que las madres de familia aumenten sus conocimientos en cuanto a la importancia y valor nutricional que poseen las loncheras saludables.

2.3. Temas a desarrollar

Durante la segunda sesión educativa se tendrá en cuenta el siguiente temario:

2.3.1. Concepto de lonchera saludable

La lonchera es una comida muy importante, la cual debe cumplir ciertos requisitos nutricionales con el fin de que los niños crezcan sanos y fuertes. Entre ellos esta que sea nutritiva, atractiva, variada y sencilla. Así mismo, debe contener proteínas,

carbohidratos, grasas saludables, bebidas saludables, además para su elaboración se debe considerar ciertos aspectos como:

- La edad del niño.
- El tiempo que estará fuera de casa.
- El nivel de actividad física.
- Gustos y preferencias del niño.
- Conservación de los alimentos: no solo debe ser nutritiva, sino que debe mantenerse la calidad. Tener mucho cuidado si la temperatura ambiental es elevada (usar termos, packs de hielo, productos que no necesiten refrigeración, loncheras térmicas, etc.)

2.3.2. Importancia

La lonchera escolar es muy importante y necesaria para al niño en la etapa preescolar y escolar, ya que permite complementar sus necesidades nutricionales durante el día, favoreciendo al crecimiento y el desarrollo cerebral del niño. El objetivo de la lonchera escolar es que aporte la energía que diariamente es gastada durante sus actividades físicas. Esa pérdida de energía debe ser recuperada con la alimentación. Es necesario comprender que la lonchera escolar no es un remplazo del desayuno, del almuerzo o de una comida diaria.

2.3.3. Alimentos aconsejados y desaconsejados

Entre los alimentos aconsejados encontramos:

- Proteínas: pollo, atún, huevo, hamburguesas vegetarianas, menestras, etc.
- Carbohidratos: pan integral, tortillas de trigo o maíz, arroz integral, quinua, trigo, choclo, papa, yuca, camote, galletas de arroz, barras de granola, etc.
- Vegetales: frutas y verduras.
- Grasas Saludables: aceitunas, palta, frutos secos (pecanas, almendras, nueces, etc.), aceite de oliva.

Entre los productos que se deben evitar encontramos:

- Los dulces o piqueos salados.

- Bebidas artificiales, como jugos procesados o gaseosas.
- Los embutidos o carnes procesadas: desde jamonada hasta hotdogs y rellenos.
- Frituras

2.3.4. Valor nutricional

Esta debe contener entre 250 a 300 calorías, lo que equivale entre el 10% al 20% del aporte energético total del niño. La cantidad de calorías está de acuerdo con la edad, estatura y actividad física del niño.

<h3>Sesión 3: Contenido de la lonchera saludable</h3>
--

3.1. Introducción

El tamaño de las porciones y la cantidad de alimento que debes incluir en la lonchera de tus hijos debe ir en relación a la calidad nutricional del desayuno y la cantidad de horas que pasará en el cole. Para motivar el consumo de la lonchera, esta debe de contener alimentos con colores y textura variadas que resulten provocativas para nuestros pequeños. Las frutas que se envían en la lonchera deben estar enteras y con cáscara para evitar la oxidación y aprovechar la fibra que estas contienen.

3.2. Objetivos de la sesión educativa

Mejorar los conocimientos de las madres de familia sobre la composición de las loncheras saludables.

3.3. Temas a desarrollar

Durante la tercera sesión educativa se tendrá en cuenta el siguiente temario:

3.3.1. Grupo de alimentos: constructores, energéticos, reguladores y bebidas.

Energéticos: Este primer grupo de alimentos está compuesto por grasas saludables (frutos secos) y carbohidratos (integrales o cereales), se refiere a los alimentos que proporcionarán a tu hijo las energías para desempeñarse óptimamente durante la

jornada escolar diaria. (cereales, tubérculos como papa, yuca, camote, choclo, plátano verde, etc)

Formadores: Las proteínas, tales como el huevo, pollo, atún, queso, entre otros, se encargan de aportar los nutrientes básicos para un crecimiento sano. (pescado, carne de res, vacuno, cerdo, pollo, pavo, queso, leche, etc)

Reguladores: Las frutas y vegetales están dentro de este grupo de alimentos; como indica su nombre, se encargan de regular el funcionamiento del organismo y aportan vitaminas y minerales.

Hidratantes: Por último, pero no menos importantes, los líquidos. Las mejores bebidas que podrías incluir en la lonchera de tu pequeño, son las naturales; evita agregar azúcares o bebidas procesadas.

Sesión 4: Elaboración de una lonchera saludable

4.1. Introducción

Una buena lonchera, preparada con productos naturales y nutritivos, aporta entre 10% y 20% de las necesidades de energía y nutrientes (entre 200 y 300 calorías aproximadamente), favorece el crecimiento y el desarrollo adecuado y ayuda a crear hábitos alimentarios saludables. Como base, la lonchera debe incluir todos los grupos de alimentos: frutas (enteras o en jugo natural), leche o sus derivados, cereales, verduras, carnes, huevo y frutos secos. Y como bebida adicional debe contener agua.

La lonchera saludable debe ser variada nutricionalmente, en sabor, textura y color; y se caracteriza por ser completa, equilibrada, funcional y suficiente. A la vez, debe satisfacer los gustos de los niños, por ello es clave que se involucren en la selección y preparación. Se debe tener claro que la lonchera no reemplaza ninguna de las tres comidas principales (desayuno, almuerzo o comida). Así mismo, hay productos que deben excluirse, como son las bebidas gaseosas y los empaquetados.

A continuación, se presenta una guía para medir las proporciones de una lonchera saludable:

Guía para medir las porciones de tu lonchera

Cuando lledes almuerzo a tu trabajo, sigue estos pasos para medir las cantidades de manera práctica. Esto con el fin de mantener una alimentación variada, balanceada y saludable.

Paso 1



Para las frutas: mano abierta.

- Tip: una fruta mediana o una taza de fruta picada corresponden a esta medida. Elige 1 fruta diferente cada día, llévala como postre para tu almuerzo o para la tarde como refrigerio.



Cuando de carbohidratos se trata:

Para las verduras: manos juntas en forma de taza o cuenco.

- Tip: prepara una ensalada con variedad de verduras, jentre más colores te pongas mejor!



Para los cereales, derivados y legumbres: puño cerrado.

- Tip: las legumbres las puedes usar para combinarlas en la ensalada o como fuente de proteína en vez de las carnes.

En el caso de las proteínas

Para la carne, el pollo, el pavo o el pescado: la palma de la mano.

- Tip: intercambia entre las diferentes opciones, siempre eligiendo carnes libres o bajas en grasa, sin piel.



En el caso de las proteínas

Para la carne, el pollo, el pavo o el pescado: la palma de la mano.

- Tip: intercambia entre las diferentes opciones, siempre eligiendo carnes libres o bajas en grasa, sin piel.



Para los quesos: dos dedos (usa tu dedo índice y corazón juntos).

- Tip: para tu ensalada reemplaza la carne, usando siempre quesos libres o bajos en grasa.

Para las grasas: la falange de tu dedo pulgar.

- Tip: usa el aceite de oliva en frío como opción en ensaladas; para cocinar aceite de coco, canola o de girasol en vez de margarina o mantequilla.



Para los frutos secos: un puñado, una vez al día.

- Tip: puedes comerlos como parte de tu almuerzo o también en el desayuno o entre comidas.

4.2. Objetivos de la sesión educativa

Mejorar las prácticas de las madres de familia sobre la preparación y elaboración de las loncheras saludables.

4.3. Temas a desarrollar

Durante la cuarta sesión educativa se tendrá en cuenta el siguiente temario:

4.3.1. Recomendaciones para la elaboración de una lonchera saludable

Entre las principales recomendaciones se puede destacar:

- Si lleva yogurt dale opciones para combinar, que elija 1 entre varias frutas (papaya, fresas, manzana) y cereales (avena, amaranto, granola) de esta manera aseguras que será de su agrado además de que formas 1 comida completa nutricionalmente.
- Combina colores, texturas e incluso haz algunas figuras que sean llamativas para tu hijo que hagan que disfrute llevar y comer en su lonchera escolar.

- Evite los paquetes de comestibles ultra procesados ya que tienden a ser altos en grasas y sal.
- Los productos que requieren refrigeración como carnes o lácteos y sus derivados deben consumirse en el menor tiempo posible.
- Evita las gaseosas, jugos, té y refrescos, ya que aportan una gran cantidad de azúcar. Así mismo, tener en cuenta que los niños no deben consumir bebidas energizantes, por su contenido de cafeína y azúcares.
- Considerar alimentos ricos en hierro (sangrecita, vaso, bofe, hígado, entre otros) a fin de mantener elevados los niveles de hemoglobina en sangre, cabe señalar que estos alimentos deben ir acompañados por una fruta cítrica (naranja, mandarina, kiwi, aguaymanto, etc.) a fin de potenciar su absorción.

4.3.2. Higiene alimentaria

La lonchera escolar debe ser fácil de preparar, práctica de transportar, utilizando envases simples, herméticos e higiénicos, que incluyan alimentos nutritivos. Entre las recomendaciones para su higiene encontramos:

- Lava diariamente la lonchera y los recipientes utilizados para el almacenamiento de los alimentos, para evitar contaminaciones o posibles intoxicaciones.
- Los alimentos deben estar lavados y desinfectados para evitar una contaminación.
- Empacar por separado los alimentos.
- Mantener la temperatura adecuada para los alimentos.
- Revisa muy bien las condiciones de los alimentos; evita incorporar alimentos sobre madurados o que presenten mal aspecto en sus condiciones de color, olor, sabor y textura.

4.3.3. Ejemplo de loncheras saludable

Lonchera #1:

Hidratante: Agua de manzana

Formador, energético y regulador: Pan integral con pollo deshilachado, lechuga y tomate.

Lonchera #2:

Hidratante: Refresco de maracuyá

Formador y energético: Pan integral con atún

Regulador: Una mandarina

Lonchera #3:

Hidratante: Chicha

Formador: Un huevo entero

Energético: Galletas integrales

Regulador: Un plátano pequeño

Lonchera #4:

Hidratante: Agua de cebada

Formador y energético: Pan integral con 50 gr de queso

Regulador: Una manzana

Anexo 13. Evidencias fotográficas

