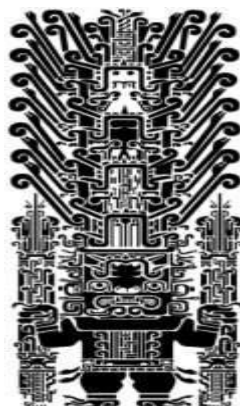


**UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL  
FACULTAD DE MEDICINA HIPÓLITO UNÁNUE  
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN  
OFICINA DE GRADOS Y TÍTULOS**



**EFFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN  
EDUCATIVA NUTRICIONAL SOBRE LA CONDUCTA PARA  
PREPARAR LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE NIÑOS  
PREESCOLARES DE LA I.E. JUAN PABLITO KIDS. S.M.P. – 2017.**

*EFFECTIVENESS OF A NUTRITIONAL EDUCATIONAL INTERVENTION  
PROGRAM ON BEHAVIOR TO PREPARE HEALTHY LUNCHBOXES IN  
MOTHERS OF PRESCHOOL CHILDREN OF THE I.E. JUAN PABLITO  
KIDS. S.M.P. – 2017.*

**TESIS**

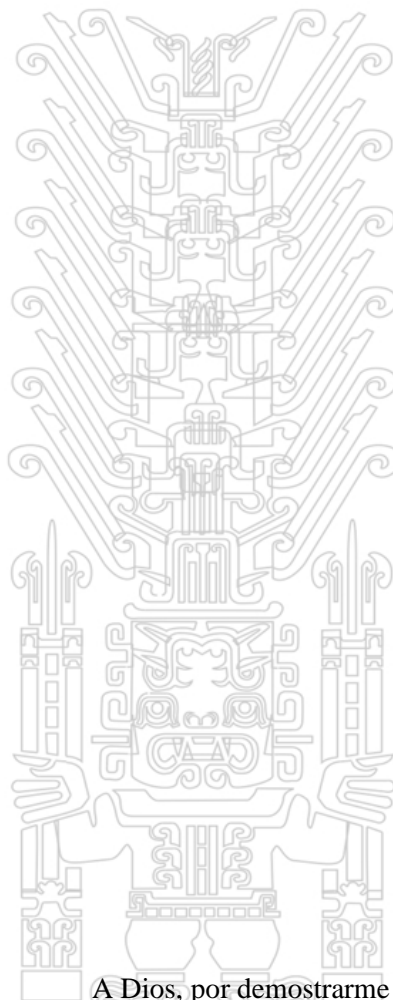
**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO DE NUTRICIÓN**

**AUTORA**

**CÓRDOVA HERRERA LUZ ELIZABETH**

LIMA – PERU

**2018**



## **Dedicatoria**

A Dios, por demostrarme que para él nada es imposible.

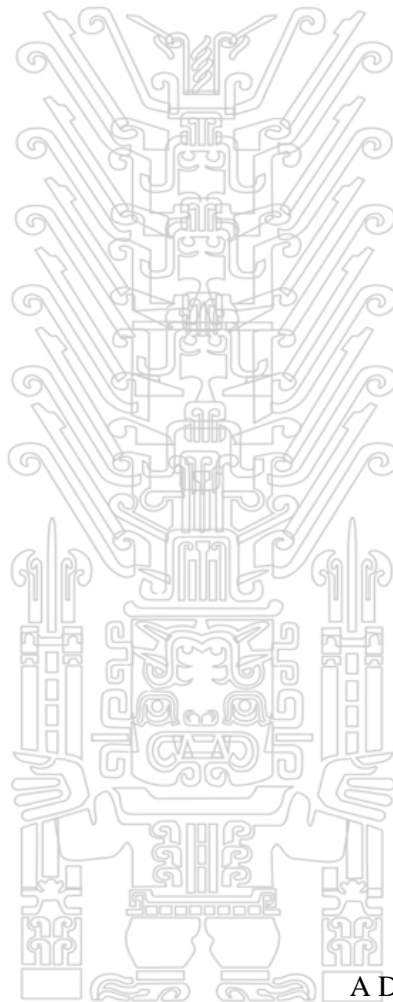
A mis padres, por su incondicional amor y afecto.

A mis hermanos, por ser la razón por la que me esfuerzo a ser mejor cada día.

A mi alma mater, la Universidad Nacional Federico Villarreal, por haberme permitido ser fruto

Tesis publicada con autorización del autor  
No olvide citar esta tesis

de ella.  
**UNFV**



### **Agradecimiento**

A Dios, por ser mi mejor maestro.

A mi familia, por haber creído en mí, por su tiempo y paciencia.

A mis amigos, por disfrutar junto a mí cada uno de mis triunfos.

A mis maestros, por haber compartido conmigo sus conocimientos.

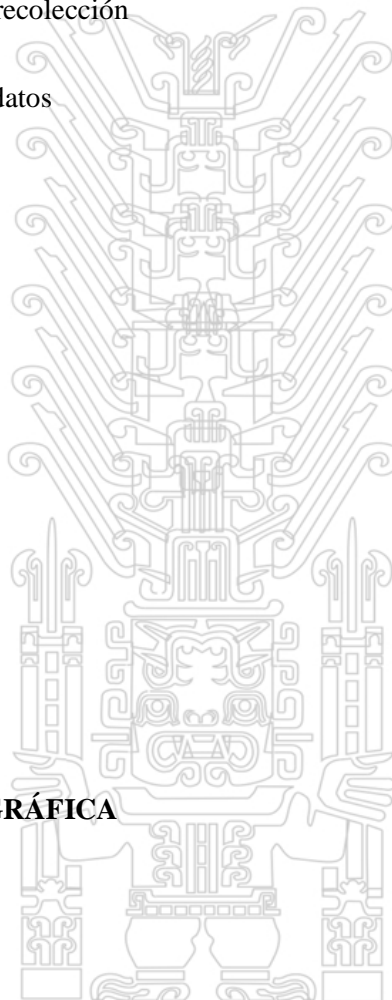
Tesis publicada con autorización del autor. A todas aquellas personas que permitieron que esta investigación sea posible.  
No olvide citar esta tesis

**UNFV**

## ÍNDICE

	<b>Páginas</b>
<b>CARÁTULA</b>	<b>01</b>
<b>DEDICATORIA</b>	<b>02</b>
<b>ADRADECIMIENTO</b>	<b>03</b>
<b>ÍNDICE</b>	<b>04</b>
<b>RESUMEN</b>	<b>06</b>
<b>ABSTRACT</b>	<b>07</b>
<b>I. INTRODUCCIÓN</b>	<b>08</b>
1.1 Justificación e importancia	10
1.2. Objetivos	11
1.3. Hipótesis	11
1.4. Marco teórico	12
1.4.1. Antecedentes bibliográficos	12
1.4.1.1. Antecedentes internacionales	12
1.4.1.2. Antecedentes nacionales	13
1.4.2. Marco conceptual	16
1.5. Definición y Operacionalización de variables	19
1.5.1. Variable independiente	19
1.5.2. Variable dependiente	19

<b>II. METODOLOGÍA</b>	<b>20</b>
2.1. Tipo de estudio	20
2.2. Población	20
2.3. Área o sede	21
2.4. Muestra	21
2.5. Técnicas e instrumentos de recolección	21
2.6. Proceso de Recolección de datos	22
2.7. Procesamiento de datos	23
2.8. Análisis de datos	24
2.9. Aspectos Éticos	24
<b>III. RESULTADOS</b>	<b>25</b>
<b>IV. DISCUSIONES</b>	<b>31</b>
<b>V. CONCLUSIONES</b>	<b>37</b>
<b>VI. RECOMENDACIONES</b>	<b>38</b>
<b>VII. REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA</b>	<b>39</b>
<b>VIII. ANEXOS</b>	<b>46</b>



## Resumen

**Objetivo:** Determinar la efectividad de un programa de intervención educativa nutricional sobre la conducta para preparar loncheras saludables en madres de niños preescolares de la I.E. Juan Pablito Kids. S.M.P. **Materiales y métodos:** Este estudio es de nivel aplicativo, de tipo longitudinal, prospectivo, con enfoque cuantitativo y método cuasi – experimental. 93 madres de niños y niñas de 3 a 5 años de edad conformaron la muestra. Se aplicó un Programa de Intervención Educativa Nutricional de tres sesiones para determinar su efectividad en la conducta de preparar loncheras saludables, para esto se necesitó realizar una pre y post inspección de las loncheras y se acudió a tomar un cuestionario de conocimiento sobre loncheras saludables. Los datos obtenidos fueron ingresados a la base de datos Microsoft Excel 2016, se analizaron mediante el programa estadístico SPSS versión 23 y, para analizar la asociación de variables, se utilizó la prueba de Chi cuadrado. **Resultados:** En la primera inspección, el 71% de las loncheras eran no saludables y solo el 22% lo eran saludables, luego del programa, el índice de loncheras no saludables se redujo a 15,1% y el porcentaje de loncheras saludables se incrementó a 84,9%. Por otro lado, respecto al cuestionario, antes de la aplicación del programa, el 58% tenía un muy bajo nivel de conocimiento, el 36% un nivel bajo y solo el 3% un nivel medio, después de esta, solo el 5% presentó un nivel bajo de conocimiento, el 61%, un conocimiento medio, y el 27%, un conocimiento alto. **Conclusión:** La conducta de muchas de las madres, respecto a la preparación de loncheras, suele ser erróneo, llevándolas a armar loncheras no saludables sin medir las consecuencias y repercusiones que esto podría traer a la salud, crecimiento y desarrollo de sus hijos. Sin embargo, una oportuna intervención nutricional puede influenciar positivamente en la educación alimentaria de la madre.

## Abstract

**Objective:** To determinate the effectiveness of a Nutritional Educative Intervention Program on behavior to prepare healthy lunch boxes for children in mothers of preschool children of the I.E. Juan Pablito Kids. S.M.P. **Material and methods:** This study is of application level, longitudinal type, prospective, with quantitative approach and quasi – experimental method, longitudinal and prospective type. 93 mothers of children from 3 to 5 years of age made up the sample. A Nutritional Educational Intervention Program of three sessions was applied to determinate their effectiveness in the behavior of preparing healthy lunch boxes, for this it was necessary to carry out a pre and post inspection of the lunch boxes and they went to take a knowledge questionnaire about healthy lunch boxes. The data obtained were entered into the Microsoft Excel 2016 database, analyzed using the statistical program SPSS version 23 and, to analyze the association of variables, the Chi square test was used. **Results:** In the first inspection, 71% of the lunch boxes were unhealthy and only 22% were healthy, after the program, the unhealthy lunch rate was reduced to 15.1% and the percentage of healthy lunch boxes increased to 84.9%. On the other hand, regarding the questionnaire, before the application of the program, 58% had a very low level of knowledge, 36% a low level and only 3% a medium level, after this, only 5% presented a low level of knowledge, 61%, a medium knowledge, and 27%, a high level of knowledge. **Conclusion:** The behavior of many of the mothers, regarding the preparation of lunch boxes, is often wrong, leading them to put together unhealthy lunch boxes without measuring the consequences and repercussions that this could bring to the health, growth and development of their children. However, a timely nutritional intervention can positively influence in mother's food education.

## Introducción

En los últimos años, el consumo de comida no saludable o ``comida chatarra`` por niños y niñas ha ido incrementando a paso acelerado (Schwalb, et al., 2014). Y es que, en el mercado de alimentos industrializados, mientras menos saludable sea el producto alimenticio, mayor número de técnicas promocionales serán usadas (Trujillo y Castilla, 2017); con el propósito de aumentar la elección de las mismas en las poblaciones etarias más vulnerables (Pereira, et al., 2005).

La malnutrición por exceso se ve cada vez con más frecuencia en edades tempranas, dejando atrás a la desnutrición (INEI, 2016), (INEI, 2015), (INEI, 2014), (INEI, 2013). Así, por ejemplo, a nivel nacional, la prevalencia de desnutrición crónica se redujo de 28% en 2005 a 14.4% en 2015 (INEI, 2006), (INEI, 2015). Mientras que, entre 2012 y 2013, se observó que el 6,4% de los menores de cinco años de edad presentaban exceso de peso, siendo el área urbana el de mayor prevalencia (INEI, 2012); y, a nivel mundial, alrededor de 41 millones de niños y niñas menores de 5 años de edad presentan sobrepeso u obesidad (OMS, 2017).

El INS (2012) define a la Lonchera escolar como una comida intermedia entre las comidas principales del estudiante, que proporcione, aproximadamente, entre el 10-15% de su requerimiento energético total y que asegure un adecuado crecimiento y desarrollo y un correcto rendimiento físico y mental durante el horario escolar.

En el mundo, la Declaración Política de la Reunión de Alto Nivel de la Asamblea General de las Naciones Unidas sobre la Prevención y el Control de las Enfermedades No Transmisibles en 2011 revela la responsabilidad de promover la Estrategia Mundial OMS enfocada en la actividad física, la salud y el régimen alimentario, misma que fue adoptada en el año 2004 por la Asamblea Mundial de la Salud, la cual involucra políticas y medidas orientadas a promover dietas sanas e incrementar la actividad física (OMS, 2011).

En 2012, la Asamblea Mundial de la Salud concertó trabajar respecto a cualquier futuro aumento de la proporción de niños con exceso de peso (OMS, 2016) y, en 2014, adoptó el "Plan de acción mundial para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles 2013-2020", con el propósito de cumplir los compromisos de la Declaración Política de las Naciones Unidas sobre las Enfermedades No Transmisibles (OMS, 2013).

En nuestro país, en 2013, el Congreso de la República aprobó la Ley 30021, Ley de promoción de la alimentación saludable para niños, niñas y adolescentes, en el cual propone la realización de promoción de los kioscos y comedores escolares saludables acorde a las normas del MINEDU, en coordinación con el MINSA, MINAGRI y los gobiernos locales y regionales, con la finalidad de reducir y eliminar enfermedades relacionadas con el sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles (Anónimo, 2013).

Asimismo, la Dirección Ejecutiva de Vigilancia Alimentaria y Nutricional – DEVAN presentó el Informe Técnico ``Lonchera Escolar en Estudiantes de Nivel Primario, Perú 2013`` con el objetivo de determinar las características y origen de los alimentos de las loncheras escolares y caracterizarla (Rojas, 2015).

Además, a partir del Documento Técnico ``Modelo de abordaje de promoción de la Salud. Acciones a desarrollar en el eje temático de alimentación y Nutrición saludable. Dirección General de Promoción de la Salud 2006``, se desprendió el ``Proyecto de Loncheras y Refrigerios saludables`` (MINSA, 2006); mismo que está enfocado en la promoción de alimentación y nutrición saludable en las instituciones educativas.

Por tanto, cabe decir que todo lo ya mencionado es muestra evidente de la importancia que ha ido tomando el tema de alimentación saludable enfocada a los escolares, sobre todo si de lonchera escolar saludable se trata.

Siendo así, todo el desarrollo y planteamiento de esta tesis se basó, principalmente, en la siguiente interrogante: ¿Cuál será la efectividad de un programa de intervención educativa nutricional sobre la conducta para preparar loncheras saludables en madres de niños preescolares de la I.E Juan Pablito Kids, S.M.P?, pregunta que motivó a llevar a cabo el presente estudio.

### **Justificación e importancia**

Tesis publicada con autorización del autor  
No olvide citar esta tesis

**UNFV**

Una buena nutrición es componente esencial de la buena salud. Los cinco primeros años de vida son elementales en la vida de todo ser humano, pues, es en esta etapa en la que se da el mayor crecimiento y desarrollo; por tanto, procurar que este grupo etario tenga una nutrición de calidad (Glewwe, Jacoby & King, 2001), con un adecuado cumplimiento del requerimiento de los macro y micronutrientes, respetando el número de tiempos de comidas diarias, complementándolo con actividad física y evitando caer en malos hábitos alimentarios e incorrectas elecciones de alimentos en tiempos de comida susceptibles, como la lonchera escolar, por medio de un programa de intervención nutricional dirigido a las madres de familia (Carrasco, 2006), (Clark & Fox, 2009), (Sánchez, et al., 2010), (Peña, 2011), (Pérez, et al., 2008), (Mamani, 2011), (Vásquez, Andrade, Rodríguez y Salazar, 2008) conlleva a asegurar un mejor futuro, no solo para el niño(a), sino también, para el crecimiento socio-económico del país.

#### **Objetivos:**

- Determinar la efectividad de un programa de intervención educativa nutricional sobre la conducta para preparar loncheras saludables en madres de niños preescolares de la I.E. Juan Pablito Kids. S.M.P.
- Descubrir la efectividad de un programa de intervención educativa nutricional para madres de niños preescolares de la I.E. Juan Pablito Kids. S.M.P.
- Identificar la conducta para preparar loncheras saludables en madres de niños preescolares de la I.E. Juan Pablito Kids. S.M.P.

#### **Hipótesis:**

- La conducta para preparar loncheras saludables en madres de niños preescolares de la I.E. Juan Pablito Kids. S.M.P. está directamente relacionado a la participación del programa de intervención educativa nutricional.
- El programa de intervención educativa nutricional para madres de niños preescolares de la I.E. Juan Pablito Kids. S.M.P. sí es efectivo.
- La conducta para preparar loncheras saludables en madres de niños preescolares de la I.E. Juan Pablito Kids. S.M.P. no es apropiada.

## **Marco teórico**

### **Antecedentes bibliográficos**

#### **Antecedentes Internacionales**

Vásquez, Andrade, Rodríguez y Salazar (2008) en su investigación “Efecto de un programa de educación nutricional en el consumo de energía y macronutrientes de preescolares asistentes a jardines infantiles Junji de la zona oriente de Santiago, Chile”, cuyo objetivo fue evaluar los cambios que existían en el consumo de energía y macronutrientes de los niños y niñas obesos y eutróficos que asistían a estos jardines, y que tuvo como muestra a 35 preescolares obesos y 85 eutróficos, encontró que en preescolares de 4 a 5 años, en quienes evaluaron las preparaciones consumidas, la alimentación había mejorado luego de la intervención. De esta forma, tuvieron como conclusión que la ingestión alimentaria en preescolares si puede ser modulada por medio de una intervención educativa.

Clark & Fox (2009), en su estudio “Nutritional Quality of the Diets of US Public School

Children and the Role of the School Meal Programs”, cuyo objetivo fue evaluar la calidad nutricional que tenían las dietas para los niños de las escuelas públicas de EE.UU y explorar la relación existente entre la participación de los niños en los programas de comidas escolares y la calidad nutricional de las dietas, evidenció que, en una escuela pública de los Estados Unidos, el 80% de los niños tenía una excesiva ingesta de alimentos altos en grasas saturadas y, el 92%, ingesta de alimentos excesivos en sodio; y que, gracias a un programa, se logró reducir la prevalencia de insuficiencia de nutrientes pero con un aumento en la prevalencia de ingesta excesiva de sodio. Por lo que se concluyó que los programas de comidas escolares tienen muchas áreas que mejorar respecto a las comidas que ofrecen a los niños.

Sánchez et al. (2010) en el estado de Oaxaca, México, llevó a cabo un estudio titulado Conductas para preparar loncheras mediante un programa de intervención educativa sobre nutrición con madres de preescolares, cuyo objetivo fue modificar las conductas para preparar loncheras mediante un programa de intervención educativa sobre nutrición con madres de preescolares; el estudio fue correlacional, de tipo longitudinal y de enfoque cuantitativo y cualitativo, se evaluaron 119 loncheras antes y después de un programa de intervención educativa sobre nutrición. Se encontró que en la etapa diagnóstica, primera inspección, solo 8 loncheras eran saludables y 111 no lo eran y que, en la etapa de evaluación, solo 2 loncheras fueron calificadas como no saludables y 117 cumplieron como loncheras saludables. Siendo así, se concluyó que las conductas

### **Antecedentes nacionales**

Mamani (2011), en su estudio Efectividad de un programa educativo en los conocimientos y prácticas de padres de niños preescolares sobre el contenido de la lonchera, en la I.E.I n.º 326 “María Montessori”, del distrito de Comas – 2010; de método cuasi – experimental, enfoque cuantitativo, nivel aplicativo y corte transversal, cuyo objetivo fue Determinar la efectividad de un programa educativo en los conocimientos y prácticas de padres de niños preescolares, sobre el contenido de la lonchera, según características sociodemográficas, realizó un estudio conformado por 58 padres de familia quienes fueron participes de un programa educativo. Los resultados de este estudio mostraron un aumento considerable en la mejoría de las prácticas de los padres de familia respecto al contenido de la lonchera, puesto que, se demostró que el 93,1% mejoraron las prácticas de preparar loncheras. En conclusión, un programa educativo sobre loncheras sí es efectivo.

Reyes (2015), en su estudio titulado Efectividad de una intervención educativa en el mejoramiento de los conocimientos y prácticas sobre la preparación de la lonchera, que tienen las madres de preescolares en una Institución Educativa privada en Santa Anita-Lima, de método cuasi – experimental, de nivel aplicativo, de tipo cuantitativo, de corte transversal y de un solo diseño, cuyo objetivo fue determinar la efectividad de una intervención educativa en el mejoramiento de los conocimientos y prácticas sobre la preparación de la lonchera, evaluó las prácticas y los conocimientos de 27 madres de preescolares, de 3 a 5 años de edad, sobre la preparación de loncheras y halló que, antes

Tesis publicada con autorización de su autor. No olvide citar esta tesis

**UNFV**

alimentos saludables en la lonchera y que el 44% no conocían ni practicaban la forma adecuada de preparación de la lonchera; luego de la aplicación de la intervención educativa se encontró que el índice de madres que conocían y practicaban la frecuencia de alimentos saludables en la lonchera aumentó a 74% y que la incidencia de madres que conocían y practicaban la forma adecuada de preparación de la lonchera incrementó a 80%. Por tanto, se concluyó que el programa educativo fue efectivo en el mejoramiento de conocimientos.

Peña (2011), en su investigación “Efectividad de un programa educativo en el incremento de conocimientos en las madres de niños en edad pre escolar sobre la preparación de loncheras saludables en la Institución Educativa Inicial "San Martín de Porres" Lima -Cercado, 2011”, de método cuasi – experimental, de nivel aplicativo, de tipo cuantitativo, de corte transversal y de un solo diseño, cuyo objetivo fue determinar la efectividad del programa educativo en el incremento de conocimientos en las madres de niños en edad preescolar sobre la preparación de loncheras saludables, desarrolló un programa educativo sobre la preparación de loncheras saludables para las madres de preescolares de una Institución Educativa Inicial en el que halló que, antes de la aplicación del programa educativo, el 64% (n=18) de las madres tenían conocimiento sobre la preparación de loncheras saludables y que, luego de la aplicación del programa, el 100% (n=28) de las madres evidenciaron tener conocimiento sobre el tema. De esta manera, se concluyó que el programa educativo sí logra incrementar los conocimientos de preparación de loncheras nutritivas.

Bocanegra y Ramos (2016), en su estudio “Efectividad del programa educativo “Rico y sano van de la mano” en el nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras saludables en madres de niños preescolares en una Institución Educativa Inicial. Chimbote. 2016”, de tipo cuantitativo, nivel aplicativo y de método cuasi – experimental, cuyo objetivo fue determinar la efectividad del programa educativo “Rico y sano van de la mano” en el nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras saludables en madres de niños preescolares en la I.E.I. 317 “El Carmen” e identificar el nivel de conocimiento de las madres de niños en edad preescolar sobre la preparación de loncheras antes y después de la aplicación del programa educativo, midieron el nivel de conocimiento de madres de preescolares de una Institución Educativa Inicial sobre preparación de loncheras saludables y encontraron que, antes de la aplicación del programa educativo “Rico y sano van de la mano”, el 18,5% de las madres tenían un bajo nivel de conocimiento, el 77,8% un nivel medio y un 3,7%, nivel alto; y que, luego de la aplicación del programa educativo, el índice de madres con conocimiento medio se redujo al 14,8% y que el 85,2% pasó a tener un alto conocimiento respecto a loncheras saludables. Por tanto, se llegó a la conclusión de que aquel programa educativo sí tenía efectividad frente a la preparación de loncheras saludables.

Bonilla (2015), en su investigación “Efecto de intervención educativa sobre el nivel de conocimiento de las madres y mejora de preparación de lonchera del preescolar”, cuantitativo y cuasi – experimental, cuyo objetivo fue evaluar el efecto de una intervención educativa en el nivel de conocimiento de las madres de preescolares y mejorar la preparación la lonchera, demostró que una intervención educativa en madres de preescolares mejora el nivel de conocimientos sobre la lonchera saludable. Teniendo

Tesis publicada con autorización del autor

No olvide citar esta tesis

en cuenta un grupo control y un grupo experimental, Bonilla halló que, después de la

**UNFV**

intervención educativa, en el grupo control, el 50% tenía claro el concepto de lonchera saludable, demostrado mediante un cuestionario sobre conocimientos, y el 54% sabía cuál debía ser el contenido de una lonchera saludable, evidenciado en la revisión de las loncheras saludables; mientras que, en el grupo experimental, el 100% tenía claro el concepto de lonchera saludable y lo demostraba enviando loncheras saludables a sus hijos. Por ende, tuvieron como conclusión que para el incremento del nivel de conocimiento y la mejora de preparación de las loncheras de preescolares es efectiva una intervención educativa.

## **Marco conceptual**

### **Etapa del preescolar**

La etapa del preescolar está comprendida entre las edades de 3 a 5 años de edad y se caracteriza por el inicio de la vida estudiantil del niño, lo que involucra un incremento en el gasto energético, y no solo por la etapa de aprendizaje y desarrollo psicomotriz, sino también, por el aumento de actividad física, por lo que se deberán adecuar los requerimientos nutricionales a su nuevo medio.

### *Aspectos físicos*

- Hay una desaceleración de la velocidad del crecimiento.
- Existirá un aumento en su actividad física.
- En los niños, la reserva proteica está acrecentada.
- En las niñas, la reserva calórica está acrecentada.
- Hay incremento en su gasto energético.

- Los niños presentarán un mayor peso y talla en comparación a las niñas.

- Su dentición será completa.

### *Aspectos psicomotrices*

- Mayor y mejor comprensión auditiva de narraciones.
- Acrecentamiento del interés por aprender por lo que suelen hacer preguntas constantes.
- Habrá un mejor reconocimiento de figuras geométricas.
- Su hiperactividad se verá elevada.
- Tendrán un mayor y mejor dominio de su equilibrio.
- Presentarán un mayor y mejor control motriz de sus manos y pies.
- Acrecentamiento de su independencia para comer y lavarse las manos.

### *Aspectos socio cognitivos*

- Elaboración de dibujos y trazos que demuestran una mayor madurez de su cerebro.
- Acrecentamiento de su capacidad de retención de memoria
- Acrecentamiento en su capacidad de imaginación y creatividad
- Acrecentamiento de su capacidad de sociabilización.
- Sus actitudes denotarán egocentrismo.
- Acrecentamiento de su aprendizaje por medio de figuras, de juguetes y de actividades.
- Acrecentamiento de su interés de aprendizaje por lo que les rodea.

## **Crecimiento y desarrollo del preescolar**

Minsa (2011) lo define como a un conjunto de actividades periódicas y sistemáticas controladas que buscan vigilar oportuna y adecuadamente el crecimiento y desarrollo del niño (a) para detectar alteraciones, situaciones de riesgos, trastornos o patologías, facilitando el diagnóstico e intervención.

### **Necesidades nutricionales**

Las macro y micronutrientes son sustancias químicas indispensables para el buen funcionamiento del organismo.

#### ***Carbohidratos***

Cumplen la función de energéticos, ahorran el uso de proteínas como fuente energética y regulan el metabolismo de grasas. Representan el 60% de la dieta.

#### ***Proteínas***

Se encargan de construir y mantener los músculos, además de los huesos, las enzimas y los glóbulos rojos. Representan entre 10 - 15% de la dieta.

#### ***Grasas***

Esenciales en la formación y el funcionamiento del cerebro, así mismo, son el vehículo de las vitaminas D, E y K (liposolubles), Representan entre el 25 – 30% de la dieta.

#### ***Vitaminas y minerales***

Pese a sus pequeñas dosis, son vitales, puesto que, desempeñan un importante papel en el desarrollo y buen mantenimiento del cuerpo.

**Variable Independiente:** Programa de intervención educativa nutricional

**Definición conceptual:** Riart (1996) define así: “es una planificación y ejecución en determinados períodos de unos contenidos, encaminados a lograr unos objetivos establecidos a partir de las necesidades de las personas, grupos o instituciones inmersas en un contexto espacio-temporal determinado”, en este caso, enfocado a una orientación nutricional.

**Naturaleza:** Cuantitativa

**Variable Dependiente:** Conducta para preparar loncheras saludables.

**Definición conceptual.**

**Conducta:** Manera con que las personas se comportan en su vida y acciones (RAE, 2014)

**Lonchera saludable:**

“... Debe ser fácil de preparar, práctico de llevar, ligero, nutritivo, económico y sobretodo, sabroso. Debe prepararse con alimentos variados, naturales y de alto valor nutricional, como las frutas y verduras, cereales integrales como avena, maíz cancha, mote, trigo, quinua, kiwicha, cañihua; menestras. De preferencia sin preservantes, ni aditivos y con baja cantidad de sal y/o azúcar, según sea el caso.

El refrigerio escolar saludable complementa pero no reemplaza las tres comidas principales: el desayuno, el almuerzo y la cena. Por tanto, es importante considerar la cantidad de alimento, pues al ser la lonchera un complemento, las porciones no deben ser excesivas, aunque también depende de la edad y de la cantidad de horas que el niño o niña permanezca en la escuela. Debe incluir una bebida natural que los hidrate, sobre

todo en época de calor. También debe incluir una fruta y un complemento sólido que le brinde energía. ” (Minsa, 2015)

*Naturaleza:* Cuantitativa

## **Metodología**

### **Tipo de estudio**

El estudio fue de enfoque cuantitativo, nivel aplicativo, método cuasi – experimental, de tipo longitudinal y prospectivo.

Fue de enfoque cuantitativo porque los datos fueron analizados de manera estadística.

Fue de nivel aplicativo porque se realizó una intervención y se evaluó su eficacia.

Fue cuasi – experimental porque los sujetos no fueron asignados al azar puesto que la población ya estaba determinada.

Fue de tipo longitudinal porque la población fue analizada a través del tiempo.

Fue prospectivo porque la recolección de la información se realizó luego de haber planificado mi estudio sin contar con datos de fuentes anteriores.

### **Población de Estudio**

La población de estudio estuvo conformada por 130 madres de niñas y/o niños estudiantes de la Institución Educativa Juan Pablito Kids – San Martín de Porres.

### **Criterio de Inclusión.**

- Tener al menos un hijo (a) entre los 3 y 5 años de edad que estudie en la Institución Educativa Juan Pablito Kids – San Martín de Porres.

- Madres que se encarguen de la preparación de las loncheras escolares de sus menores hijos.

- Madres que acepten participar voluntariamente en el estudio.

#### **Criterios de Exclusión.**

- Madres que no convivan con sus hijos.

#### **Área o sede de estudio**

La institución educativa Juan Pablito Kids (durante el período octubre – noviembre de 2017) en el distrito de San Martín de Porres - Provincia de Lima – Departamento de Lima.

#### **Muestra**

La muestra estuvo conformada por 93 madres de niñas y/o niños estudiantes de la Institución Educativa Juan Pablito Kids – San Martín de Porres.

#### **Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

##### **Técnica 1: Inspección de las loncheras escolares.**

Se escogió un día al azar y se revisaron las loncheras escolares, antes y después de la realización del programa.

## **Técnica 2: Programa de intervención educativa nutricional**

Este programa estuvo dividido en fases. En la primera semana, se llevó a cabo el primer día del programa, en el cuál se pidió a las madres responder a un cuestionario de conocimiento sobre lonchera saludable, seguidamente, se comenzó con el curso teórico correspondiente al tema, mismo que involucraba la participación activa de todas las participantes; al finalizar, se volvió a citar a las madres para la siguiente semana. En la segunda semana, se prosiguió la continuación del curso teórico y se entregó a las madres material didáctico sobre opciones de loncheras saludables (Minsa, 2014). En la última semana, se desarrolló una clase netamente práctica en el que cada una de las madres debía armar loncheras saludables haciendo uso de figuras de alimentos, finalmente, degustaron de preparaciones innovadoras para loncheras escolares saludables.

### **Técnica 1: Cuestionario.**

Entrevista por medio de un cuestionario usado y validado previamente por un estudiante peruano en el 2013 y, posteriormente, usado por una estudiante peruana en 2016. En este caso, se obvió la primera sección que involucraba datos generales de la madre y se hizo uso solo de la segunda parte del cuestionario, el cual estaba compuesto por veinticuatro preguntas con respuestas múltiples correspondientes a la preparación de loncheras saludables, y mismo que fue aplicado antes y después de la ejecución del programa.

## **Proceso de recolección, procesamiento y análisis de datos**

### **Proceso de recolección de datos.**

Tesis publicada con autorización del autor  
No olvide citar esta tesis

Para conocer el tipo de lonchera escolar se revisaron las loncheras de las niñas y los niños entre 3 y 5 años de edad estudiantes de la Institución Educativa Juan Pablito Kids – San Martín de Porres.

Para el programa de intervención educativa nutricional se trabajó con las madres de niñas y/o niños entre 3 y 5 años de edad estudiantes de la Institución Educativa Juan Pablito Kids – San Martín de Porres que se encontraban dentro de los criterios de inclusión.

Para proceder a la intervención, las madres que desearon participar de manera voluntaria lo hicieron mediante un consentimiento informado a través del cual se les brindó la información necesaria acerca del objetivo y metodología de la investigación.

Posterior al consentimiento informado se realizó la explicación debida y aplicación del cuestionario de conocimiento sobre lonchera saludable a cada una de las participantes, mismo que tuvo una duración aproximada de 15 minutos, tiempo en el cual se estuvo atento a cualquier duda de parte de las madres.

## **Procesamiento de Datos**

### ***Revisión de datos***

Los instrumentos utilizados fueron examinados cuidadosamente con la finalidad de poder hacer las correcciones necesarias.

### ***Codificación de datos***

Los datos fueron expresados en números, tanto de las loncheras revisadas como del cuestionario utilizado como instrumento.

### ***Clasificación de datos***

Se realizó haciendo uso de la codificación de datos, escala de medición e indicadores y valores de cada variable identificada en el estudio.

### ***Procesamiento de datos***

Se hizo uso del paquete estadístico SPSS versión 23. En el paquete, se transcribió la información recolectada de la encuesta y los datos obtenidos de la inspección de las loncheras, previamente codificados.

### ***Recuento de datos - Plan de Tabulación***

Se elaboraron las tablas y cuadros estadísticos convenientes para facilitar la comprensión de los resultados del presente trabajo.

Se revisó cada uno de los cuestionarios para asegurar que ninguna tuviese alguna pregunta sin responder o con doble respuesta; posteriormente, se procedió a plasmar y almacenar la información recogida en hojas de cálculo adecuadas para este trabajo, en el programa Microsoft office EXCEL 2016.

### ***Presentación de datos***

Los datos fueron plasmados en cuadros estadísticos, basados en el plan de tabulación de datos necesarios en esta investigación en el programa Excel 2016.

## **Análisis de Datos**

### ***Análisis Descriptivo***

Los datos recopilados y tabulados fueron descritos de forma correcta y ordenada destacando las frecuencias y los porcentajes más significativos de las variables de estudio.

### ***Análisis Inferencial***

Se aplicó la prueba de Chi cuadrado.

### **Aspectos éticos**

La realización del proyecto no acarrea ningún daño ni perjuicio para los participantes. Los participantes (madres de los y las preescolares) deberán aceptar un consentimiento informado el primer día del programa.

## **Resultados**

### **Característica de la Muestra**

Se trabajó con 93 madres de niños y/o niñas de 3 y 5 años de edad, que estudian en la Institución Educativa Juan Pablito Kids – San Martín de Porres.

### **Inspección de las loncheras escolares**

*Primera inspección – Antes del programa de intervención educativa nutricional*

En la tabla 1 se puede observar que el 47% (n=44) de las loncheras contenían al menos una unidad de pan o porción de cereal o tubérculo y que el 49% (n=46) contenían al menos una fruta.

Tabla 1

*Alimentos energéticos encontrados en la primera inspección de loncheras de los niños y/o niñas de 3 a 5 años de edad que estudian en la Institución Educativa Juan Pablito Kids – SMP, 2017.*

Edades	Nº Niños	Alimentos energéticos			
		Panes / Cereales / Tubérculos	%	Fruta	%
3 años	31	14	45%	15	48 %
4 años	30	11	37%	15	50%
5 años	32	19	59%	16	50%
<b>Total</b>	<b>93</b>	<b>44</b>	<b>47%</b>	<b>46</b>	<b>49%</b>

En la tabla 2 encontramos que el 40% (n=37) de las loncheras contenían al menos una porción de carne o huevo y que la presencia de algún derivado lácteo solo se vio en el 29% (n=27) de las loncheras inspeccionadas.

Tabla 2

*Alimentos formadores encontrados en la primera inspección de loncheras de los niños y/o niñas de 3 a 5 años de edad que estudian en la Institución Educativa Juan Pablito Kids – SMP, 2017.*

Edades	Nº niños	Alimentos formadores			
		Carnes / huevos	%	Lácteos	%
3 años	31	12	39%	13	42%
4 años	30	12	40%	5	17%
5 años	32	13	41%	9	28%
<b>Total</b>	<b>93</b>	<b>37</b>	<b>40%</b>	<b>27</b>	<b>29%</b>

En la tabla 3 se muestra que el 65% (n=60) de las loncheras contenían algún tipo de bebida natural considerado como alimento regulador.

Tabla 3

*Alimentos formadores encontrados en la primera inspección de loncheras de los niños y/o niñas de 3 a 5 años de edad que estudian en la Institución Educativa Juan Pablito Kids – SMP, 2017.*

Edades	Nº niños	Alimentos reguladores	
		Refrescos naturales / zumos / agua	%
<b>3 años</b>	31	19	61%
<b>4 años</b>	30	19	63%
<b>5 años</b>	32	22	69%
<b>Total</b>	93	60	65%

En la tabla 4 se puede visualizar que el 71% (n=66) de las loncheras que fueron revisadas tenían al menos un alimento no saludable, siendo las galletas, los queques envasados, las gaseosas y los embutidos los más frecuentes y las pizzas y palitos de maíz con queso los más alarmantes.

Tabla 4

*Alimentos no saludables encontrados en la primera inspección de loncheras de los niños y/o niñas de 3 a 5 años de edad que estudian en la Institución Educativa Juan Pablito Kids – SMP, 2017.*

Edades	Nº niños	Alimentos no saludables	
		Galletas / golosinas / frugos / gaseosas / frituras / embutidos.	%
<b>3 años</b>	31	19	61%
<b>4 años</b>	30	24	80%
<b>5 años</b>	32	23	72%
<b>Total</b>	93	66	71%

*Segunda inspección – Después del programa de intervención educativo  
nutricional*

En la tabla 5 observa que el número de las loncheras que contenían al menos una unidad de pan o porción de cereal o tubérculo aumentó a 75% (n=70) y que las que contenían al menos una fruta se incrementó a 88% (n=82)

**Tabla 5**

*Alimentos energéticos encontrados en la segunda inspección de loncheras de los niños y/o niñas de 3 a 5 años de edad que estudian en la Institución Educativa Juan Pablito Kids – SMP, 2017.*

Edades	Nº Niños	Alimentos energéticos			
		Panes/ Cereales/ Tubérculos	%	Fruta	%
3 años	31	27	87%	31	100 %
4 años	30	20	67%	26	87%
5 años	32	23	72%	25	78%
<b>Total</b>	<b>93</b>	<b>70</b>	<b>75%</b>	<b>82</b>	<b>88%</b>

En la tabla 6 encontramos que el número de loncheras que contenían al menos una porción de carne o huevo incrementó a 59% (n=55) y que la presencia de algún derivado lácteo aumentó a 39% (n=36).

**Tabla 6**

*Alimentos formadores encontrados en la segunda inspección de loncheras de los niños y/o niñas de 3 a 5 años de edad que estudian en la Institución Educativa Juan Pablito Kids – SMP, 2017.*

Edades	Nº niños	Alimentos formadores			
		Carnes / huevos	%	Lácteos	%
3 años	31	18	58%	13	42%
4 años	30	17	57%	12	40%
5 años	32	20	63%	11	34%
<b>Total</b>	<b>93</b>	<b>55</b>	<b>59%</b>	<b>36</b>	<b>39%</b>

En la tabla 7 se muestra que el 87% (n=81) de las loncheras contenían algún tipo de bebida natural considerado como alimento regulador.

Tabla 7

*Alimentos formadores encontrados en la segunda inspección de loncheras de los niños y/o niñas de 3 a 5 años de edad que estudian en la Institución Educativa Juan Pablito Kids – SMP, 2017.*

Edades	Nº niños	Alimentos reguladores	
		Refrescos naturales / zumos / agua	%
<b>3 años</b>	31	28	90%
<b>4 años</b>	30	24	80%
<b>5 años</b>	32	29	91%
<b>Total</b>	93	81	87%

En la tabla 8 se puede visualizar que la presencia de alimentos no saludables en las loncheras se redujo al 15% (n=14), siendo los alimentos encontrados, queques y hojuelas de maíz.

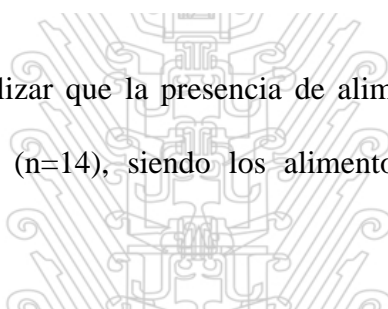


Tabla 8

*Alimentos no saludables encontrados en la segunda inspección de loncheras de los niños y/o niñas de 3 a 5 años de edad que estudian en la Institución Educativa Juan Pablito Kids – SMP, 2017.*

Edades	Nº niños	Alimentos no saludables	
		Galletas / golosinas / frugos / gaseosas / frituras / embutidos.	%
<b>3 años</b>	31	4	13%
<b>4 años</b>	30	7	23%
<b>5 años</b>	32	3	9%
<b>Total</b>	93	14	15%

### Tipo de loncheras

En la tabla 9 se observa que, antes de iniciar el programa de intervención educativa nutricional, el 23,7% (n=22) de las loncheras inspeccionadas eran saludables y que el

76,3% (n=71) eran loncheras no saludables.

Tabla 9

*Tipo de lonchera encontrada en la primera inspección de loncheras de los niños y niñas de 3 a 5 años de edad que estudian en la Institución Educativa Juan Pablito Kids – SMP, 2017*

Tipo de lonchera		
	N	%
<b>Lonchera saludable</b>	22	23,7%
<b>Lonchera no saludable</b>	71	76,3%
<b>Total</b>	93	100%

En la tabla 10 encontramos que, en la inspección realizada luego de haberse llevado a cabo el programa de intervención educativa nutricional, se halló que el número de loncheras saludables ascendió a 84,9% (n=79) y que el número de loncheras no saludables se redujo a 15,1% (n=14).

Tabla 10

*Tipo de lonchera encontrada en la segunda inspección de loncheras de los niños y niñas de 3 a 5 años de edad que estudian en la Institución Educativa Juan Pablito Kids – SMP, 2017*

Tipo de lonchera		
	N	%
<b>Lonchera saludable</b>	79	84,9 %
<b>Lonchera no saludable</b>	14	15,1%
<b>Total</b>	93	100%

### **Cuestionario de conocimiento sobre lonchera saludable**

En la tabla 11 se visualiza que el 58% (n=54) de las madres tenían un muy bajo nivel de conocimiento respecto a lonchera saludable antes de iniciar el programa de intervención educativa nutricional, que el 39% (n=36) presentaban un bajo nivel de conocimiento y que solo el 3% (n=3) demostraron tener un conocimiento medio.

Tabla 11

*Nivel de conocimiento de las madres de niños y/o niñas de 3 a 5 años de edad que estudian en la Institución Educativa Juan Pablito Kids – SMP, 2017, antes de su participación en el programa de intervención educativa nutricional.*

<b>Prueba de entrada</b>		
<b>Nivel de conocimiento</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Muy bajo	54	58%
Bajo	36	39%
Medio	3	3%
Alto	0	0%
<b>Total</b>	<b>93</b>	<b>100%</b>

La tabla 12 describe la mejora en el nivel de conocimiento de las madres respecto a lonchera saludable una vez culminado el programa de intervención educativa nutricional, de esta manera, se muestra que solo el 5% (n=5) de las madres presentaron tener un bajo nivel de conocimiento, que el 66% (n=61) presentaron un nivel medio de conocimiento y que el 29% (n=27) indicaron tener un conocimiento alto.

Tabla 12

*Nivel de conocimiento de las madres de niños y/o niñas de 3 a 5 años de edad que estudian en la Institución Educativa Juan Pablito Kids – SMP, 2017, después de su participación en el programa de intervención educativa nutricional.*

<b>PRUEBA DE ENTRADA</b>		
<b>Nivel de conocimiento</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Muy bajo	0	0%
Bajo	5	5%
Medio	61	66%
Alto	27	29%
<b>Total</b>	<b>93</b>	<b>100%</b>

## Discusión

Importantes organismos, tales como la OPS, hacen ahínco sobre la importancia que existe en que las madres de familia obtengan conocimientos sobre una alimentación

Este programa de intervención educativa nutricional fue diseñado con la intención de servir como instrumento para mejorar el conocimiento y, con ello, la conducta de preparar loncheras saludables de madres de niños de 3 a 5 años de edad de la Institución Educativa Juan Pablito Kids, propósito que fue alcanzado al término de tres semanas consecutivas.

Se revisaron 93 loncheras de 2 salones de 3, 4 y 5 años. En la primera inspección, es decir, antes del programa de intervención educativa nutricional, se encontró que el 22% de las loncheras eran saludables y que el 71% eran no saludables y, en la segunda inspección, después del programa de intervención educativa nutricional, se halló que el índice de loncheras saludables incrementó a 79% y que las no saludables se redujeron a 14%.

Estos resultados son muy similares a los expuestos por Sánchez et al. (2010) en el estado de Oaxaca, México, en su estudio se evaluaron 119 loncheras antes y después de un programa de intervención educativa sobre nutrición. Se encontró que en la etapa diagnóstica, primera inspección, solo 8 loncheras eran saludables y 111 no lo eran y que, en la etapa de evaluación, solo 2 loncheras fueron calificadas como no saludables y 117 cumplieron como loncheras saludables.

Reyes (2015) evaluó las prácticas y conocimientos sobre preparación de loncheras preescolares de 27 madres de niños, en edades oscilantes entre los 3 y 5 años de edad.

de una institución privada en el distrito de Santa Anita y halló que, antes de la intervención, el 62% de las madres no conocían ni practicaban la frecuencia de alimentos saludables en la lonchera y que el 44% no conocían ni practicaban la forma adecuada de preparación de la lonchera; luego de la aplicación de la intervención educativa se encontró que el índice de madres que conocían y practicaban la frecuencia de alimentos saludables en la lonchera aumentó a 74% y que la incidencia de madres que conocían y practicaban la forma adecuada de preparación de la lonchera incrementó a 80%.

Por otro lado, Mamani (2011) realizó un estudio conformado por 58 padres de familia quienes fueron participes de un programa educativo. Los resultados de este estudio mostraron un aumento considerable en la mejoría de las prácticas de los padres de familia respecto al contenido de la lonchera, puesto que, se demostró que el 93,1% mejoraron las prácticas de preparar loncheras.

En otro estudio, Vásquez, Andrade, Rodríguez y Salazar (2008) realizaron un estudio en preescolares de 4 a 5 años en el que evaluaron las preparaciones consumidas y se observó que la alimentación de los estudiantes mejoró luego de la intervención.

Esto nos lleva a concluir que la conducta de muchas madres de familia, respecto a la preparación de loncheras, suele ser erróneo pero que esta puede ser modificada con la intervención de programas.

En cuanto al contenido de las loncheras, se observó que del 100% (n=93) de las loncheras evaluadas antes del programa, el 47% contenían, al menos, una unidad de pan o porción de cereales o tubérculos y que solo el 49% contenían, al menos, una fruta, que el 40% contenían, como mínimo, una porción de carnes o huevos, que el 35% contenía, al menos, una porción de lácteos y que el 65% contenían una porción de refrescos naturales o zumos o agua. Asombroso fue descubrir que en el 71% de las loncheras se encontraron entre 1, 2 o 3 porciones de alimentos no saludables, altos en grasas, azúcares y sodio. Caso similar pasó en un estudio realizado por Carrasco (2006), trabajo en el que se evaluó la composición de las loncheras escolares de niños de nivel inicial y se halló que el 44,3% de estas contenían algún tipo de alimento azucarado.

El estudio realizado por Clark & Fox (2009) evidenció que, en una escuela pública de los Estados Unidos, el 80% de los niños tenía una excesiva ingesta de alimentos altos en grasas saturadas y, el 92%, de alimentos excesivos en sodio; y que, gracias a un programa, se logró reducir la prevalencia de insuficiencia de nutrientes pero con un aumento en la prevalencia de ingesta excesiva de sodio.

Tanto en el presente estudio, como en los expuestos anteriormente, se denota claramente que la lonchera de la gran mayoría de niños suele contener alimentos no saludables, esto, probablemente, debido a una pobre educación alimentaria.

Respecto al conocimiento de las madres, encontramos que, previo a su participación en el programa, del 100% (n=93), el 58% presentaba un muy bajo nivel de conocimiento sobre la preparación de loncheras saludables, el 36%, un bajo nivel de conocimiento y,

Tesis publicada con autorización del autor  
solo el 3%, un nivel medio de conocimiento. Sin embargo, se observó claramente como  
No olvide citar esta tesis

este se vio mejorado luego de llevarse a cabo el programa, ya que, el índice de madres con bajo nivel de conocimiento se redujo al 5%, la cifra de madres con nivel medio de conocimiento se incrementó a 61% y que el 27% de las madres mostró haber adquirido un nivel alto de conocimiento.

Peña (2011) desarrolló un programa educativo sobre la preparación de loncheras saludables para las madres de preescolares de una Institución Educativa Inicial en el que halló que, antes de la aplicación del programa educativo, el 64% (n=18) de las madres tenían conocimiento sobre la preparación de loncheras saludables y que, luego de la aplicación del programa, el 100% (n=28) de las madres evidenciaron tener conocimiento sobre el tema.

Similarmente, Bocanegra y Ramos (2016) midieron el nivel de conocimiento de madres de preescolares de una Institución Educativa Inicial sobre preparación de loncheras saludables y encontraron que, antes de la aplicación del programa educativo “Rico y sano van de la mano”, el 18,5% de las madres tenían un bajo nivel de conocimiento, el 77,8% un nivel medio y un 3,7%, nivel alto; y que, luego de la aplicación del programa educativo, el índice de madres con conocimiento medio se redujo al 14,8% y que el 85,2% pasó a tener un alto conocimiento respecto a loncheras saludables.

El estudio realizado por Bonilla (2015) demostró que una intervención educativa en madres de preescolares mejora el nivel de conocimientos sobre la lonchera saludable.

Teniendo en cuenta un grupo control y un grupo experimental, Bonilla halló que, después de la intervención educativa, en el grupo control, el 50% tenía claro el concepto

Tesis publicada con autorización del autor

No olvide citar la fuente

UNFV

de lonchera saludable, demostrado mediante un cuestionario sobre conocimientos, y el 54% sabía cuál debía ser el contenido de una lonchera saludable, evidenciado en la revisión de las loncheras saludables; mientras que, en el grupo experimental, el 100% tenía claro el concepto de lonchera saludable y lo demostraba enviando loncheras saludables a sus hijos.

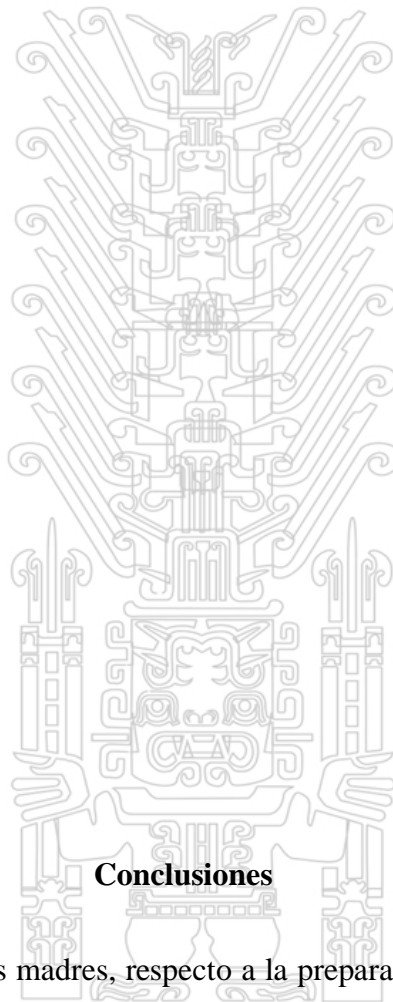
De esto se deriva que, el conocimiento que suelen tener las madres respecto a loncheras saludables, usualmente, es escaso o equivoco, problema que repercute negativamente en el envío de las loncheras escolares.

En suma, podemos mencionar que la aplicación de un programa de intervención educativa nutricional es un factor clave si lo que se busca es tener un impacto positivo en la preparación de loncheras saludables siendo, por tanto, esencial dirigirlo a madres, padres y/o encargados de la alimentación de los escolares. Esto conlleva a señalar que la realización de programas de este tipo es una necesidad real para la mejora de la alimentación de nuestros escolares.

El ideal de este trabajo radicó en demostrar la efectividad que puede llegar a alcanzar un programa de intervención educativa nutricional en la mejora de la conducta de preparar loncheras saludables en madres de preescolares.

Por tanto, se deduce que, el programa de intervención educativa nutricional tuvo importante impacto en cada una de las participantes, tanto en la teoría, con buenos resultados expuestos gracias al cuestionario, como en la práctica, manifestado con un

mejor envío de loncheras para sus hijos, dejando atrás la incidencia de loncheras no saludables.



### **Conclusiones**

La conducta de muchas de las madres, respecto a la preparación de loncheras, suele ser erróneo, llevándolas a armar loncheras no saludables sin medir las consecuencias y repercusiones que esto podría traer a la salud, crecimiento y desarrollo de sus hijos. Sin embargo, una oportuna intervención nutricional puede influenciar positivamente en la educación alimentaria de la madre.

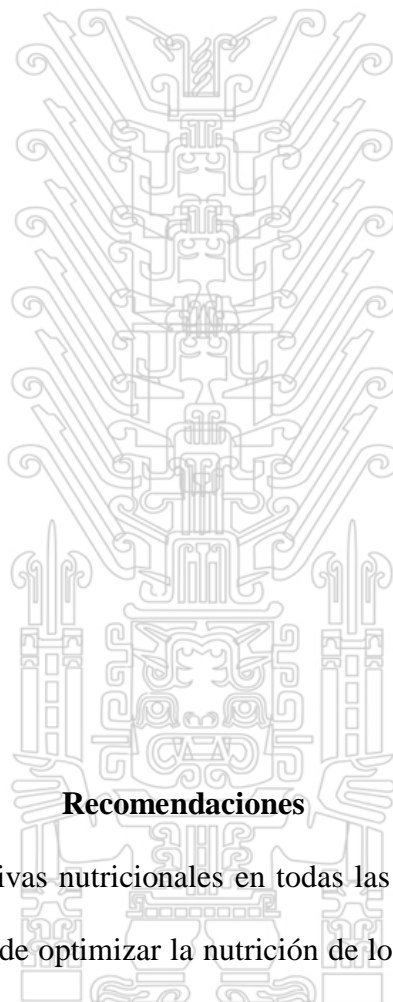
La frecuencia de loncheras escolares que contienen alimentos proteicos suele ser inferior al 50% del total de loncheras.

La probabilidad de encontrar, al menos, una unidad de fruta en las loncheras escolares no supera el 50%.

La incidencia de encontrar alimentos no saludables en la lonchera de niños y niñas preescolares suele rondar en el 71% de los casos, siendo las loncheras de los niños de 4 años las más tendenciosas (80%) y las de 3 añitos las menos propensas (61%).

La efectividad del programa se vio evidenciada tanto en la parte teórica como en la parte práctica, hallando así el aumento de loncheras saludables de 24%, antes de la aplicación del programa de intervención educativa nutricional, a 76%, después del programa.

Un programa educativo nutricional no solo promovería una mejora nutricional, sino también, una mejora intelectual, lo que conllevaría gradualmente al progreso socioeconómico de nuestro país.

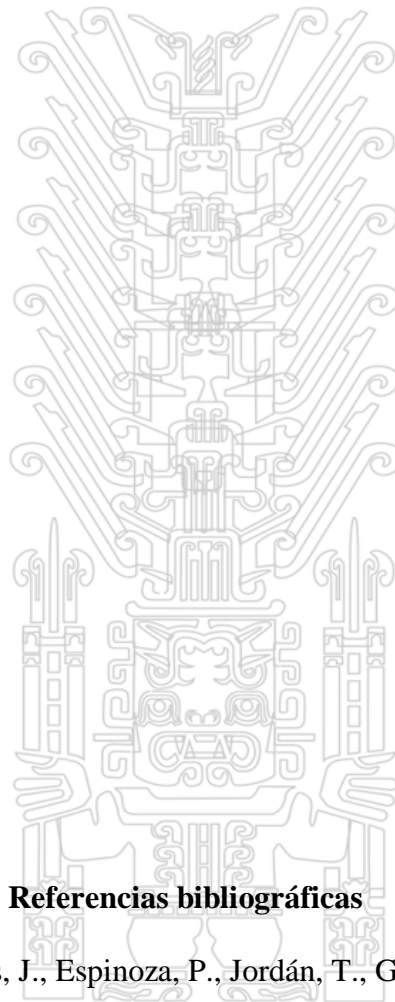


### **Recomendaciones**

Dirigir intervenciones educativas nutricionales en todas las instituciones educativas de nuestro país con la intención de optimizar la nutrición de los estudiantes y, en efecto, a la familia en general.

Promover estrategias de alimentación saludable y nutrición en los centros educativos en sus tres niveles: inicial, primaria y secundaria.

Crear políticas de educación alimentaria que impliquen agendar más actividades escolares dirigidas a temas nutricionales y que, con el tiempo, puedan derivar en la inclusión de cursos de Nutrición. La realización de programas de este tipo implicaría, principalmente, la participación de los ministerios de Educación y Salud.



### **Referencias bibliográficas**

Alvarez, D., Tarqui, C., Rojas, J., Espinoza, P., Jordán, T., Gómez, G., y otros. (2011).

*Estado Nutricional en el Perú*. Recuperado de:

<http://bvs.minsa.gob.pe/local/minsa/1843.pdf>

Alvarez, D., Tarqui, C. (2015). *Estado Nutricional en el Perú por etapas de vida; 2012-2014*. Tesis publicada con autorización del autor  
No olvide citar esta tesis

**UNFV**

2013. Recuperado de:

[http://www.ins.gob.pe/repositorioaps/0/5/jer/encu\\_vigi\\_cenan/ENUTRICIONA L%20EVIDA%202012-13%20\(CTM\)%20080515.pdf](http://www.ins.gob.pe/repositorioaps/0/5/jer/encu_vigi_cenan/ENUTRICIONA L%20EVIDA%202012-13%20(CTM)%20080515.pdf)

Bocanegra, M., y Ramos, R. (2016). *Efectividad del programa educativo “Rico y sano van de la mano” en el nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras saludables en madres de niños preescolares en una Institución Educativa Inicial. Chimbote. 2016. (Tesis de pregrado). UNMSM. Lima – Perú.*

Recuperado de:

<http://repositorio.uns.edu.pe/bitstream/handle/U>

Bonilla, S. (2015). Efecto de intervención educativa sobre el nivel de conocimiento de las madres y mejora de preparación de lonchera del preescolar. Recuperado de: [http://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/urp/371/Bonilla\\_se.pdf?sequence=1](http://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/urp/371/Bonilla_se.pdf?sequence=1)

Carrasco, L. (2006). Contenido de loncheras de pre escolares de la Institución Educativa Miguel Grau. Lima, Perú. *KIRU* 2006, 3(2), 60-63. Recuperado de:

<http://clubdeportivo.usmp.edu.pe/odonto/servicio/2006rv2/Kiru4.pdf>

Clark, M., Fox, M. (2009). Nutritional Quality of the Diets of US Public School

Children and the Role of the School Meal Programs. *JADA: Journal of the American Dietetic Association*, 109(2), 44-56. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jada.2008.10.060>

Glewee, P., Jacoby, H., King, E. (2001). Early childhood nutrition and academic achievement: a longitudinal analysis. *JPE: Journal of Public Economics*, 81(3), 345-368. doi: [https://doi.org/10.1016/S0047-2727\(00\)00118-3](https://doi.org/10.1016/S0047-2727(00)00118-3)

Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2006). *PERÚ: Encuesta demográfica y de salud familiar 2004 -2005*. Recuperado de: [https://proyectos.inei.gob.pe/endes/recursos/endes2004-05\\_informe.pdf](https://proyectos.inei.gob.pe/endes/recursos/endes2004-05_informe.pdf)

Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2012). *Refrigerio escolar saludable*. Lima, Perú: OMS. Recuperado de: <http://www.portal.ins.gob.pe/en/20-alimentacion-y-nutricion-cenan/577-refrigerios-escolares-saludables>

Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2013). *Indicadores de Resultados de los programas estratégicos, 2000 - 2012*. Recuperado de: <http://www.midis.gob.pe/dgsye/data1/files/enic/eje1/documento-tecnico/ENDES-PPR2012.pdf>

Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2014). *PERÚ: Estado de la población peruana 2013*. Recuperado de

[https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib1095/libro.pdf](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1095/libro.pdf)

Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2015). *PERÚ: Encuesta demográfica y de salud familiar*. Recuperado de:

[https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib1211/pdf/Libro.pdf](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1211/pdf/Libro.pdf)

Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2016). *PERÚ: Encuesta demográfica y de salud familiar*. Recuperado de:

[https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib1433/index.html](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1433/index.html)

Ley 30021, Ley de promoción de la alimentación saludable para niños, niñas y adolescentes. (17 de mayo de 2013). *El Peruano*. Recuperado de:

<http://www.leyes.congreso.gob.pe/Documentos/Leyes/30021.pdf>

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. UNMSM. Recuperado de:

<http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/1315>

Ministerio de Salud. (2006). *Modelo de abordaje de promoción de la Salud*

Recuperado de: [http://bvs.minsa.gob.pe/local/promocion/203\\_prom30.pdf](http://bvs.minsa.gob.pe/local/promocion/203_prom30.pdf)

Ministerio de Salud. (2014). *Loncheras Saludables*. Recuperado de:

<https://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2014/aprende/lonchera.html>

Ministerio de Salud. (2015). *A preparar loncheras para el inicio del año escolar*.

Recuperado de: <http://www.minsa.gob.pe/index.asp?op=51&nota=16085>

Molina, C. (2007). Lineamientos para la configuración de un programa de intervención en orientación educativa. *Ciências & Cognição*, 12, 40-50. Recuperado de:

<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/cc/v12/v12a05.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (2011). *Declaración Política de la Reunión de Alto*

*Nivel de la Asamblea General sobre la Prevención y el Control de las Enfermedades No Transmisibles.* Recuperado de:

[http://www.who.int/fctc/reporting/party\\_reports/spain\\_annex27\\_political\\_declaration.pdf](http://www.who.int/fctc/reporting/party_reports/spain_annex27_political_declaration.pdf)

Organización Mundial de la Salud. (2013) *Plan de acción mundial para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles 2013-2020.*

Recuperado de:

[http://www.who.int/cardiovascular\\_diseases/15032013\\_updated\\_revised\\_draft\\_action\\_plan\\_spanish.pdf](http://www.who.int/cardiovascular_diseases/15032013_updated_revised_draft_action_plan_spanish.pdf)

Organización Mundial de la Salud. (2016). *Informe de la Comisión para acabar con la obesidad infantil.* Recuperado de:

[http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf\\_files/WHA69/A69\\_8-sp.pdf](http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA69/A69_8-sp.pdf)

Organización Mundial de la Salud. (2017). *Comisión para acabar con la obesidad infantil.* Ginebra: OMS. Recuperado de:

<http://www.who.int/end-childhood-obesity/facts/es/>

Organización Panamericana de Salud. (2012) *Plan de acción para la prevención y el*

*control de las enfermedades no transmisibles en las Américas 2013-2019.*

Recuperado de:

[http://www.paho.org/par/index.php?option=com\\_docman&view=download&category\\_slug=epidemiologia-y-control-de-enfermedades&alias=466-plan-accio-regional-ent&Itemid=253](http://www.paho.org/par/index.php?option=com_docman&view=download&category_slug=epidemiologia-y-control-de-enfermedades&alias=466-plan-accio-regional-ent&Itemid=253)

Peña, D. (2011). *Efectividad de un programa educativo en el incremento de conocimientos en las madres de niños en edad pre escolar sobre la preparación de loncheras saludables en la Institución Educativa Inicial "San Martín de Porres" Lima -Cercado, 2011.* Tesis de pregrado. UNMSM, Lima, Perú.

Pereira, M., Kartashov, A., Ebbeling, C., Van Horn, L., Slattery, M., Jacobs, D.,

Ludwig, D. (2005). Hábito de comida rápida aumento de peso y resistencia a la insulina (el estudio CARDIA): análisis prospectivo de 15 años. *The Lancet*, 365(9453), 36-42. doi: [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(04\)17663-0](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(04)17663-0)

Pérez, L., Raigada, J., Collins, A., Mauricio, S., Felices, A., Jiménez, S., y Casas, J.

(2008). Efectividad de un programa educativo en estilos de vida saludables sobre la reducción de sobrepeso y obesidad en el Colegio Robert M. Smith; Huaraz, Ancash, Perú. *Scielo*, 25(4), 204-209. Recuperado de:

<http://www.scielo.org.pe/pdf/amp/v25n4/a04v25n4>

Real Academia Española. (2014). *Diccionario de la lengua española* (23.ª ed.).

Madrid, España: Santillana.

Reyes, S. (2015). *Efectividad de una intervención educativa en el mejoramiento de los conocimientos y prácticas sobre la preparación de la lonchera, que tienen las madres de preescolares en una Institución Educativa privada en Santa Anita-Lima*. (Tesis de Pregrado). UNMSM. Recuperado de:

[http://cybertesis.unmsm.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/cybertesis/4168/Reyes\\_0s.pdf?sequence=1](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/cybertesis/4168/Reyes_0s.pdf?sequence=1)

Riart, J. (1996). *Funciones General y Básica de la Orientación*. Barcelona, España: Praxis.

Rojas, J., Alvarez, D., Jordán, T., Acha, F., Tarqui, C., Fernández, I. (2015). *Lonchera escolar en estudiantes de Nivel Primario, Perú 2013*. Recuperado de: <http://www.portal.ins.gob.pe/en/component/rsfiles/preview?path=cenan%252FVigilancia%2BAalimentaria%2By%2BNutricional%252FPeru%2BLonchera%2BEScolar%2Bprimaria%2B2013.pdf>

Sánchez, N., Reyes, D., Reyes Gómez, U., Maya, A., Reyes Hernández, U., Reyes, K.

(2010). Conductas para preparar loncheras mediante un programa de intervención educativa sobre nutrición con madres de preescolares. *Bol Clin Hosp Infant Edo Son*, 27(1), 30-34. Recuperado de:

<http://www.medigraphic.com/pdfs/bolclinhosinfson/bis-2010/bis101f.pdf>

Schwalb, M., Sanborn, C., Galarza, F., Garcia, E., Kogan, L., Mayorga, G., y otros.

(2014). *Comida Chatarra, Estado y Mercado*. Lima, Perú: Universidad del Pacífico. Disponible en: <http://repositorio.up.edu.pe/handle/11354/1608>

Trujillo, E., Castilla, M. (2017). *Relación entre el perfil nutricional y el número de técnicas promocionales de los envases de alimentos industrializados dirigidos para niños en mercados y supermercados de Lima, Perú 2016*. (Tesis de pregrado). Universidad Peruana de Ciencias aplicadas, Lima, Perú. Disponible en: <http://hdl.handle.net/10757/621890>

Vásquez, F., Andrade, M., Rodríguez, M., Salazar, G. (2008) Efecto de un programa de educación nutricional en el consumo de energía y macronutrientes de preescolares asistentes a jardines infantiles Junji de la zona oriente de Santiago, Chile. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 58(3), 241-244. Recuperado de: [https://search.proquest.com/openview/cb87f8a798e55f247649b41097205b3f/1?](https://search.proquest.com/openview/cb87f8a798e55f247649b41097205b3f/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2032499)

[pq-origsite=gscholar&cbl=2032499](https://search.proquest.com/openview/cb87f8a798e55f247649b41097205b3f/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2032499)

# ANEXOS





Después de la intervención



Tesis publicada con autorización del autor  
No olvide citar esta tesis

**UNFV**