



**Universidad
Norbert Wiener**

**UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**“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 PARA OPTAR EL TÍTULO DE LICENCIADO
EN ENFERMERÍA**

PRESENTADO POR:

**SIÑA TICONA, ESPERANZA CECILIA
VALENCIA ALVARADO, NELLY ALEJANDRA**

LIMA – PERÚ

2018

DEDICATORIAS:

Dedicamos a nuestras madres por darnos la vida y a nuestros hermanos por enseñarnos el verdadero valor de la vida y mostrarnos su apoyo incondicional a lo largo de estos 5 años de nuestra carrera universitaria.

Atte. Nelly Cecilia

AGRADECIMIENTOS

A dios, a nuestra familia, a quienes confiaron en nosotras, a la universidad y a nuestros queridos profesores por estos 5 años de formación profesional y por ayudarnos a alcanzar nuestras metas y sueño de ser enfermeras.

Atte. Nelly y Cecilia

ASESORA DE TESIS

Dra. Sherin Luz Krederdt Araujo

JURADOS:

PRESIDENTE: Dr. Patrick Albert Palmieri

SECRETARIA: Dra. Rosa Eva Pérez Siguas

VOCAL: Mg. Wilmer Calsin Pacompia

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
ASESORA DE TESIS.....	v
JURADOS.....	vi
ÍNDICE.....	vii
ÍNDICE DE TABLAS.....	ix
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	x
INDICE DE ANEXOS.....	xi
RESUMEN.....	xii
ABSTRACT.....	xiii
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA	
1.1. Planteamiento del problema.....	1
1.2. Formulación del problema.....	7
1.3. Justificación.....	7
1.4. Objetivo.....	8
1.4.1. Objetivos.....	8
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	
2.1. Antecedentes.....	9
2.1.1. Antecedentes Internacionales.....	9
2.1.2. Antecedentes Nacionales.....	11
2.2. Base teórica.....	17
2.2.1. Loncheras saludables en pre-escolares.....	17
2.2.2. El conocimiento de las madres de pre-escolares.....	24
2.2.3. Características sociodemográficas de madres.....	27
2.3. Terminología básica.....	29
2.4. Variables.....	30
2.4.1. Operacionalización de variables.....	31
CAPÍTULO III: DISEÑO Y MÉTODO	
3.1. Tipo y nivel de investigación.....	32
3.2. Población y muestra.....	33

3.2.1. Criterio de Inclusión.....	33
3.2.2. Criterio de exclusión.....	33
3.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	34
3.4. Procesamiento de datos y análisis estadístico.....	35
3.5. Aspectos éticos.....	35
CAPÍTULO IV: RESULTADOS Y DISCUSIÓN	
4.1. Resultados.....	37
4.2. Discusión.....	40
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
5.1. Conclusiones.....	43
5.2. Recomendaciones.....	43
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	45
ANEXOS.....	52

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla N°1. Distribución de alumnos del nivel primario del Centro Educativo Particular Líder Ingenieros UNÍ. Mayo – Julio 2016	33
Tabla N°2. Conocimientos sobre lonchera saludable. Madres de niños. Centro Educativo Particular Líder Ingenieros UNI. Mayo – Julio 2016	38
Tabla N°3. Características biológicas sociodemográficas. Madres de niños. Centro Educativo Particular Líder Ingenieros UNI. Mayo-Julio 2016	54

ÍNDICE DE GRÁFICOS

	Pág.
Gráfico N°1. Conocimientos sobre lonchera saludable. Madres de niños. Dimensiones carbohidrato, proteínas, vitaminas, minerales, grasas y agua. Centro Educativo Particular Líder Ingenieros UNI Mayo – Julio 2016	39

ÍNDICE DE ANEXOS

	Pág.
Anexo A. Matriz operacional de variable 2: Características sociodemográficas.	53
Anexo B. Tablas Complementarias	54
Anexo C. Instrumento	55
Anexo D. Consentimiento Informado	60

RESUMEN

Objetivo: determinar el nivel de conocimientos sobre lonchera saludable de las madres de niños de nivel primaria del Centro Educativo Particular Líder Ingenieros UNI. **Materiales y métodos:** el estudio fue cuantitativo, de corte transversal y descriptivo. La población estuvo conformada por madres de 114 niños de ambos sexos de nivel primaria matriculados durante el año escolar 2016. Se utilizó la técnica encuesta y el instrumento cuestionario validado por Canales Huapaya. **Resultados:** 21% de las madres tuvieron conocimiento bajo, 64% conocimiento medio y 15 % conocimiento alto, también se destaca que en 4 de 6 dimensiones tuvieron conocimientos bajos carbohidratos (53%), proteínas (57%), minerales (70%) y grasas (63%); tuvo conocimiento medio la dimensión vitaminas (62%) y conocimiento alto en la dimensión agua (85%). **Conclusión:** Las madres de los niños de nivel primaria tienen un nivel de conocimiento medio, con tendencia a conocimiento bajos sobre loncheras saludables. Se observó que 4 de las 6 dimensiones tuvieron conocimientos bajos, carbohidratos, proteínas, minerales y grasas; en la dimensión vitaminas tuvieron conocimiento medio y solo en la dimensión agua se obtuvo conocimiento alto.

Palabras Claves: “madres”, “conocimiento”, “loncheras”.

ABSTRACT

Objective: To determine the level of knowledge about healthy lunch box for the mothers of primary schoolchildren of Líder Ingenieros UNI Private School.

Materials and methods: The study was quantitative, cross section and descriptive. The population was formed by mothers of 114 children of both genders of primary level registered in the 2016 school year. The survey technique and the proved questionnaire instrument were used by Canales Huapaya.

Outcomes: The 21% of mothers had low knowledge, the 64% had average knowledge and the 15% had high knowledge. In addition, it was highlighted that 4 of 6 dimensions had low knowledge carbohydrate (53%), proteins (57%), minerals (70%) and fat (63%). The vitamins dimension (62%) had average knowledge and the water dimension (85%) had high knowledge.

Conclusion: The mothers of primary school children had average knowledge with a trend in low knowledge of healthy lunch boxes. It was noted that 4 of 6 dimensions had low knowledge, carbohydrates, minerals and fat; in the vitamins dimension they had average knowledge, and only in the water dimension they got high knowledge.

Key Words: "mothers", "lunch boxes", "knowledge"

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Una lonchera saludable contiene alimentos que incluyen nutrientes esenciales para los menores que se encuentran en crecimiento así como el desarrollo, y que contribuyen al bienestar del estudiante en etapa escolar teniendo como finalidad el aporte de energía y nutrientes necesarios para regular mejores niveles de desempeño físico así como mental, desplegando potencialidades en esta etapa; teniendo en cuenta que no sustituye a las 3 comidas principales, sino que es un refrigerio entre las mismas y puede proporcionarse a mitad de la jornada escolar , como lo señalan Canales (1) y Carrasco (2).

El objetivo es que estos niños eviten la desnutrición y la obesidad; por ello a nivel mundial, la 57ª Asamblea de Organización Mundial de la Salud (OMS) (3) revela que el incremento de peso se considera como la epidemia del siglo XXI este sugiere una táctica sobre alimentación, actividad física, sobrepeso y salud, por cuanto que en los últimos 30 años se ha incrementado en las cifras de obesidad de forma inquietante se está suscitando tanto en adultos como en niños. En el mundo, el 10% de pequeños que se encuentran en etapa escolar sufren de obesidad. En México, predomina el exceso de peso que en

consecuencia produce obesidad, evidencian que el 26% de niños la padecen, mientras que la tercera parte de escolares en etapa de adolescencia lo sufren y manifiestan que la obesidad sigue aumentando en todos los niveles socioeconómicos, edad y territorio, sostienen en el Gobierno Federal Mexicano (4) y Sánchez(5).

Según estudio de la Organización Panamericana de la Salud (OPS)(6), el 54% de los escolares peruanos confesaron haber consumido gaseosas una o más veces por día, también cerca del 20% presentó sobrepeso y un 3% obesidad, en base a los valores correspondientes al de peso y talla.

En países como Costa Rica, Chile y México han puesto atención en cuanto a alimentación saludable y lonchera saludable ya que cuentan con leyes y reglamentos que protegen a los estudiantes de la oferta de alimentos no saludables, sostiene Mora (7).

El Ministerio de Salud (MINSA) y el Instituto Nacional de Salud (INS) (8) manifiestan que las loncheras escolares son esenciales para los niños en la fase escolar y preescolar, ya que una de sus funciones es satisfacer las necesidades energéticas, realizando así un mejor desempeño del estudiante durante su etapa escolar. El contenido de la lonchera en el estudiante debe ir de la mano con el consumo del desayuno el cual es su primer alimento del día ya que según el informe de la Organización de Las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación/Organización Mundial de la Salud/Organización de las Naciones Unidas (9) sustentan que el niño gastara energía en su totalidad durante la jornada escolar, incluso la energía almacenada en los tejidos de crecimiento. Las cifras recientes son menos que los indicados, esto vale decir que 18% menos para los varones y 20% para las mujeres menores de 7 años.

En concordancia con Meyer (10) la lonchera es “[...] una cajita que contiene alimentos el cual favorecen a la alimentación del niño de

forma nutritiva y balanceada, debe incluir alimentos energéticos, reguladores y constructores. Su misión es mantener reservas de nutrientes entre la faena escolar del día, administrar alimentos nutritivos para el niño, creando en su vida diaria hábitos de buena alimentación saludable [...] estos alimentos se debe preparar de manera limpia, armónicas, adecuadas y suficientes. El concepto de elaborar esta cajita es que a diario el escolar, al abrir su lonchera pueda encontrar alimentos variados y de contenido balanceado, en su presentación se debe observar de manera agradable con el objetivo que esté encantado de comerlos al momento de verlos. Esta cajita debe incluir: un alimento sólido, una fruta y un refresco”; de ahí que a nivel nacional el Ministerio de Salud (11), antes mencionado, emite un proyecto de refrigerios y loncheras saludables en el cual la promoción de la salud como eje principal; de igual forma mediante el Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (11) emite el “Disco lonchera escolar”, el cual sugiere la preparación de una lonchera adecuada para las tres regiones del Perú, según en el cual habite o se localicen los escolares, pues los resultados más sobresalientes de esta encuesta nos indican que casi el 20% de los escolares presentaron sobrepeso, y un 3% obesidad, en concordancia a los valores de peso y talla. El 3.2% de los alumnos manifestó haber sentido hambre en el último mes debido al déficit de alimentos en el hogar. Sólo un 8.9% comió verduras tres veces al día y más de la mitad (54.0%) de los escolares tomaron gaseosas una o más veces por día en el último mes.

No obstante en muchas regiones y en distintos países en el mundo globalizado se puede visualizar una transformación en cuanto el patrón alimentario tradicional, con una orientación a una informalización global de la ingesta de alimentos, así clasifican ciertas comidas que mediante las publicidades o técnicas de marketing a través de los medios de comunicación intervienen antes las madres y los escolares. En la actualidad surgen las tendencias alimenticias de los estudiantes con presencia de varios mensajes el cual recepcionar

y del cual las mamás participan de ello, no solo en el desayuno sino también en el contenido de la lonchera para el estudiante al optar por enviarle alimentos no recomendables, existiendo variedad de alimentos e incluso con mayor contenido nutricional de bajo costo en el mercado.

Durante los últimos años se han publicado datos por las entidades sanitarias y las asociaciones de consumidores expresando que en la actualidad el incremento de ingerir comida chatarra se debe a que las madres tienen menor cantidad de tiempo destinado a la preparación de alimentos como es el caso del desayuno, así también el colocar o incorporar dentro de la lonchera alimentos de acuerdo a su origen o cultura, se señala en la Organización Panamericana de la Salud (6).

Por otro lado actualmente la inclusión más temprana de los estudiante al colegio, en conjunto con la oportunidad de elegir sus alimentos, facilita una mayor ingesta de alimentos no saludables con alto aporte calórico y poco nutritivo; por ello se puede manifestar que la alimentación y nutrición; definitivamente deben ser alimentos balanceados que incrementen el apropiado crecimiento físico, psicológico y social del estudiante para así mantener una adecuada salud, también de ayudar con la mejora de hábitos de alimentación la cual ayudan a evitar enfermedades posteriormente, el cual se puede ver reflejado más adelante en la adultez.

En este contexto, una función principal de la enfermera es promocionar la salud y la atención del estudiante en el proceso de crecimiento y desarrollo a nivel intelectual, promoviéndole su apropiada alimentación enseñándole a cada padre y docente de la institución educativa a enriquecer la lonchera del estudiante y promover hábitos alimenticios que beneficie al niño y su familia, como sostiene Ortega (12).

Al visitar algunos colegios de educación particular como el de Líder Ingenieros UNI, se visualizó en la asistencia de los niños a tempranas horas de la mañana que por lo general no apetecen la ingesta del desayuno en su hogar. Según manifestaciones de algunas madres que portaron loncheras, en varios estudiantes es la primera ingesta del día, pero no satisface sus necesidades de energía y nutrientes, que respalde el adecuado crecimiento y desarrollo, y en la culminación en sus labores escolares.

Se puede decir que hoy en día se observa que son los padres quienes cometen los errores en cuanto a la preparación de la lonchera a sus menores (en etapa preescolar), ya que se evidencia alimentos empaquetados como las gaseosas, golosinas, papitas, frugos y comida que tiene elevada cantidad de grasas y carbohidratos, el cual para nada incluyen los nutrientes indispensable para la etapa escolar; cabe resaltar, que con escasos alimentos energéticos, constructores y reguladores el cual proporcionan energía perdida durante la jornada escolar, puedan ofrecerle un apoyo alimentario y poder llegar a la hora de almuerzo del preescolar.

Al interactuar con algunas docentes del mencionado centro educativo, ellas informan:

“[...] los padres deben de preocuparse de darle una mejor alimentación a los niños que están en proceso de desarrollo, pero no es así, solo mandan galletas y gaseosas. Si no le dan dinero a los niños para que compren en el kiosco.”

“[...] cómo es posible que nadie se preocupe de dar una buena alimentación, encima los padres, mandan una comida chatarra, y no preparan una buena alimentación para sus hijos.”

“[...] he visto que los niños compran en el kiosco, que venden solo golosinas y comidas chatarras, en las reuniones de padres de familia se dijo esta situación, pero las cosas siguen igual.”

En el mencionado centro educativo se detectó al momento del recreo que estos niños no llevaban en su mayoría loncheras, por el contrario sólo dinero.

En este centro educativo no se ha encontrado otro estudio igual o similar, según manifiesto la directora de este centro educativo por lo tanto se consideró un estudio inédito.

Entrevistando a las auxiliares refirieron que estos niños realizan compras en el kiosco que se encuentra en el centro educativo, llegando a observar que dicho establecimiento contaba con muchos productos no recomendables para el consumo de los escolares como chizitos, gaseosas, dulces multicolores, galletas, hamburguesas (comida chatarra).

Al indagar con cinco niños sobre el porqué no llevaban lonchera, refirieron:

“[...] mis padres no tenían tiempo para prepararlo y por ello optan por brindarnos dinero y me dicen que podemos comprar lo que quisiéramos”

De la realidad descrita surgen algunas interrogantes tales como:

- ¿Qué nivel de conocimiento tienen las madres de familia?
- ¿Las madres de familia tienen conocimiento de cómo preparar una lonchera saludable?
- ¿Los niños consumen productos saludables dentro del centro educativo?
- ¿Por qué algunos niños y niñas llevan solamente dinero y no una lonchera?
- ¿La obesidad o el sobrepeso están relacionados a factores socioeconómicos y culturales?
- ¿Cómo está el índice de masa corporal de los niños del centro educativo?
- ¿Cómo debe ser una lonchera saludable para los niños del centro educativo?

Del análisis de las interrogantes antes mencionadas surge el siguiente problema de la investigación

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuál es el nivel de conocimiento de las madres de familia sobre lonchera saludable y sus características sociodemográficas, del Centro Educativo Particular Líder Ingenieros UNI, distrito de San Juan de Lurigancho?

1.3. JUSTIFICACIÓN

Es de vital importancia establecer cuanto saben las mamás respecto a las loncheras nutritivas, porque según estas, podrán aportar a los escolares una mejor alimentación basándose en una nutrición equilibrada. Ello beneficiara en mejorar la capacidad del escolar en desenvolverse óptima mente en las clases, logrando así un aprendizaje adecuado. El nivel de conocimiento de las madres era desconocido en la sede de estudio a realizar, por ello al determinarlo, se pudo plantear actividades a intervenir y así mejorar la situación. La función de la lonchera es brindar al estudiante energía y nutrientes indispensables para su organismo durante las horas que se encuentra en clase. Gran parte de las madres de familia del centro educativo en mención optaron por enviar loncheras realizadas por alimentos chatarra o en su defecto optaron por dar dinero para que el menor adquiriera algún producto de su preferencia en la hora de la merienda, uno de los motivos por el cual el niño no siempre optaba por lo saludable es porque la mayoría de madres trabajan y por falta de conocimiento o tiempo no preparaban loncheras que nutran a sus hijos.

Como se mencionó anteriormente, en este centro educativo no se encontró otro estudio igual o similar, según manifiesto la directora de este centro educativo por lo tanto se consideró un estudio inédito.

Este estudio reúne el rigor metodológico por cuanto pueda ser replicado en otros centros particulares. Así mejoramos el estado nutricional de los escolares que son el futuro de nuestro país. Es reconocido por la comunidad científica que en esta etapa escolar se establecen las bases cognitivas que marcan el futuro de la persona.

Será factible en tanto que la Dirección del centro educativo busco brindar la mejor calidad de estudio para los escolares.

1.4. OBJETIVOS

1.4.1. Objetivos

- Determinar el nivel de conocimientos sobre lonchera saludable de las madres de niños de nivel primaria del Centro Educativo Particular Líder Ingenieros UNÍ.
- Describir el nivel de conocimiento de las madres sobre lonchera saludable según sus dimensiones de carbohidratos, proteínas, vitaminas, minerales, grasas y agua en el Centro Educativo Particular Líder Ingenieros UNÍ.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES

2.1.1. Antecedentes Internacionales

Fuentes Contreras Elied, en Colombia, en el año 2014, realizó un estudio "Relación entre el aporte nutricional de las loncheras y el índice de Masa Corporal en un grupo de niños de transición del Colegio Champagnat en la ciudad de Bogotá", tuvo como objetivo de relacionar el aporte calórico de las loncheras y el índice de Masa Corporal en un grupo de niños de transición. En cuanto al método de estudio es de tipo descriptivo de corte transversal aplicado a 47 niños, en quienes se aplicó valoración antropométrica por el IMC, evaluación de la calidad nutricional de las loncheras y encuesta realizada a los padres de familia. Como resultado obtuvo que el 23% de niños presentaron sobrepeso y el 6% obesidad; y en las loncheras se evidenció un aporte elevado de energía, proteínas, grasas y carbohidratos. Llegaron a las siguientes conclusiones:

La malnutrición es un problema en los niños de transición del Colegio Champagnat de Bogotá D.C., que hicieron parte del estudio, debido a una transición en la que se evidencia exceso y déficit de peso. A esto se añade que se encontraron loncheras con aportes elevados de macronutrientes (13).

Mejía Navarro Dora y Portilla Delgado Sheerlay, en Ecuador, en el año 2013 estudiaron "Conocimientos, actitudes y prácticas sobre los hábitos alimentarios en los/las niños y niñas que asisten a la escuela Alejandro R. Mera" con el objetivo de identificar los conocimientos, actitudes y prácticas sobre los hábitos alimentarios en los/las niños/as en relación con su estado nutricional. El estudio fue de tipo descriptivo en el cual se evaluó el peso y talla a 269 estudiantes. Como resultados se encontró que el 61% estaban en parámetros normales de nutrición, 22% en riesgo de sobrepeso, 15% con sobrepeso y 3% con bajo peso; además el 93% de los padres impulsa a que su hijos consuma mayor cantidad de alimento nutritivo, el 3% a través de un cronograma de menú semanal y el 4% con otros medios como el ejemplo propio. Llegaron a las siguientes conclusiones:

Los hábitos alimenticios si influye en el estado nutricional y los hábitos alimentarios de las niñas en su gran mayoría provienen de las costumbres del hogar, es decir, lo que consumen en casa lo hacen en la escuela (14).

Chariguaman Chimbo Leycy y Ulloa Ulloa Nelly, en Ecuador, en el año 2013 estudiaron "Conocimientos y prácticas de las madres sobre hábitos alimenticios en relación a la preparación de la lonchera escolar que consumen los/as niños/as del primer año de educación básica de la escuela Dina María del Pozo de Chávez" con el objetivo de determinar los conocimientos y prácticas de las madres sobre hábitos alimenticios y la preparación de la lonchera escolar que consumen los/as niños/as de primer año de educación básica en cuanto al método es un estudio descriptivo de corte transversal, siendo el área de estudio de 80 madres de familia y 80 niños/as, a quienes se aplicó un cuestionario con respuestas múltiples y observación directa. Como resultados se encontró que 63% de las mamás tienen conocimiento bajo, 32% conocimiento medio y 5% conocimiento alto. Llegaron a la siguiente conclusión:

Existe un nivel bajo de conocimiento en la mayoría del área de estudio (15).

Rivera Barragán María, Priego Álvarez Heriberto y Córdova Hernández Juan, en México, en el año 2010, realizaron un estudio titulado “Programa educativo de alimentación y nutrición en una comunidad del Estado de Tabasco”, el objetivo fue emplear un programa educativo basándose en la alimentación y nutrición para incurrir en el conocimiento y consumo en cuanto alimentación saludable en la familia. El método de estudio fue cuantitativo de tipo cuasi experimental, se realizó con las mamás, niños matriculados de 62 familias de la comunidad de Boquerón, Tabasco, México. Fue intervenido durante un periodo de un año. Los resultados indicaron que la enseñanza sobre alimentación progresaron significativamente en las madres teniendo como resultado el principio de la investigación 25.8%, llegando al finalizar el programa a 90.3%. Llegaron a las siguientes conclusiones:

Determinaron que el programa fue factible, porque se propuso métodos y medios de enseñanza que manejan un enfoque promocional, participativo mediante el uso de diferentes herramientas didácticas adecuadas a cada grupo participante (16).

2.1.2. Nacionales

Robles Bonegra Tania, en Perú, en el año 2017 estudio “Efectividad de un Programa Educativo en los Conocimientos y Prácticas sobre Alimentación Saludable en Padres de niños en edad escolar”, cuyo objetivo evaluar la competencia de un programa educativo en la enseñanza y practica sobre nutrientes alimentarios en padres de escolares y poder brindar recomendaciones basándose en evidencias que se encuentre en el estudio. La investigación se efectuó en Scielo, Lilacs, Lipecs, Medline, en el cual se evidencio artículos originales publicados en revistas entre enero 2006 y setiembre 2016. Obteniendo como resultado un total de 25 artículos, de las cuales se

examinaron un total de 10 artículos las cuales reunían cualidades, las cuales tenemos estudios experimentales, pre experimentales y cuasi experimentales, las cuales manifiestan que los programas educativos destinado a los padres de familia son efectivos en los conocimientos y prácticas sobre alimentación saludable. Llego a la conclusión:

La aplicación de un programa educativo tiene un impacto positivo en los conocimientos y prácticas sobre alimentación saludable a padres de niños en edad escolar, generando a los padres prácticas saludables en la preparación de los alimentos y a los niños con un adecuado crecimiento y desarrollo saludables (17).

Benites Chavez Lizeth y Roman Sinche Betsabe, en Perú, en el año 2017 estudiaron “Conocimiento sobre contenido de la lonchera nutritiva en madres y estado nutricional en preescolares de la Institución Educativa Inicial Juan Antonio Pezet en Villa María del Triunfo, 2017”. Con el objetivo de determinar la relación entre el conocimiento sobre contenido de la lonchera nutritiva en madres y estado nutricional en preescolares. En cuanto al método es un estudio de tipo cuantitativa con diseño, descriptivo correlacional de corte transversal, la muestra estuvo constituida por 114 madres y 114 preescolares, de los salones de 3 a 5 años, del distrito de Villa María del Triunfo, aplicándose la técnica, de la encuesta y la observación con la finalidad de evaluar el conocimiento de las madres sobre lonchera nutritiva y tomar medidas antropométricas a los preescolares y así obtener su evaluación nutricional. Como resultados se encontró que, de las 114 madres encuestadas, (78.1%) tenían un nivel de conocimiento intermedio, (21.9%) un nivel de conocimiento alto, en la evaluación nutricional de los preescolares se pudo apreciar que un total de (75.4%) se encuentra con estado nutricional normal, (15.8%) con sobrepeso, (5.3%) con obesidad y (3.5%) tenían bajo peso. Llegaron a la siguiente Conclusión:

Según los datos obtenidos, se logra determinar que no existe relación entre los conocimientos de las madres sobre

lonchera nutritiva y el estado nutricional de los preescolares de la Institución Educativa Inicial Juan Antonio Pezet (18).

Conde Huamán Josselyn, Contreras Macavilca Yhoselin, en Perú, en el año 2016 estudiaron “Nivel de conocimiento sobre loncheras nutritivas en madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial Santa Rosita – Santa Anita, 2016”. Con el objetivo: determinar el nivel de conocimiento sobre loncheras nutritivas en madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial Santa Rosita - Santa Anita, 2016. En cuanto al método es un estudio cuantitativo con diseño, descriptivo de corte transversal. La población estuvo constituida por el total de 144 madres de niños preescolares. El instrumento: que se aplicó fue un cuestionario que consta de 20 preguntas y como técnica la encuesta. Con la información obtenida se ingresó a una base de datos en el programa de Microsoft Office Excel 2010 y los resultados fueron analizados con el programa IBM SPSS versión 23, con el cual se obtuvo tablas, gráficos, parámetros o medidas que servirán para describir la variable de estudio. Como resultados se obtuvo que la mayoría de las madres encuestadas tenían las edades entre 31- 40 años (45.8%), de procedencia de la costa (65.3%) y con instrucción secundaria (56.9%). Sobre la variable de estudio se evidencio que un 61.1% de las mamás tenían un nivel medio, el 32.6% un nivel de alto y el 6.3% nivel bajo. Según las dimensiones del grupo de alimentos energéticos el 51.4% tenían un nivel medio, el grupo de alimentos constructores el 63.9% tenían un nivel alto y el grupo de alimentos reguladores el 69.4% tenían un nivel medio. Llegaron a las siguientes conclusiones:

Las madres de niños preescolares encuestadas que participaron en el estudio, en general obtuvieron un conocimiento de nivel medio sobre loncheras nutritivas (19).

Condeña Calderón Lizbeth, Culquicondor Zumaeta Mari, en Perú, en el año 2016 estudiaron “Valoración del contenido de las loncheras y su relación con el rendimiento académico preescolar I.E.I 005 Lince –

Lima". Con el objetivo: determinar la relación del contenido de las loncheras y su rendimiento académico preescolar en la I.E.I. 005. En cuanto al método es un estudio cuantitativo, aplicada, prospectiva, longitudinal y descriptivo/correlacional, en una muestra por conveniencia de 246 preescolares de ambos sexos. Así mismo se utilizó el instrumento de lista de cotejo. Como resultados se obtuvo que el contenido total de loncheras fue medianamente adecuado en más de la mitad (65.85 %); inadecuado en un poco menos de la tercera parte menos de la tercera parte (23.98%) y adecuado en menos de la tercera parte (10.16%). En rendimiento académico total se obtuvo la calificación de 11 – 13 puntos equivalentes a nota C. Llegaron a la siguiente conclusión:

No hay relación entre el contenido de loncheras y el rendimiento académico preescolar en la I.E.I. 005 (20).

Arévalo Rivasplata Lupe, Castro Reto Susan, García Alvar Geraldine y Segura Eddy R, en Perú, en el año 2016 realizaron un estudio titulado "Características de la lonchera del preescolar y conocimiento nutricional del cuidado: un estudio piloto en Lima", con el objetivo de determinar las características de la lonchera de preescolares y el nivel de conocimiento nutricional de sus cuidadores. En cuanto al método, la muestra conformada por 30 cuidadores seleccionada por conveniencia de 30 niños preescolares, donde se evaluó la composición calórica de macronutrientes y grupo de alimentos presentes en la lonchera. Como resultados se obtuvo que la calidad nutricional de las loncheras de preescolares es diferente según el conocimiento del cuidado. Llegaron a la siguiente conclusión:

No se puede concluir que los conocimientos sean el principal determinante de esta diferencia (21).

Ramírez Montaña Martha, en Perú, en el año 2016 realizó un estudio titulado "Nivel de conocimiento de las madres y el valor nutritivo de las loncheras escolares de niños de nivel primaria de una Institución Educativa" con el objetivo de describir el nivel de conocimiento de las

madres sobre la preparación y el valor nutritivo de las loncheras escolares. En cuanto al método es un estudio de tipo descriptivo y de corte transversal, aplicado a 99 mamás y 80 estudiantes de 6-7 años. Se obtuvo como resultado que el 51.5% de las mamás tuvieron conocimiento medio y 31.3% alto. Llego a la Conclusión:

Las madres tuvieron un nivel medio de conocimiento y el valor nutritivo de las loncheras fue deficiente (22).

Quilca Calatayud Guisela, Ramírez Aliaga Roxana, en Perú, en el año 2015 realizaron un estudio titulado “Efectividad de una intervención educativa en el conocimiento de la lonchera saludable y su contenido en las madres de preescolares en la I.E. Patricia Teresa Rodríguez 3019 – Rímac”, con el objetivo de determinar la efectividad de una intervención educativa en el conocimiento de loncheras saludables y su contenido en madres de niños preescolares de la I.E. Patricia Teresa Rodríguez 3019. En cuanto al método según el enfoque fue cuantitativo, diseñado pre experimental. La muestra estuvo constituida por 25 madres del colegio, el instrumento utilizado fue un cuestionario. Como resultados se obtuvo que antes de la intervención educativa (I.E) el 52% de mamás tenían conocimiento bajo, y luego de intervención llegaron a un 100% en cuanto a lonchera nutritiva, con respecto a conocimiento sobre los tipos de alimentos se tuvo antes de la intervención 68% nivel bajo y después de la intervención 96% conocimiento alto, en cuanto a contenido las mamás tenían antes de la intervención 64% conocimiento bajo y después de la intervención conocimiento alto el 100% de las mamás. Llegaron a la Conclusión:

La intervención educativa fue efectiva en las conocimientos de las madres sobre lonchera saludables, evidenciándose mejoramiento de estos después de su participación, obteniendo la totalidad de madres un nivel alto de conocimientos (23).

Colquehuanca Colque Zenaida, en Perú, en el año 2014 realizó un estudio titulado "Conocimiento sobre preparación de loncheras

nutritivas en madres con niños de 4 a 5 años de educación inicial de la Institución Educativa Adventista Túpac Amaru y la Institución Educativa N° 305 – Juliaca”. Con el objetivo: determinar las diferencias del nivel de conocimiento de las madres con niños de 4 a 5 años sobre loncheras nutritivas entre dos instituciones. En cuanto al método es un estudio de tipo descriptivo y de corte transversal. La muestra estuvo constituida por 147 madres de I.E.I. N° 305 y 55 madres de la I.E.I. Adventista Túpac Amaru, a quienes se le aplicó un cuestionario. Obteniendo como resultado que el 54,4% de las madres de la I.E.I. N° 305 presentaron un nivel de conocimiento medio, mientras que el 67,3% de madres de niños de la I.E.I. Adventista Túpac Amaru presenta un nivel de conocimiento bajo. Llego a la conclusión:

Existe diferencia significativa entre el nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas (24).

Huayllacayán Ccoyllo Susan y Mora Herrera Yhovana, en Perú, en el año 2014 realizaron un estudio titulado "Relación entre conocimiento materno sobre loncheras escolares y estado nutricional de estudiantes de primaria de la institución educativa N° 6069 Pachacútec". Tuvo como objetivo determinar la asociación entre las nociones maternas sobre loncheras escolares y el estado nutricional de los alumnos. En cuanto al método es un estudio de enfoque cuantitativo, diseño descriptivo y de corte transversal. La población se conformó por las madres y estudiantes del cuarto grado de primaria de la Institución educativa N° 6069 Pachacútec. Como resultados se obtuvo que el 76% de las madres tienen nivel de conocimiento medio y el 67% de estudiantes tienen un estado nutricional adecuado. Llegaron a la conclusión:

Sí existe asociación entre el conocimiento materno sobre loncheras escolares y el estado nutricional de los estudiantes de primaria (25).

Alvarado La torre Janeth, en Perú, en el año 2012 realizó un estudio titulado "Conocimientos de las madres de niños en edad preescolar sobre preparación de loncheras saludables en la I.E.I. 115-24 Semillitas del Saber: César Vallejo, 2012". Con el objetivo de determinar los conocimientos que tienen las madres de niños en edad preescolar sobre la preparación de loncheras saludables. En cuanto al método es un estudio descriptivo de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 60 madres, a quienes se le aplicó una encuesta y un formulario de tipo cuestionario. Como resultados obtuvo que el 57% de las madres no conocen sobre la preparación de loncheras saludables y el 43% si conoce. Llego a la siguiente conclusión:

Que el mayor porcentaje de las madres desconocen los alimentos que dan energía, la función de la vitamina K y los alimentos que contienen proteínas (26).

2.2. BASE TEÓRICA

2.2.1. Loncheras saludables en preescolares

Las loncheras saludables, en preescolares, se definen como preparativos que se comen entre comidas, esta no reemplaza al desayuno, almuerzo o cena; dicho preparado debe puede tener como contenido alimentos de origen natural o alimentos que son elaborados ya sean frutas, láctico, cereales, huevo, vegetales u otros Mora (7), MINSA (8).

Se caracterizan porque son Fáciles de elaborar porque se utiliza alimentos de sencillos para su preparación. Prácticos de llevar porque se utiliza embaces que son de fácil nos facilita el transporte e higiene de los alimentos, además de ser herméticos. Ligeros para evitar preparaciones que pueden ser pesadas como grasosas, dulces, o demasiada comida. Nutritivos porque debe aportar de 10 al 15 % de los requerimientos promedio de energía al estudiante, y 200 Kcal al estudiante. Variado porque se usa productos disponibles según la

zona. Escolares de 6 a 12 años es de importancia que se le ofrezca alimentación que suministre energía y vitalidad, por ejemplo el hierro, magnesio y todas las vitaminas del complejo B, señala Carrasco (2).

A. Importancia de la lonchera escolar

- Provee al cuerpo fracciones de las sustancias nutritivas que el estudiante necesita mientras realiza su jornada escolar. Debemos mantener en cuenta los productos para enviar a las escuelas serán variados, fácil de digerir y elaborar, además se debe incluir bebidas naturales para evitar una posible deshidratación en los escolares. Si el alumno no lleva lonchera, sino que lleva consigo dinero y tiene acceso al kiosko escolar para realizar compras se tiene que tener en cuenta y orientarlo a preferir los alimentos de auténtico aporte nutricional, Asimismo, la lonchera saludable ofrece los siguientes beneficios:

- Establecer costumbres o prácticas de nutrición adecuados.
- Promueve concientización de una nutrición adecuada.
- provee nutrientes que son necesarios y apropiado para el crecimiento y desarrollo.
- Estimula a que desde temprana edad los alumnos consuman alimentos que son nutritivos y saludables.

B. Función de la lonchera saludable

- Su función principal es el brindar al estudiante fuente de energía y nutrientes que son requeridos para satisfacer las necesidades nutricionales, equilibrar el funcionamiento físico e intelectual y estimular el potencial desarrollo y crecimiento del niño.

C. Características de la lonchera saludable según MINSA (8)

- Inocuidad: los alimentos en su totalidad serán cuidadosamente manipulados, con el sumo cuidado de que estos no puedan ser contaminados por agentes patógenos. De igual manera, es elemental tener en cuenta que envases se utilizan porque estos

deben ser apropiados para no descomponer el alimento durante el transcurso de la jornada escolar.

- **Practicidad:** para la elaboración de la lonchera esta debe ser rápida y sencilla de forma que podamos asegurar que lo que llevamos dentro de la lonchera se encuentra en condiciones óptimas. Por otro lado los envases serán herméticos, limpios e higiénicos, avalando que sean fáciles de llevar por los escolares.
- **Diversidad:** un método con mayor seguridad para fomentar e impulsar el consumo de alimentación saludable y nutritiva es la imaginación y la diversidad en la presentación que se envía en el cual se puede variar los colores del alimento.
- **Idoneidad:** la lonchera debe reunir las condiciones precisas para que sean elaboradas según la etapa en que se encuentre el estudiante, su nivel de actividad y el periodo que pueda estar lejos de casa, asimismo tenemos en alumnos de 2 a 5 años, la energía aportada por este refrigerio será cerca de 200 kcal. (Ejemplo: medio pan con pollo, mango en trozos y refresco de limonada). En tanto a frutas será perfecto si son llevadas picadas, permaneciendo en ellas la cascara.

D. Factores a tener en cuenta para la elaboración de una lonchera

- **Edad:** preescolar y escolar
- **Estado nutricional:** se estimara el peso y la talla del estudiante y tomar en cuenta si se encuentra dentro de los parámetros normales de nutrición siendo así desnutrición u obesidad o talla baja para su edad
- **Actividad física del niño:**

- a) Intensa. – realiza algún tipo de deporte o que realiza largas caminatas zonas rurales.
- b) Moderada. - realiza actividades educativas y físicas frecuentemente.
- c) Sedentaria. – realiza escasa o nula actividad física
- d) Preferencia alimentaria: insertar alimentos nutritivos según la satisfacción del estudiante.

La lonchera más que un sencillo refrigerio escolar, es la ocasión precisa para que los padres de familia tengan el momento para incluir calorías y nutrientes que el alumno necesita a diario para tener un óptimo crecimiento y desarrollo, apoyo esencial para su progreso psicomotriz como menciona MINSA aporta con el crecimiento y el desarrollo del niño, a la formación de una adecuada conducta alimentaria y limpieza.

Según la Organización de las Naciones Unidas FAO y la Organización Mundial de la Salud OMS (9) no existe un rango de edad para cargar una lonchera, pues es usada desde que el niño inicia su guardería, hasta el adulto que por sus condiciones de trabajo no puede ir hasta su casa a almorzar.

Meyer (10) señala que la lonchera debe incluir alimentos de los cinco principales grupos de alimentos: Si es para un refrigerio puede incluir leches incluyendo las saborizadas, yogur, kumis o bebidas con leche, cereales como galletas o paquetes de cereales listos y frutas.

Si es para un almuerzo debe incluir además alimentos del grupo de la carne: rollo de carne, carne desmechada, molida o en hamburguesa, pollo desmechado, jamón bajo en grasa o quesos bajos en grasa, atún; debe contener además verduras frescas o cocidas. MINSA (11).

Una alternativa para los almuerzos es empacar la carne y la verdura entre dos tajadas de pan (de hamburguesa, sándwich, árabe, tortillas de maíz o de harina). Se deben usar con moderación los azúcares.

No incluir dulces duros como bombones y confites debido a que permanecen por varios minutos en la boca, convirtiéndose en un riesgo de caries dental. Evitar igualmente empacar gaseosas y refrescos. No olvidar empacar termo con agua según Del Val (27).

Una lonchera va a depender de diversas variables como la edad del niño, las horas de la jornada escolar, que actividad realice y sobre todo cuáles son sus gustos personales; los padres tendrán que involucrarse en cuanto la elaboración de las loncheras, elegir un día de la semana para realizar el menú y las compras de los alimentos, con el fin de que la madre lo guíe con pocas opciones pero brindándole “libertad” para escoger, por ejemplo si se desea que consuma mayor cantidad de vitamina A se optara por elegir entre papaya, mango o chips de camote y serán los escolares quienes escogerán lo que más les guste. Esta es una manera divertida y creativa de pasar tiempo con sus hijos y saber más sobre sus gustos con respecto a la comida; el fin es renovar las loncheras, puede ser huevo duro, frito, tortilla, soufflé o revueltos; al final come el huevo, pero de muchas formas diferentes Fuentes (13).

E. Tipos de loncheras en concordancia con MINSA (11), Del Val (27) y Fuentes (13).

- Loncheras funcionales: los alimentos serán transportados en envase limpio, fácil de limpiar, seguros y que tengan un espacio suficiente para la cantidad de alimentos que el estudiante pueda comer de acuerdo a su etapa de vida.
- Loncheras nutritivas: evitar que estas contengan alimentos empacados con pocas o exceso de calorías como gaseosas, chizitos, chocolates, galletas o alimentos elevados en grasas el brindar estos alimentos estamos fomentando el manejo de inapropiado de hábitos alimentarios en el estudiante.

- Loncheras saludables: los alimentos serán fácil de digerir grato para el paladar del estudiante.
- Loncheras naturalmente concebidas: es más adecuado elaborar jugos o refrescos de origen natural, elaborados en casa y deben ser envasado en recipientes. Prefiera jugos naturales preparados en casa y empacados en envases especiales para mantenerlos fríos para evitar su descomposición.
- Loncheras equilibradas: el contenido debe comprender los tres grupos esenciales de alimentos.
- Loncheras que promueven hábitos: el impulsar prácticas de lavado de manos en los escolares antes de ingerir algún tipo de alimentos.
- Loncheras responsables: Recuerda los padres son responsables de la condición de los alimentos que le brinda al estudiante y, por ello, dependerá e ellos su adecuado desarrollo.

F. Clasificación de grupos alimentarios debe contener una lonchera escolar

- Alimentos energéticos (carbohidratos): su función es contribuir fuerza para realizar a cabo trabajos físicos como una caminata, trotar, realizar algún deporte, etc. La velocidad con la que se puede gastar o disminuir los glúcidos de la misma forma llamado edulcorantes, por lo tanto, corresponde al grupo de los energéticos según el género de carbohidratos consumido. El consumir más alimento conteniendo almidón puede retardar la absorción y producir mayor energía de los carbohidratos complejos. Tenemos como por ejemplo grasas, aceites y mantequilla, los tubérculos, edulcorante, cereales, arroz, maíz y derivados, galletas, pan, papa, choclo, frutos secos, harinas integrales.

- Alimentos constructores (proteínas): el ingerir a diario estas dietas se encargan de formar a los tejidos del cuerpo adecuando volúmenes de aminoácidos cabe destacar que estos tejidos celulares utilizan estas unidades químicas para nuestro organismo como materia prima para proporcionar nuevos periodos de estas proteínas, por lo tanto es claro saber que son importantes y necesarios para reparar 19 tejidos del organismo, así tejido óseo, tejido conectivo, , tejido nervioso, tejido conjuntivo y de las paredes de los órganos hueco, estos se encargan de formar y reparar tejidos dañados por ejemplo una cicatrización de una o más heridas. ;tenemos una variedad de alimentos constructores como los frijoles, lentejas, garbanzos, habas, legumbres en general, verduras de todo tipo, frutas frescas variadas, frutos secos y cereales en general, así- como carnes, pescados, mariscos, vísceras, huevos, leche y derivados lácteos como yogurt y quesos.
 - Alimentos reguladores: también llamadas protectores las cuales suministran nutrientes indispensables para que un alimento energético y regulador puedan complementarse y pueda así el cuerpo seguir funcionando. Dentro de estos figuran las frutas y verduras , como la manzana, plátano, pera, mango, uvas, duraznos, piña, lechuga, tomate, pepino, zanahoria; hortalizas y el agua.
- G. Líquidos que comprende una lonchera escolar: se puede optar con el consumo de jugos elaboradas a base de fruta pero será necesario su refrigeración para evitar descomposición a fin de evitar una posible infección gastrointestinal en estudiante. Además, solo será útil el jugo recién licuado y fresco por tener mayor condición nutritiva, ya que de esta forma se lograra preservar las vitaminas. El estudiante debe ingerir una bebida. “Puede ser agua hervida o cualquier refresco de fruta natural como limonada, naranjada, maracuyá o manzana, pero

se debe evitar el envío de gaseosas, café o jugos artificiales, porque contienen colorantes y azúcares que causan alergias y favorecen la obesidad en los niños”. Se sugiere proporcionar a los estudiantes una lonchera que contenga alimentos con energía y nutrientes esenciales para su cuerpo, ya que cabe resaltar que esta no va a sustituir ninguna de las comidas principales. “La cantidad de alimentos enviados en la lonchera debe contener en promedio el 10% del total de energía recomendada según edad, sexo y actividad del niño o adolescente” Meyer (10).

H. Alimentos que no deben ser incluidas en una lonchera nutritiva:

- Líquidos artificiales o sintéticos. Con gran contenido químico, con conservantes y/o industrializado ya que su contenido incluye colorantes y azúcares, los cuales ocasionan problemas alérgicos y fomentan el incremento de peso en los escolares.
- Alimentos con alto contenido de grasas: como son los embutidos entre ellos tenemos el salchichas, jamón, mortadela; etc. En el cual incluyen alto contenido graso y colorante artificial en su contenido.
- Alimentos condimentados y alto contenido de azúcares: tenemos mayonesa, mostaza, ketchup chupetines, papas fritas. etc. Estos alimentos chatarras para nada contribuyen nutriente alguno, al contrario contribuyen elevada cantidad de azúcares y grasa de tipo saturada, incrementando la posibilidad de que los escolares puedan enfermar.

2.2.2. El conocimiento de las madres de preescolares

Como sostiene Flores (28) es la capacidad para resolver un determinado conjunto de problemas. Keller (29) recuerda que procede de la palabra en griego “logos” el cual quiere decir inteligencia y razón. El vocablo conocimiento generalmente es empleado para indicar el resultado de un proceso cognitivo, es decir, es el efecto de algo que se aprende y razona.

La Real Academia de La Lengua española (30) especifica que es la acción y efecto del saber, o el entendimiento, conocimiento, razón original.

Bunge (30) define como un grupo de ideas, juicios, enunciados, pensamientos que pueden existir de formas claras, precisas, puntuales, exactas e inexactas. Con esa base se puede tipificar que el conocimiento puede ser científico y vulgar, el primero lo determina como idea racional, analítica, objetiva, sistemática y verificable que se sustentan por medio de la experiencia y evidencias recogidas, en cuanto al conocimiento vulgar, como un conocimiento impreciso, imperfecto, de forma superficial o limitado a la observación.

Martínez (32) asegura; Se clasifica en 3 tipos como:

Conocimiento empírico, que nace de la experiencia. No sigue un método o procedimiento, no sigue un sistema. Se puede lograr al azar.

Conocimiento científico, es más severo, consiste en hallar las regularidades en los eventos para interpretarlos, conocerlos y difundirlos. Se origina por medio de la aplicación del método científico en los diseños de investigación. Es concreto y exacto.

Conocimiento filosófico, es sistemático y metódica. Pretende explicar el porqué de los fenómenos. El filósofo razona sobre los productos de la ciencia, su consecuencia, su valoración en general. Explora la unificación racional de todo el conocimiento humano.

En esta investigación se aborda el conocimiento tipo empírico y científico que se caracteriza por los saberes populares que han escuchado las madres en charlas y otros medios de comunicación, en el sentido que se debe prestar atención a la hora de seleccionar los alimentos que los alumnos llevaran a la escuela; para evitar incluir comida procesada o también llamada comida chatarra, el cual tiene alto contenido de sal, grasas, azúcar, los cuales los alumnos prefieren porque lo ven en un comercial de televisión o están presentes en

avisos publicitarios, incentivando así el alto consumo de galletas, frituras, golosinas, etc. El cual puede crear un incremento de energía en los menores, no son fuente de nutrientes, tampoco es buena idea aprender e incentivar a llevar o preparar un a lonchera que contenga embutidos o alimentos con exceso de sal y condimentos; es mejor elaborar pan con pollo, atún o carne picada, e incluso se puede probar enviando alimentos oriundos de nuestro país, ya sea queso, papa, choclo, etc.

En cuanto a bebidas el alto contenido de azúcar el cual es fundamental para el incremento de peso en infantes y a su vez está ligado con el comportamiento hiperactivo el cual dificulta un adecuado aprendizaje en la escuela. No solo basta que la madre conozca lo necesario sobre los alimentos sino también optar por elaborar loncheras saludables, es indispensable la elaboración de estas loncheras de forma higiénica y saludable para evitar futuras intoxicaciones alimenticias causadas por la inadecuada manipulación de alimentos, el cual puede tener secuelas secundarios ante la salud del menor, pudiendo tener como consecuencia la muerte en determinados casos.

Los contaminantes pueden ser de tres modos por ejemplo físicos mediante la tierra, cabellos, papel, u otros, químicos por medio de pesticidas, productos de limpieza y desinfección, y biológicos en el cual se encuentra los virus, las bacterias, los parásitos, hongos e insectos. Por lo manifestado, es de importancia que las madres tomen medidas adecuadas para no contaminar los alimentos, por ejemplo en la selección y compra se debe tener en qué estado se encuentra el alimento, la fecha de vencimiento de productos como lácteos y huevos.

De esta manera, verificar que dichos alimentos se encuentren adecuados para el consumo, preservación y conservación en especial los lácteos, carnes y alimentos preparados, deben ser refrigeradas y

envasadas apropiadamente con su respectiva tapa, los vegetales y tubérculos deberán encontrarse en un recipiente el cual podrá estar en el ambiente siempre y cuando exista buena circulación de aire, libre de insectos o roedores. Para el consumo y manipulación se debe usar utensilios limpios, lavarse las manos con agua y jabón antes de consumir y/o manipular cualquier tipo de alimento, así como adoptar las medidas recomendadas por DIGESA según Reglamento sobre Vigilancia y Control Sanitaria de Alimentos y Bebidas(33).

En ese contexto el conocimiento de las madres sobre la lonchera saludable es la información adquirida sobre que alimentos debe contener la lonchera de su niño para un óptimo desarrollo el cual debe contener alimentos: (constructores: proteínas, energéticos: carbohidratos, reguladores: vitaminas).

En este estudio se aplica el conocimiento científico, pues las madres de familia adquieren los conocimientos sobre la lonchera a través de su vida cotidiana, mediante experiencias, vivencias, interacción con el entorno cuya información pudo haber sido adquirida mediante las relaciones sociales con su alrededor.

2.2.3. Características biológicas sociodemográficas de las madres

Como señala Rabines (34) son un grupo de cualidades biológicas, sociales, económicas y culturales las cuales se encuentran presentes en las madres que están sujetas a este estudio, teniendo en cuenta aquel que pueda ser medible como por ejemplo la edad de la madre, el grado de instrucción, el lugar de procedencia, el número de hijos e incluso la ocupación.

De acuerdo con Pérez (35) surge de un término griego, el cual se puede traducir como “descripción del pueblo”. El cual estudia el tamaño de un pueblo, la agrupación en estratos sociales y el crecimiento de una colectividad, desde un plano cuantitativo.

Según Livi-Bacci (36) refiere que la demografía estudia la población y este es un grupo de personas, condicionado de forma estable, el cual encuentra ligado por nexos de reproducción y determinado particularmente por características políticas ,territoriales, jurídicas, raciales y/o religiosas, por ello es que las madres en el proceso de desarrollo y nutrición de los escolares , realizan el papel principal en el bienestar social de un niño, estableciendo las características de la familia como una causa definitiva en la malnutrición del infante, igualmente se suma la limitación económica de una familia y el incremento de los bienes que tengan disponible tanto en infraestructura de salud y educación, con el apoyo de programas de asistencia que intervienen en este asunto.

Una de las características importantes de la familia es el nivel o estatus socioeconómico, así como el grado de educación de los padres, el cual influencia de modo directo con la calidad y suma alimentos que los niños ingieren. Los factores entre estatus socioeconómico y el grado de educación de los padres también juegan un rol importante con relación a las prácticas de sanidad por parte de los integrantes de la familia, lo cual del mismo modo impacta en la calidad de alimentación de los hijos. Se menciona que en cuestión de las madres de familia, mientras realizan el mercado, se observa con gran frecuencia que tiene conocimiento escaso o nulo con respecto al valor nutricional de cada alimento, y se sustenta solo por saber cuánto cuesta un producto y por los alimentos que la familia prefiere según su cultura , acomodándose a un valor limitante. Por eso es importante que la madre de familia adquiera mayor conocimiento sobre cuánto es el valor que aporta cada alimento en la nutrición del niño, respecto a la correlación del costo y el beneficio de cada alimento; es decir que aquella mama que corresponde a un grupo social económico de bajos recursos su posibilidad de criar menores con desnutrición infantil es mayor (35).

En muchas ocasiones las madres suelen enviar a su infantes sin haber tomado desayuno a la escuela, y a su vez una lonchera de mala elaboración nutricional, a consecuencia de diversas causas; las cuales pueden ser económicos, el déficit de tiempo para el preparado, y lo más importante la falta de conocimientos sobre la alimentación nutritiva del niño, poniendo en riesgo la salud del escolar y su rendimiento académico. La información referente al importe alimenticio de la lonchera escolar es fundamental para la elaboración de la misma, lo que conlleva como efecto que varios de los alumnos tengan el riesgo de ser obesos o de bajo peso, por tanto son los padres de familia quienes deben saber si los estudiantes al hallarse en desarrollo deben infundir costumbres y prácticas de alimentación saludable.

Tomando en cuenta en instruirse acerca de la alimentación o nutrición saludable en el niño con el objetivo de evitar caer en peligro complicaciones que pueden perjudicar su bienestar y acoger estilos de vida saludable en cuanto su nutrición infantil.

Tomando en cuenta cuanto conoce la madre sobre la alimentación del niño, contribuye a una columna muy esencial en el progreso de la humanidad ya que el saber es un hecho principal, espontáneo e instintivo, y por ello no puede ser definido rigurosamente, también se puede decir que es un proceso que está vinculado con las operaciones y procedimientos mentales (35), (37).

Tiene dimensiones (biológica, instrucción, procedencia, ocupación, creencia, costumbre y religión) e indicadores (edad, N° de hijos, lugar de procedencia, grado de instrucción, ocupación).

2.3. TERMINOLOGÍA BÁSICA

Madre de niños del nivel primario: mujeres peruanas/extranjeras que, en lo biológico, asumen ser mamás.

2.4. VARIABLES

Variable 1:

Características sociodemográficas de las madres de niños del nivel primaria.

2.4.1 Operacionalización de variables

OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE 1										
Variable	Tipo de variable según su naturaleza y escala de medición	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Número de ítems e ítems	Valor final	Criterios para asignar valores		
Conocimientos de la madre sobre preparación de loncheras Saludables.	Tipo de variable según su naturaleza:	Conjunto de ideas, enunciados o información adquirido mediante la experiencia, recopilación de información sea medios de comunicación, sesiones educativas.	Es la capacidad para resolver un determinado conjunto de problemas de las madres, significa inteligencia y razón el cual se emplea para señalar un resultado de un proceso cognitivo, también se define como una acción y efecto del saber, un conjunto de ideas y conceptos.	Carbohidratos	- Función de la lonchera escolar. - Contenido de alimentos ricos en carbohidratos. - Función de carbohidratos.	3 (1,2,3)	Conocimiento bajo.	Puntaje 0 será considerado como incorrecto.		
				Proteínas	- Un ejemplo de lonchera nutritiva. - Función de proteínas. - Alimentos que favorecen el crecimiento del niño a ser considerado en una lonchera saludable.	3 (4,5,6)				
	Cuantitativa				Grasas	- Alimentos energéticos al niño a ser considerado en una lonchera saludable.	1 (14)	Conocimiento medio.	Puntaje de 1 será considerado como correcto.	
					Vitaminas	- Función de vitaminas y los minerales. - Alimentos que presentan vitaminas. - El alimento que contiene vitamina A y que debe ser considerado en una lonchera nutritiva. - Alimentos que presenta una vitamina C y que debe ser considerado en una lonchera nutritiva. - Alimentos que contiene hierro a ser considerados en una lonchera saludable. - Alimentos que contiene calcio y que deben ser considerado en una lonchera saludable	6 (7,8,9,10,11,12)			
	Escala de medición: Ordinal				Minerales	- Alimentos que presentan un mineral.	1 (13)	Conocimiento alto		
					Agua	- Las bebidas que deben estar presentes en la lonchera escolar.	1 (15)			

CAPÍTULO III: DISEÑO METODOLÓGICO

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Según la tendencia el estudio de investigación fue cuantitativo porque se obtuvo resultado de conocimiento bajo, medio y alto; según el periodo y secuencia de la investigación fue de corte transversal porque a cada madre de familia se le aplicó el instrumento mencionado por una vez. Según el análisis y el alcance de sus resultados fue descriptivo/correlacional porque se describió los resultados de una población definida y se asociaron los conocimientos con 2 características sociodemográficos. Hernández (38)

3.2. POBLACIÓN

La población estuvo conformada por madres de 114 niños de ambos sexos de nivel primaria matriculados durante el año escolar 2016 que se detalla en el cuadro siguiente.

Tabla N°1. Distribución de alumnos del nivel primario del Centro Educativo Particular Líder Ingenieros UNÍ. Mayo – Julio 2016

AULA	NÚMERO DE ALUMNOS(AS)
1er grado	24
2do grado	19
3er grado	25
4to grado	24
5to grado	22
Total	114

Por tanto, no se estimó tamaño muestral por cuanto se trato de un estudio inédito en el mencionado centro educativo.

3.2.1. Criterio de inclusión:

Madres de niños matriculados en la Institución Educativa Líder Ingenieros UNI, que sabían leer y escribir; y que aceptaron responder el instrumento y participar en el estudio a realizar.

3.2.2. Criterio de exclusión:

Madres de niños matriculados en la Institución Educativa Líder Ingenieros UNI que no sabían leer y que no aceptaron responde el instrumento y participar en el estudio a realizar.

3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

- A. La técnica para la recolección de datos fue la encuesta.
- B. Los instrumentos utilizados fue el cuestionario elaborado por Canales Huapaya Omar, Lima - Perú 2010(1). Loncheras nutritivas que fue mejorado. El instrumento está estructurado en 10 ítems que exploran 7 dimensiones así, la dimensión biológica tiene 2 preguntas N° 1 edad de la madre: de 16-20 años, 21-25 años, 26-30 años, 31 a más N°2 número de hijos: 1 hijo, 2 hijos, 3 a más; la dimensión procedencia tiene 1 pregunta Lugar de procedencia: costa, sierra, selva; dimensión instrucción 1 pregunta grado de instrucción: primaria incompleta, primaria completa, secundaria incompleta, secundaria completa, superior o técnico; dimensión ocupación 1 pregunta vendedora ambulante, empleada del hogar, sin ocupación, dependiente; religión 1 pregunta adventista, mormón, testigo de jehová, católico; dimensión costumbre 2 preguntas N°1 tipo de alimentos según región: pan con pollo, pan con queso, pan con plátano, N°2 tipo de preparación de alimentos: comida frita, comida empaquetada, comida sancochada, y dimensión creencias 2 preguntas N°1 cantidad de alimentos según sexo: las niñas consumen menos cantidad de alimentos, los niños consumen mayor cantidad de alimentos N°2 tipo de comidas: carnes, lácteos, cereales, frutas.

El tiempo estimado para responder es de 10 minutos. (Ver Anexo B)

Para la variable 2 conocimientos, se utilizó la técnica entrevista, dirigido a las madres. El instrumento cuestionario explora 6 dimensiones así, para la dimensión carbohidratos hay 3 preguntas; proteínas tiene 3 preguntas; vitaminas 6 preguntas; grasas 1 pregunta, minerales 1 pregunta y para la dimensión agua 1 pregunta. El total de 15 preguntas está estructurada en respuesta correcta (1 punto) acertada, errada (0 puntos), el tiempo previsto para su respuesta es de 10 minutos. Totalizando 15 puntos. (Ver Anexo B)

El cuestionario fue sometido a validez por Canales Huapaya en Lima, Perú 2010 (1), mediante la prueba piloto, en que fue utilizada la prueba ítem-ítem, el coeficiente biserial puntual y la prueba Kuder Richarson (0.6).

(Ver Anexo B)

3.4. PROCESAMIENTO DE DATOS Y ANÁLISIS ESTADÍSTICO

Para la recolección de datos se realizó los trámites administrativos respectivos a través de oficio dirigido a la directora del centro educativo, que permitió y autorizó el ingreso al centro educativo además brindó las facilidades para la recolección de los mismos. Las encuestas a las madres fueron realizadas en la puerta de ingreso del centro educativo, al momento de inicio de clases. El tiempo utilizado para la encuesta a cada madre fue de 10 minutos, previo consentimiento informado. (Ver Anexo C)

Los datos recolectados fueron vaciados en la base de datos con el paquete estadístico SPSS versión 22, previa elaboración de la tabla de códigos y tabla matriz, en la que se estableció el valor de 1 a la respuesta acertada y 0 a la errada.

3.5. ASPECTOS ÉTICOS

Se tuvo en cuenta los 4 principios de la Bioética:

- No maleficencia: la aplicación del instrumento no causó daño a las madres de niños de nivel primario ni a la institución, por el contrario, permitió conocer el nivel de conocimiento de éstas.
- Justicia: las 114 madres fueron tratadas de forma igualitaria respetando su dignidad y condición.
- Beneficencia: este estudio no causó daño ni riesgo alguno a las madres que participaron y colaboraron en esta investigación, por el contrario se le garantizó confidencialidad brindando la comodidad necesaria para cada madre.

- Autonomía: se solicitó el consentimiento informado y verbal de las madres, se respetó su decisión de participación. (Ver Anexo D)

CAPÍTULO IV: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS

Se presentan los hallazgos correspondientes, referentes a las características sociodemográficas.

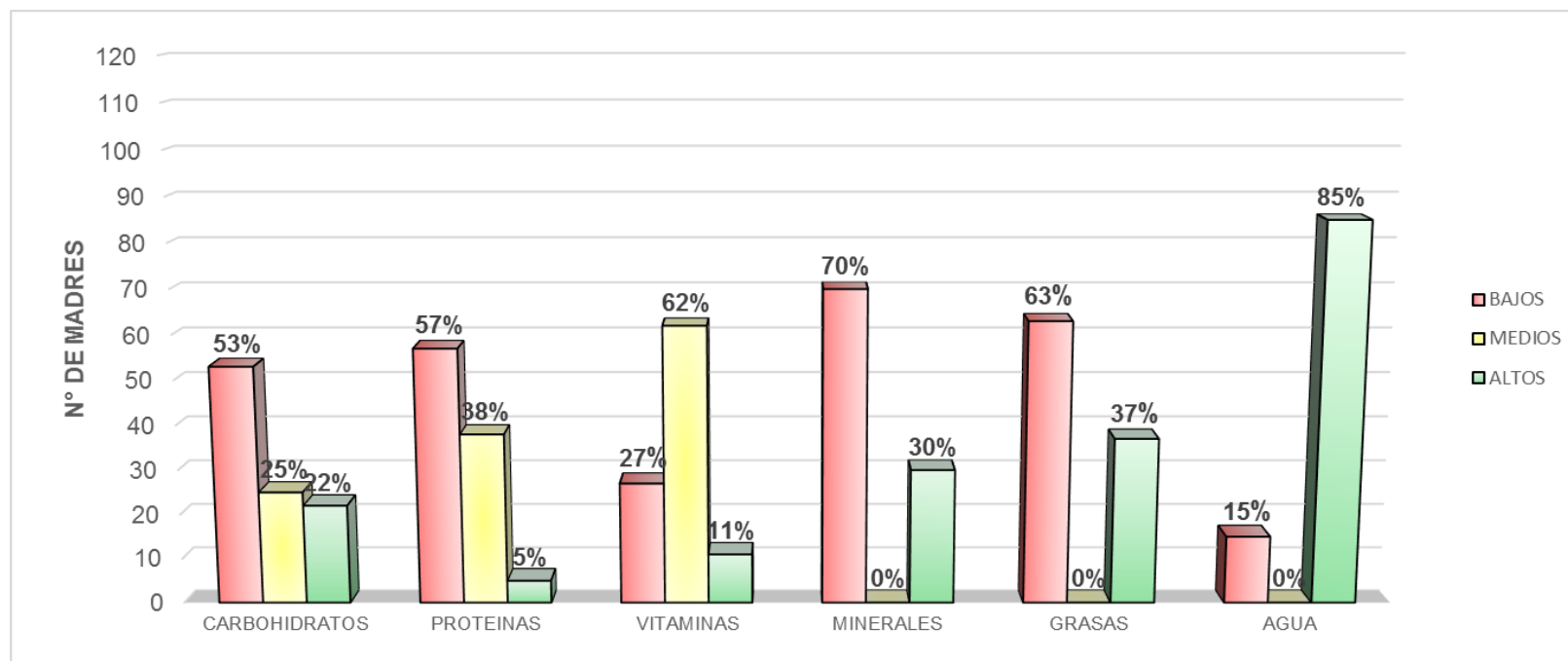
En la tabla 2 podemos observar que la población de madres se encuentra entre 26-30 años (49.1%), en número de hijos las madres con más frecuencia tienen 2 hijos (59.6%), en procedencia predomino las madres de la costa (64 %), en grado de instrucción existe mayor cantidad de madres que tienen secundaria completa (51.8%), en ocupación predomino las madres con trabajos dependientes (45.6%), en cuanto a religión el (84.2%) de las madres son católicas, en cuanto costumbre predomino que las madres preferían enviar pan con pollo en las loncheras de sus hijos (55.3%), mientras que en el tipo de comida preferían la comida frita (45.8%), en tanto en creencias el (79.8%) de las madres creen que las niñas consumen menos cantidad de alimentos que los niños (79.8%) y en tipo de comida preferían las carnes (55.3%). Ver anexo B

**Tabla N° 2. Conocimientos sobre lonchera saludable. Madres de niños.
Centro Educativo Particular Líder Ingenieros UNI. Mayo – Julio 2016**

Conocimientos	N°	%
Bajos	24	21
Medios	73	64
Altos	17	15
Total	114	100

En la tabla 2 podemos observar que 21% de las madres tienen conocimiento bajo, 64% conocimiento medio y 15 % conocimiento alto.

Gráfico 1. Conocimientos de las madres de familia sobre lonchera saludable según sus dimensiones carbohidrato, proteínas, vitaminas, minerales, grasas y agua del Centro Educativo Particular Líder Ingenieros UNI. Mayo –Julio 2016



En el gráfico N° 1, se destaca que en 4 de 6 dimensiones tuvieron conocimientos bajos carbohidratos (53%), proteínas (57%), minerales (70%) y grasas (63%); tuvo conocimiento medio la dimensión vitaminas (62%) y conocimiento alto en la dimensión agua (85%).

4.2. DISCUSIÓN

La investigación estuvo orientado al logro del objetivo general; sin embargo a nivel nacional se ha encontrado coincidencias con el estudio de Conde (19) en el que el 61.1 % de las madres tienen conocimientos medios y Condeña (20) en el que la lonchera fue medianamente adecuada en más de la mitad (65%), inadecuada en un poco menos de la tercera parte (23%) y adecuada en menos de la tercera parte (10,16%) ; Se discrepa con Benites (18), Ramírez (22), Quilca (23), Colquehuanca (24), Huayllacayan (25) y Alvarado (26) (78.1 %, 51.5 %, 52 %, 67.3 %, 76 %, 57%) respectivamente.

A nivel internacional se ha encontrado coincidencias con el estudio de Fuentes (13) quien evidencia que hay un aporte elevado de energía, proteínas, grasas y carbohidratos, es decir las madres no conocen sobre loncheras saludables, mientras que en la presente tesis las madres tenían un conocimiento bajo en las tres dimensiones: proteínas (57%), grasas (63%) y carbohidratos (53%); se discrepa con Chariguaman (15), Mejía (14) quien encuentra que el 61% de niños tienen parámetros normales de nutrición es decir las madres saben que los alimentos están dando en la lonchera y el 22 % en riesgo es decir no tienen conocimientos. En la presente tesis se evidencia que el 15 % de madres tienen conocimiento alto y el 64 % conocimientos medios, lo que se interpreta que los niños de la Institución Líder Ingenieros Uní podrían estar en riesgo en su estado nutricional.

Los resultados de esta investigación se sustentan en Mora(7), Minsa (8), Carrasco(2), FAO y OMS(9), Meyer(10), Minsa (11)Del val(27) y Fuentes (13); que coinciden en que las loncheras son preparaciones que se consumen entre comidas, no reemplazan a ninguna de ellas. Se caracteriza por su fácil elaboración, práctico de llevar, ligero, nutritivo y variado. El contenido depende de la edad (preescolar y escolar), estado nutricional, actividad del niño, preferencia alimentaria, conocimiento de las madres y disponibilidad económica, la lonchera

puede ser llevada a cualquier edad en cualquier etapa de la vida, se debe incluir los 5 principales grupos alimenticios y evitar dulces duros y evitar gaseosas, es decir las denominadas comidas chatarras. La elaboración de la lonchera debe ser preparada con diferentes opciones nutritivas dando libertad a que los niños escojan. Hay diferentes tipos de loncheras: funcionales, nutritivas, saludables, naturalmente concebida, equilibradas, que promueven hábitos saludables que, en el caso de esta investigación se aplica las loncheras funcionales, nutritivas y saludables como señalan los autores antes mencionados.

Referente al conocimiento de las madres de pre escolares, estos se sustentan en sustentan en Flores (28), Keller (29) así como La Real Academia de La Lengua Española (30) que, coinciden en el sentido que el conocimiento es la capacidad para resolver un determinado conjunto de problemas, significa inteligencia y razón el cual se emplea para señalar un resultado de un proceso cognitivo, también se define como una acción y efecto del saber, un conjunto de ideas y conceptos. Hay 4 tipos de conocimiento: empírico (el cual surge de la experiencia), científico (se genera mediante la aplicación del método científico), filosófico (busca la integración racional del conocimiento humano en general) y religioso; que en el caso de las madres utilizan el conocimiento empírico ya que adquieren los conocimientos mediante experiencias, vivencias e interacción con el entorno. De ahí que la función educativa de la enfermera en las instituciones educativas del menor conlleva no solo a incrementar el conocimiento científico sino a cómo preparar una lonchera escolar.

Los hallazgos de este estudio se sustentan en Rabines (34), Pérez (35), y Livi-Bacci (36), cuando sostienen que las características sociodemográficas de las madres, así como los factores biológicas (edad, sexo y n° de hijos) socio económico culturales presentes en las madres sujetas de estudio, es la descripción de un grupo de madres de niños escolares en el cual se estudia el tamaño y el desarrollo

como colectividad, este estudio implica características tales como territoriales, jurídicas, étnicas y religiosas. Que en el caso de la presente tesis se describe.

El antecedente internacional de Rivera (16) quien realiza un programa que como resultado los conocimientos de las madres sobre alimentación mejoran pasando del 25.8% en un inicio a el 90.3% al termino del estudio.

A nivel nacional Robles (17) realiza un programa educativo siendo esta eficaz en cuanto al conocimiento y practicas sobre alimentación saludable, en que se discrepa puesto que en esta tesis se evidencia un conocimiento alto acerca de las madres en cuanto a loncheras saludables (15%). Se coincide con Arévalo (21) quien manifiesta que la calidad nutricional de las loncheras de preescolares es diferente según conocimiento del cuidador, que si bien es cierto no se ha estudiado el factor económico; sin embargo se relaciona.

Finalmente se considera que el aporte concreto de esta tesis es alcanzar a la institución educativa las conclusiones a fin de inducir a procesos de mejora como la implementación de programas educativos.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

- Las madres de los niños de nivel primaria tienen un nivel de conocimiento medio, con tendencia a conocimiento bajos sobre loncheras saludables.
- Se observó que 4 de las 6 dimensiones tuvieron conocimientos bajos, carbohidratos, proteínas, minerales y grasas; en la dimensión vitaminas tuvieron conocimiento medio y solo en la dimensión agua se obtuvo conocimiento alto.

5.2. RECOMENDACIONES

- Replicar el estudio en los alumnos matriculados del nivel secundario del Centro Educativo Particular Líder Ingenieros UNI.
- Sugerir a la directora del centro educativo realizar la coordinación respectiva con el centro de salud de su jurisdicción para poder realizar sesiones educativas para poder ampliar el conocimiento de las madres en cuanto al tema de las loncheras saludables.

- Realizar estudios similares en poblaciones más grandes, a fin de conocer problemáticas en torno a la variable en estudio.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Canales Huapaya O. Efectividad de la sesión educativa: Aprendiendo a preparar loncheras nutritivas en el incremento de conocimientos de madres de preescolares en la Institución Educativa San José [tesis para optar el grado de licenciado en enfermería]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2009.
2. Carrasco M. Contenido de loncheras de pre escolares de la Institución Educativa Miguel Grau. Kiru [revista en internet] 2006 setiembre. [acceso 12 de julio del 2016]; 3(2):60-63 Disponible en <http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/handle/usmp/1692>
3. Organización Mundial de la Salud. La malnutrición como centro de atención: Declaración conjunta de la Organización Mundial de la Salud y el Fondo de las Naciones Unidas para la infancia Hacia un enfoque integrado para el control eficaz de la alimentación preescolar [internet] Ginebra - Suiza: Organización Mundial de la Salud; 2004 [acceso 12 julio de 2017]. Disponible en <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/es/>
4. Gobierno Federal Mexicano. Secretaria de Educación Pública. Acuerdo Nacional Para la Salud Alimentaria: Estrategia contra el Sobrepeso y Obesidad [internet] México: Gobierno Federal Mexicano; 2010 [acceso el octubre 10 de 2016]; Disponible en http://www.sep.gob.mx/work/models/sep1/Resource/635/1/images/programadeaccion_sept.pdf
5. Sánchez P, et al. Conductas para preparar loncheras mediante un programa de intervención educativa sobre nutrición con Madres de Preescolares. Bol Clin Hosp Infant Edo Son [revista en internet] 2010. [acceso el 10 de diciembre 2016]; 27(1): 30-34. Disponible en

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

6. Organización Panamericana de la Salud. I Concurso Nacional nuestro quiosco y nuestra lonchera saludable [sede Web]. Estados Unidos de América: Oficina Regional para las Américas de la Organización Mundial de la Salud; 2013 [acceso febrero 2017]. Disponible en: <http://www.paho.org/hq/?lang=es>
7. Mora J, Mora O. Deficiencias de micronutrientes en América Latina y el Caribe: alimentación preescolar. Revista Chilena de Nutrición [revista en internet] 2012. [acceso agosto 2016]. Disponible en http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S071775182012000300006&script=sci_arttext
8. Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud. Refrigerio escolar saludable. Transparencia Instituto Nacional de Salud Perú [sede web]. Perú: INS; 2015 [acceso agosto 2016]. Disponible en <http://www.minsa.gob.pe/index.asp?op=51¬a=16196>
9. Organización Mundial de la Salud. Alimentos nutritivos. Asamblea mundial de la salud [revista en internet] 2010 [Revisado agosto 20 de 2016];16(13): 6 Disponible en http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44422/9789243500218_spa.pdf;jsessionid=D23124A6952236B28A72E76E7A81ED37?sequence=1
10. Meyer M. Conocimientos y prácticas que tienen las madres sobre el contenido de la lonchera y su relación con el estado nutricional [Internet] 2005 [acceso junio del 2013]. Disponible en: http://www.cybertesis.edu.pe/sisbib/2006_rl-TH.1.pdf
11. Ministerio de Salud. Aportes para la operativización del modelo de atención Integral de salud basado en familia y comunidad en el primer

nivel [sede web]. Lima- Perú: Ministerio de Salud; 2012 [Revisado 10 enero 2017]. URL disponible en <http://bvs.minsa.gob.pe/local/minsa/1880.pdf>

12. Ortega V. Transcripción de Una lonchera nutritiva [video] Perú: Prezi Classic; 2017 disponible en <https://prezi.com/n4nfrnkdsn5s/una-lonchera-nutritiva-debe-tener-alimentos-ricos-en-protein/>[Revisado 10 enero 2017]
13. Fuentes E. Relación entre el aporte nutricional de las loncheras y el índice de masa corporal en un grupo de niños de transición del Colegio Champagnat [tesis para optar el grado de Nutricionista Dietista]. Bogotá: Repositorio Pontífice Universidad Javeriana; 2014.
14. Mejía D, Portilla DS. Conocimientos, actitudes y prácticas sobre los hábitos alimentarios en los/las niños y niñas que asisten a la escuela Alejandro r. mera de la ciudad de Tulcán relacionada con su estado nutricional en el periodo marzo–agosto del 2013 [tesis para optar el grado de licenciado en enfermería]. Tulcán: Universidad Politécnica Estatal del Carchi; 2014.
15. Chariguaman L, Ulloa N. Conocimientos y prácticas de las madres sobre hábitos alimenticios en relación a la preparación de la lonchera escolar que consumen los/as niños/as del primer año de educación básica de la escuela Dina María del Pozo de Chávez [tesis para optar el grado de licenciado en enfermería] Ecuador: Universidad Estatal de Bolívar; 2013.
16. Rivera M, Priego H, Córdova J. Programa educativo de alimentación y nutrición en una comunidad del Estado de Tabasco. [Proyecto financiado por el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACYT), Consejo de Ciencia y Tecnología de Tabasco (CCYTET)] México: Universidad Juárez Autónoma de Tabasco; 2010.

17. Robles T. Efectividad de un Programa Educativo en los Conocimientos y Prácticas sobre Alimentación Saludable en Padres de niños en edad escolar [tesis para optar el grado de licenciado en enfermería]. Lima: Universidad Norbert Wiener; 2017.
18. Benites L, Roman B. Conocimiento sobre contenido de la lonchera nutritiva en madres y estado nutricional en preescolares de la Institución Educativa Inicial Juan Antonio Pezet en Villa María del Triunfo [tesis para optar el grado de licenciado en enfermería]. Lima: Universidad Arzobispo Loayza; 2017.
19. Conde J, Contreras Y. Nivel de conocimiento sobre loncheras nutritivas en madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial Santa Rosita – Santa Anita [tesis para optar el grado de licenciado en enfermería]. Lima: universidad Arzobispo Loayza; 2016.
20. Condeña L, Culquicondor M. Valoración del contenido de las loncheras y su relación con el rendimiento académico preescolar I.E.I 005 Lince – Lima. [Tesis para optar título de Licenciada de Enfermería]. Lima: Universidad Privada Norbert Wiener; 2016.
21. Arévalo L, et al. Características de la lonchera del preescolar y conocimiento nutricional del cuidado: un estudio piloto en Lima. Revista Chilena de Pediatría. Rev Chil Pediatr [revista en internet] 2017. [acceso setiembre 2016]; 88(2):299-300. Disponible en <https://es.scribd.com/document/366769760/Caracteristicas-de-La-Lonchera-Del-Preescolar-y-Conocimiento-Nutricional-Del-Cuidado-Un-Estudio-Piloto-en-Lima-Peru-2016>
22. Ramírez M. Nivel de conocimiento de las madres y el valor nutritivo de las loncheras escolares de niños de nivel primaria de una Institución Educativa [Tesis para optar título de Licenciada de Enfermería]. Lima: Universidad Peruana Unión; 2016.

23. Quilca G, Ramírez R. Efectividad de una intervención educativa en el conocimiento de la lonchera saludable y su contenido en las madres de preescolares en la I.E. Patricia Teresa Rodríguez 3019 – Rímac [Tesis para optar título de licenciada de enfermería]. Lima: Universidad Privada Norbert Wiener; 2016
24. Colquehuanca Z. Conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en madres con niños de 4 a 5 años de educación inicial de la Institución Educativa Adventista Túpac Amaru y la Institución Educativa N° 305 [Tesis para optar título de licenciada de enfermería]. Juliaca: Universidad Peruana Unión; 2014.
25. Huayllacayan S, Mora Y. Relación entre conocimiento materno sobre loncheras escolares y estado nutricional de estudiantes de primaria de la institución educativa N° 6069 [Tesis para optar título de licenciada de enfermería]. Lima: Universidad Ricardo Palma; 2014.
26. Alvarado J. Conocimientos de las madres de niños en edad preescolar sobre preparación de loncheras saludables en la I.E.I. 115-24 Semillitas del Saber: César Vallejo [Tesis para optar título de licenciada de enfermería]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2013.
27. Del Val O. La enfermera en la escuela y la salud escolar. Repositorio Universidad de Cantabria [revista en internet] 2015 [Revisado 10 enero de 2017]. Disponible en <https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/7082/ValOrtegaEdel.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
28. Flores U. Gestión del conocimiento organizacional en el taylorismo y en la teoría de las relaciones humanas. Rev Esp [revista en internet] 2005 [acceso 11 noviembre 2006]; 26(22). Disponible en: <http://www.revistaespacios.com/a05v26n02/05260242.html>

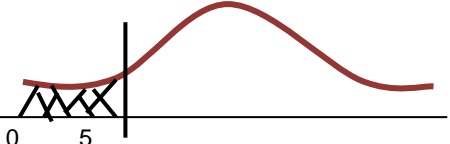
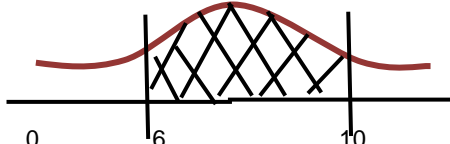
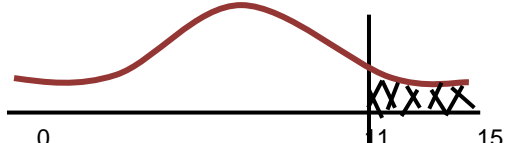
29. Keller A. Teoría general del conocimiento. España: Heder S.A; 1988. 44 p.
30. Real Academia Española. Concepto de conocimiento. Internet [Revisado el 2017] URL disponible en <http://dle.rae.es/srv/fetch?id=AMrJ4zs>
31. Bunge M. El conocimiento Humano revista del ministerio. Vol. 7. Brasil: ITA – Humanidades; 1971
32. Martínez A, Ríos F. Los conceptos de conocimiento, epistemología y paradigma, como base diferencial en la orientación metodológica del trabajo de grado. Cinta moebio [Revista en internet] 2006 [acceso 10 agosto 2016]; 25:111-121. Disponible en <https://revistas.uchile.cl/index.php/CDM/article/view/25960/27273>
33. DIGESA. Reglamento sobre Vigilancia y Control Sanitaria de Alimentos y Bebidas [sede Web]. Perú : Minsa; 2009 [Revisado 20 diciembre 2016]. Disponible en <http://digesa.minsa.gob.pe/> 2008.
34. Rabines A. Factores de riesgo para el consumo de tabaco en una población de adolescentes escolarizados [Tesis para optar título de Médico- Cirujano]. Perú: Repositorio Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2002.
35. Pérez J. Definición de Demografía. Definicion.de:2010 Internet [revisado en enero 18 del 2017] URL disponible en <https://definicion.de/demografia/>
36. Livi-Bacci M. Introducción a la Demografía. España: Editorial Ariel; 1993

37. Morán G, Alvarado D. Métodos de Investigación. México: Pearson Educación de México; 2010. Disponible <https://mitrabajodegrado.files.wordpress.com> [revisado 15 junio 2016]
38. Hernández SR, Fernández CC, Baptista LC. Metodología de la Investigación. Vol. 1. 4ta ed. México: The Mc Graw Hill; 2006. Disponible <https://books.google.com.pe/books?id=x4M1tAEACAAJ> [revisado 15 mayo 2016]

ANEXOS

Anexo A

Matriz operacional de variable 1: conocimientos sobre lonchera saludable de las madres de niños del nivel primaria: Centro Educativo Particular Líder Ingenieros UNI.

VALOR FINAL QUE ADOPTÓ LA VARIABLE	CRITERIOS	TÉCNICA E INSTRUMENTO DE RECOGIDA DE DATOS	PROCEDIMIENTOS	ESCALA DE MEDICIÓN
2				
Conocimientos bajos	 <p>cuando las respuestas en la encuesta se encuentren dentro del punto 0 hasta 5</p>	(T): Encuesta (I): Cuestionario	Previa coordinación de trámites administrativos con las autoridades del centro educativo, y tomando a las madres del estudio que reunieron los criterios de inclusión; se entrevistó a cada madre en el tiempo esperado, previo consentimiento informado y por una sola vez.	Ordinal
Conocimientos medios	 <p>cuando las respuestas en la encuesta se encontraron dentro 6 hasta 10</p>			
Conocimientos altos	 <p>Cuando la respuesta de la encuesta se encuentra dentro de los parámetros de 11 hasta 15.</p>			

ANEXO B: TABLAS COMPLEMENTARIAS

Tabla N°3. Características biológicas sociodemográficas. Madres de niños. Centro Educativo Particular Líder Ingenieros UNI. Mayo-Julio 2016

CARACTERISTICAS BIOLOGICA	N°	%
1. Edad		
16 a 20 años	4	3,5
21 a 25 años	19	16,7
26 a 30 años	56	49,1
31 a mas	35	30,7
Total	114	100,0
2. N° Hijos		
1 hijo	23	20,2
2 hijos	68	59,6
3 a más hijos	23	20,2
Total	114	100,0
PROCEDENCIA		
Costa	73	64
Sierra	29	25,4
Selva	12	10,5
Total	114	100
INSTRUCCIÓN		
Primaria incompleta	5	4.4
Primaria completa	11	9.6
Secundaria incompleta	20	17.5
Secundaria completa	59	51.8
Superior o técnica	19	16.7
Total	114	100
OCUPACIÓN		
Vendedora ambulante	25	21.9
Empleada del hogar	14	12.3
Negocio en el hogar	15	13.2
Sin ocupación	8	7
Dependiente	52	45.6
Total	114	100
RELIGIÓN		
Adventista	7	6,1
Mormón	5	4,4
Testigo de Jehová	6	5,3
Católico	96	84,2
Total	114	100
COSTUMBRE		
1. TIPO DE ALIMENTOS SEGÚN REGION		
Pan con pollo	63	55,3
Pan con queso	36	31,6
Pan con plátano	15	13,2
Total	114	100,0
2. Tipo de preparación de alimentos		
Comida frita	52	45,6
Comida empaquetada	23	20,2
Comida sancochada	39	34,2
Total	114	100,0
CREENCIAS		
1. Cantidad de dulces según sexo		
Las niñas consumen menos cantidad de alimentos	91	79,8
Los niños consumen mayor cantidad de alimentos	23	20,2
Total	114	100,0
2. Tipo de comida		
Carnes	63	55,3
Lácteos	15	13,2
Cereales	21	18,4
Fruta	15	13,2
Total	114	100,0

ANEXO C

Universidad Norbert Wiener

Técnica: Encuesta

Instrumento: Cuestionario

A. Objetivo: recoger datos de las madres acerca de conocimientos sobre lonchera saludable y las características sociodemográficas

B. Presentación: Buenos días señora, somos: Nelly Valencia Alvarado y Cecilia Siña Ticona, Bachilleres de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener, estamos realizando un estudio y de acuerdo al objetivo arriba mencionado, requerimos que responda con sinceridad. No necesitamos se identifique, sólo requerimos su veracidad y sinceridad. Muchas gracias.

C. Instrucciones:

A continuación se presentan 25 preguntas. Conteste marcando una alternativa de respuesta.

VARIABLE CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRAFICAS

1. Edad de la madre

- a. 16-20
- b. 21-25
- c. 26-30
- d. 31 a más

2. Número de hijos

- a. 1
- b. 2
- c. 3 a más

3. Lugar de procedencia

- a. Costa
- b. Sierra
- c. Selva

4. Grado de instrucción

- a. Primaria incompleta.
- b. Primaria completa.
- c. Secundaria incompleta.
- d. Secundaria completa.

e. Superior o técnico.

5. Ocupación

- a. Vendedora ambulante
- b. Empleada del hogar
- c. Negocio en el hogar
- d. Sin ocupación
- e. Dependiente

6. Religión

- a. Adventista
- b. Mormón
- c. Testigo de Jehová
- d. Católico

7. Costumbres

7.1. Tipo de Alimentos según región

- a. Pan con pollo
- b. Pan con queso
- c. Pan con plátano

7.2. Tipo de preparación de alimentos

- a. Comida frita
- b. Comida empaquetada
- c. Comida sancochada

8. Creencia

8.1. Cantidad de alimentos según sexo

- a. Las niñas consumen menos cantidad de alimentos.
- b. Los niños consumen mayor cantidad de alimentos.

8.2. Tipo de Comidas

- a. Carnes
- b. Lácteos
- c. Cereales
- d. Frutas

VARIABLE CONOCIMIENTO

1. La función de la lonchera escolar es:
 - a. Mantener una dieta balanceada (0)
 - b. Satisfacer las necesidades del niño (1)
 - c. Reemplazar el desayuno del niño (0)
 - d. Reemplazar el almuerzo del niño (0)
 - e. Favorecer la memoria del niño (0)
2. La lonchera escolar debe contener los siguientes alimentos:
 - a. Una cajita de frugos, una galleta salada y papas fritas (0)
 - b. Una gaseosa, una galleta dulce y una fruta (0)
 - c. Un sándwich, una fruta y refresco natural (1)
 - d. Jugo de frutas, una galleta dulce y una golosina (0)
 - e. Sopa, segundo y refresco (0)
3. Los carbohidratos (cereales, pan) tienen la función de:
 - a. Formar y reparar células del cuerpo. (0)
 - b. Favorecer la digestión y asimilación de otros alimentos (0)
 - c. Controlar los ingresos y pérdidas de líquidos (0)
 - d. Transportar oxígeno y nutrientes a las células (0)
 - e. Brindar energía a las células del organismo (1)
4. Un ejemplo de lonchera nutritiva es:
 - a. Refresco natural de naranja, galleta dulce y pan (0)
 - b. Gaseosa, galleta dulce y manzana (0)
 - c. Gaseosa, naranja y pan (0)
 - d. Pan con pollo, plátano y limonada (1)
 - e. Frugos, galleta dulce y manzana (0)
5. Las proteínas (carne, huevo) tienen la función de:
 - a. Brindar energía a las células del organismo (0)
 - b. Transportar oxígeno y nutrientes a las células (0)
 - c. Regular el equilibrio de líquidos (0)
 - d. Formar y reparar células del cuerpo (1)
 - e. Favorecer la digestión y absorción de otros alimentos (0)
6. Marque usted los alimentos que favorecen el crecimiento del niño y que deben ser considerados en una lonchera nutritiva:

- a. Plátano y naranja (0)
 - b. Jugo de piña y zumo de manzana (0)
 - c. Huevo sancochado y pollo deshilachado (1)
 - d. Yogurt y mandarina (0)
 - e. Manzana y queque casero (0)
7. Las vitaminas y los minerales (hierro, calcio) tienen la función de:
- a. Transportar oxígeno y nutrientes a las células(0)
 - b. Favorecer la digestión y asimilación de otros alimentos (1)
 - c. Regular el equilibrio de líquidos del cuerpo (0)
 - d. Brindar energía a las células del organismo (0)
 - e. Formar y reparar células del cuerpo (0)
8. Marque usted la alternativa que presenta una vitamina
- a. Vitamina Z (0)
 - b. Vitamina P (0)
 - c. Vitamina Q (0)
 - d. Vitamina A (1)
 - e. Vitamina R (0)
9. Marque usted el alimento que contiene vitamina A y que debe ser considerado en una lonchera nutritiva
- a. Mantequilla (1)
 - b. Naranja (0)
 - c. Huevo sancochado (0)
 - d. Mandarina (0)
 - e. Naranjada (0)
10. Marque usted el alimento que contiene vitamina C y que debe ser considerado en una lonchera nutritiva
- a. Queso (0)
 - b. Pan (0)
 - c. Huevo sancochado (0)
 - d. Mandarina (1)
 - e. Mantequilla (0)
11. Marque usted el alimento que contiene hierro y que debe ser considerado en una lonchera nutritiva
- a. Pan (0)

b. Yema de huevo (1)

c. Mantequilla (0)

d. Mermelada (0)

e. Mandarina (0)

12. Marque usted el alimento que contiene calcio y que debe ser considerado en una lonchera nutritiva

a. Manzana (0)

b. Mermelada (0)

c. Carne de pollo (0)

d. Mantequilla (1)

e. Naranjada (0)

13. Marque usted la alternativa que presenta un mineral

a. Mantequilla (0)

b. Palta (0)

c. Hierro (1)

d. Huevo (0)

e. Queso (0)

14. Marque usted los alimentos que dan más energía al niño y que deben ser considerados en una lonchera nutritiva:

a. Manzana y mandarina (0)

b. Limonada y naranjada (0)

c. Pan y queque casero (1)

d. Huevo sancochado y pollo deshilachado (0)

e. Zumo de manzana y galleta soda (0)

15. La bebida que debe estar presente en toda lonchera escolar es:

a. Gaseosa (0)

b. Frugos (0)

c. Refresco natural (1)

d. Café (0)

e. Té (0)

ANEXO D

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo.,Identificada con DNI N°
..... madre del niño.....del
aulade la Institución EDUCATIVA PARTICULAR LIDER
INGENIEROS UNI: doy mi consentimiento para responder el cuestionario de
25 preguntas que corresponde al estudio titulado “CONOCIMIENTOS
SOBRE LONCHERA SALUDABLE SEGÚN CARACTERISTICAS
SOCIODEMOGRAFICAS DE LAS MADRES DE NIÑOS DEL NIVEL
PRIMARIA”, que las bachilleres Nelly Alejandra Valencia Alvarado y
Esperanza Cecilia Siña Ticona están realizando.

Luego de haber sido informada acerca de los objetivos del estudio y del
carácter confidencial del mismo, respondo el cuestionario de 25 preguntas,
por una sola vez.

En señal de conformidad firmo el presente consentimiento.

Firma de la madre de familia