



Universidad
Norbert Wiener

Powered by Arizona State University

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y
DIETÉTICA**

Tesis

Efecto en el nivel de conocimientos sobre loncheras saludables en padres de
estudiantes preescolares en la I.E.I 557 en Villa el Salvador, Lima. 2023,
después de una intervención educativa

**Para optar el Título Profesional de
Licenciado en Nutrición y Dietética**

Presentado por:

Autor: Yapó Espinoza, Víctor Eduardo


Autor: Castro Yance, Piero Alonso

Asesora: Mg. Cruz Maldonado, Rosa Elena

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3690-8945>

Lima – Perú

2024

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01

Yo, **PIERO ALONSO CASTRO YANCE** egresados de la Facultad de **CIENCIAS DE LA SALUD** y Escuela Académica Profesional de **NUTRICIÓN Y DIETÉTICA** de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que la **TESIS** “Efecto en el nivel de conocimientos sobre loncheras saludables en padres de estudiantes preescolares en la I.E.I 557 en Villa el Salvador, Lima. 2023, después de una intervención educativa” Asesorado por el docente: **CRUZ MALDONADO ROSA ELENA** DNI 06781076 ORCID **0000-0003-3690-8945** tiene un índice de similitud de **12(DOCE)** % con código Oid: 14912:349750406 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.




.....
 Castro Yance Piero Alonso
 DNI: 75784491



.....
 Rosa Elena Cruz Maldonado
 DNI: 06781076

Lima, 24 de abril de 2024

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01

Yo, **VICTOR EDUARDO YAPO ESPINOZA** egresado de la Facultad de **CIENCIAS DE LA SALUD** y Escuela Académica Profesional de **NUTRICIÓN Y DIETÉTICA** de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que la **TESIS** “Efecto en el nivel de conocimientos sobre loncheras saludables en padres de estudiantes preescolares en la I.E.I 557 en Villa el Salvador, Lima. 2023, después de una intervención educativa” Asesorado por el docente: **CRUZ MALDONADO ROSA ELENA** DNI 06781076 ORCID **0000-0003-3690-8945** tiene un índice de similitud de **12(DOCE)** % con código Oid: 14912:349750406 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



.....
 Yapo Espinoza Victor Eduardo
 DNI: 46567175



.....
 Rosa Elena Cruz Maldonado
 DNI: 06781076

Lima, 24 de abril de 2024

Dedicatoria:

Esta tesis está dedicada con mucho amor a mis padres quienes han sido el motor e inspiración para llegar a culminar mi carrera. En especial a mi madre, Victoria Espinoza Gil que mediante su fortaleza y sabiduría incondicional me ha guiado en cada paso de mi vida. Finalmente agradecer a mi familia quienes siempre me brindaron su apoyo incondicional, por su gran amor y bondad.

Víctor Eduardo Yapo Espinoza

Dedicatoria

Para mis padres, mi mayor inspiración y apoyo; para mis amigos, por estar siempre presentes; y para todos aquellos que creyeron en mí y me alentaron a perseguir mis sueños. Esta tesis está dedicada a ustedes, con profundo agradecimiento y cariño.

Piero Alonso Castro Yance

Agradecimiento

Ante todo, agradecer a Dios por permitir que culmine una etapa tan importante en mi vida, a mis padres y familia por enseñarme a luchar día a día para lograr mis metas. Finalmente agradecer a la universidad Norbert Wiener por formarme profesionalmente. A mis tutores, profesores quienes han guiado mi vida universitaria y por promover en mí la práctica de valores éticos como Nutricionista.

Víctor Eduardo Yapo Espinoza

Agradecimiento

Agradezco profundamente a mis padres por su apoyo incondicional. También quiero expresar mi gratitud a mis amigos y seres queridos que estuvieron a mi lado en este camino. Finalmente, agradezco a mis profesores y mentores por su orientación y sabiduría invaluable. Sin ustedes, este logro no habría sido posible.

Piero Alonso Castro Yance

INDICE GENERAL

Dedicatoria:	2
Agradecimiento	3
Índice de Tablas.....	6
Índice de Gráficos.....	11
Resumen	15
Abstrac.....	16
Introducción.....	17
CAPITULO I. EL PROBLEMA	19
1.1. Planteamiento del problema.....	22
1.2. Formulación del Problema	22
1.2.1. Problema general.....	22
1.2.2. Problemas específicos.....	22
1.3. Ojetivo de la investigación.....	22
1.3.1. Objetivo general	22
1.3.2. Objetivos específicos	22
1.4. Justificación de la investigación.....	23
1.4.1. Justificación teórica	23
1.4.2. Justificación metodológica	23
1.4.3. Justificación práctica	23
1.5. Limitaciones de la investigación	24
1.5.1. Temporal.....	24
1.5.2. Espacial.....	24
1.5.3. Recursos	24
2. CAPITULO II. MARCO TEÓRICO	25
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.....	25
Antecedentes internacionales:	25
Antecedentes nacionales:	28
2.2. Bases Teóricas	30
a) Intervención educativa nutricional.....	30
b) Lonchera para el preescolar	31

c) Alimentación en el preescolar.....	31
d) Alimentación saludable.....	31
e) El Conocimiento	32
f) Aprendizaje	32
g) Aprendizaje Experiencial.....	32
h) Metodología Aprender Haciendo.....	32
2.3. Formulación de la Hipótesis	33
CAPITULO III. METODOLOGÍA.....	34
3.1. Método de la investigación	34
3.2. Enfoque de la investigación	34
3.3. Tipo de investigación	34
3.4. Diseño de la investigación	34
3.5. Población, muestra y muestreo	35
3.6 Variable y operacionalización	37
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	37
3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos	38
3.9. Aspectos éticos	38
CAPITULO IV PRESENTACIÓ Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS	39
ANÁLISIS DE LAS PREGUNTAS DEL PRETEST.....	45
ANÁLISIS DE LAS PREGUNTAS DEL POSTEST.....	73
4.1 Resultados	103
4.1.1 Estadística Inferencial	104
4.1.2_Contratación de la Hipótesis.....	105
4.1.3_Discusión de los resultados	106
CAPITULO V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	108
RECOMENDACIONES	108
REFERENCIAS	110
ANEXOS	113
Anexo 1. Matriz de Consistencia	113
Anexo 2. Instrumento.....	115
Anexo 3. Validez del instrumento.....	118

Anexo 4. Aprobación del Comité de Ética.....	121
Anexo 5. Formato del Consentimiento Informado.....	122
Anexo 6. Carta de Aprobación de la Institución para la Recolección de Datos	123
Anexo 7 Informe del asesor de Turnitin.....	124

Índice de tablas

Tabla 1. Nivel de conocimientos sobre loncheras saludables antes de la intervención educativa en los padres de estudiantes preescolares en la I.E.I 557 en Villa el Salvador, Lima 2023.....	38
Tabla 2. Nivel de conocimientos sobre loncheras saludables después de la intervención educativa en los padres de estudiantes preescolares en la I.E.I 557 en Villa el Salvador, Lima 2023.....	39
Tabla 3. Tabla comparativa sobre el nivel de conocimientos sobre loncheras saludables antes y después de la intervención educativa en los padres de estudiantes preescolares en la I.E.I 557 en Villa el Salvador, noviembre 2023.....	40
Tabla 4. Análisis de las preguntas del pretest ¿Cuál es la importancia de una lonchera para los niños menores de 5 años?.....	44
Tabla 5. Causas de las enfermedades no transmisibles en niños preescolares.....	45
Tabla 6. Una mala alimentación en los niños en edad preescolar ocasiona:	47
Tabla 7. ¿Cuáles son los alimentos que ayudan en el crecimiento de los niños menores de 5 años?.....	48
Tabla 8. Función más importante de los alimentos que contienen proteínas.....	49
Tabla 9. Los alimentos que contienen más carbohidratos	51
Tabla 10. Los alimentos que contienen más proteínas	52
Tabla 11. Los alimentos que contienen más grasas saludables.....	54

Tabla 12. ¿Qué alimentos no debe poner en la lonchera?.....	55
Tabla 13. Una lonchera saludable debe contener.....	56
Tabla 14. El plato saludable me enseña a medir.....	57
Tabla 15. Los macronutrientes son.....	59
Tabla 16. Los alimentos ultra procesados causan.....	60
Tabla 17. De los siguientes alimentos ¿Cuáles son ultra procesados?.....	62
Tabla 18. De los siguientes alimentos ¿Cuáles son alimentos proteicos?.....	63
Tabla 19. De los siguientes alimentos ¿Cuáles elegiría para armar una lonchera?.....	64
Tabla 20. De estas bebidas ¿Cuáles elegiría para la lonchera del niño preescolar?.....	66
Tabla 21. Con que alimentos puede reemplazar el pan.....	67
Tabla 22. Para endulzar una taza de avena debe usar.....	69
Tabla 23. Las bebidas caseras de una lonchera se pueden preparar con frutas naturales como.....	70
Tabla 24. Análisis de las preguntas del Postest; ¿Cuál es la importancia de una lonchera para los niños menores de 5 años?.....	72
Tabla 25. Una de las causas de las enfermedades no transmisibles en niños preescolares esta.....	73
Tabla 26. Una mala alimentación en los niños en edad preescolar ocasiona.....	75

Tabla 27. ¿Cuáles son los alimentos que ayudan en el crecimiento de los niños menores de 5 años?.....	77
Tabla 28. La función más importante de los alimentos que contienen proteínas es.....	79
Tabla 29. Los alimentos que contienen más carbohidratos son.....	81
Tabla 30. Los alimentos que contienen más proteínas son.....	82
Tabla 31. Los alimentos que contienen más grasas saludables son.....	84
Tabla 32. ¿Qué alimentos no debe poner en la lonchera?.....	86
Tabla 33. Una lonchera saludable debe contener.....	87
Tabla 34. ¿Qué alimentos no debe poner en la lonchera?.....	89
Tabla 35. Una lonchera saludable debe contener.....	90
Tabla 36. Los alimentos ultra procesados causan.....	92
Tabla 37. De los siguientes alimentos ¿Cuáles son ultra procesados?.....	93
Tabla 38. De los siguientes alimentos ¿Cuáles son alimentos proteicos?.....	95
Tabla 39. De los siguientes alimentos ¿Cuáles elegiría para armar una lonchera?.....	97
Tabla 40. De estas bebidas ¿Cuáles elegiría para la lonchera del niño preescolar?.....	98
Tabla 41. Con que alimentos puede reemplazar el pan.....	100
Tabla 42. Para endulzar una taza de avena debe usar.....	101

Tabla 43. Las bebidas caseras de una lonchera se pueden preparar con frutas naturales como.....103

Tabla 44. Prueba de normalidad.....104

Índice de Gráficos

Figura 1. Nivel de conocimientos sobre lonchera saludable antes de la intervención educativa en los padres de estudiantes preescolares en la I.E.I 557 en Villa el Salvador, noviembre 2023.....	38
Figura 2. Nivel de conocimientos sobre lonchera saludable después de la intervención educativa en los padres de estudiantes preescolares en la I.E.I 557 en Villa el Salvador, noviembre 2023.....	39
Figura 3. Figura comparativa del nivel de conocimientos sobre lonchera saludable antes y después de la intervención educativa en los padres de estudiantes preescolares en la I.E.I 557 en Villa el Salvador, noviembre 2023.....	41
Figura 4. Nivel de conocimientos sobre loncheras saludables según la frecuencia de respuestas de los padres de los estudiantes del preescolares en la I.E.I 557 en Villa el Salvador, Lima 2023, antes de una intervención educativa nutricional.....	42
Figura 5. Nivel de conocimientos sobre loncheras saludables según la frecuencia de respuestas de los padres de los estudiantes del preescolares en la I.E.I 557 en Villa el Salvador, Lima 2023, después de una intervención educativa nutricional.....	43
Figura 6. Análisis de las preguntas del pretest ¿Cuál es la importancia de una lonchera para los niños menores de 5 años?.....	44
Figura 7. Una de las causas de las enfermedades no transmisibles en niños preescolares esta.....	46

Figura 8. Una mala alimentación en los niños en edad preescolar ocasiona.....	47
Figura 9. ¿Cuáles son los alimentos que ayudan en el crecimiento de los niños menores de 5 años?.....	48
Figura 10. La función más importante de los alimentos que contienen proteínas es.....	50
Figura 11. Los alimentos que contienen más carbohidratos son.....	51
Figura 12. Los alimentos que contienen más proteínas son.....	52
Figura 13. Los alimentos que contienen más grasas saludables son.....	54
Figura 14. ¿Qué alimentos no debe poner en la lonchera?.....	55
Figura 15. Una lonchera saludable debe contener.....	56
Figura 16. El plato saludable me enseña a medir.....	58
Figura 17. Los macronutrientes son.....	59
Figura 18. Los alimentos ultra procesados causan.....	60
Figura 19. De los siguientes alimentos ¿Cuáles son ultra procesados?.....	62
Figura 20. De los siguientes alimentos ¿Cuáles son alimentos proteicos?.....	63
Figura 21. De los siguientes alimentos ¿Cuáles elegiría para armar una lonchera?.....	65
Figura 22. De estas bebidas ¿Cuáles elegiría para la lonchera del niño preescolar?.....	66
Figura 23. Con que alimentos puede reemplazar el pan.....	68
Figura 24. Para endulzar una taza de avena debe usar.....	69

Figura 25. Las bebidas caseras de una lonchera se pueden preparar con frutas naturales como.....	70
Figura 26. Análisis de las preguntas del Postest; ¿Cuál es la importancia de una lonchera para los niños menores de 5 años?.....	72
Figura 27. Una de las causas de las enfermedades no transmisibles en niños preescolares esta.....	74
Figura 28. Una mala alimentación en los niños en edad preescolar ocasiona.....	75
Figura 29. ¿Cuáles son los alimentos que ayudan en el crecimiento de los niños menores de 5 años?.....	77
Figura 30. La función más importante de los alimentos que contienen proteínas es.....	79
Figura 31. Los alimentos que contienen más carbohidratos son.....	81
Figura 32. Los alimentos que contienen más proteínas son.....	83
Figura 33. Los alimentos que contienen más grasas saludables son.....	84
Figura 34. ¿Qué alimentos no debe poner en la lonchera?.....	86
Figura 35. Una lonchera saludable debe contener.....	87
Figura 36. ¿Qué alimentos no debe poner en la lonchera?.....	89
Figura 37. Una lonchera saludable debe contener.....	90
Figura 38. Los alimentos ultra procesados causan.....	92

Figura 39. De los siguientes alimentos ¿Cuáles son ultra procesados?.....	94
Figura 40. De los siguientes alimentos ¿Cuáles son alimentos proteicos?.....	95
Figura 41. De los siguientes alimentos ¿Cuáles elegiría para armar una lonchera?.....	97
Figura 42. De estas bebidas ¿Cuáles elegiría para la lonchera del niño preescolar?.....	99
Figura 43. Con que alimentos puede reemplazar el pan.....	100
Figura 44. Para endulzar una taza de avena debe usar.....	101
Figura 45. Las bebidas caseras de una lonchera se pueden preparar con frutas naturales como.....	103

Resumen

La salud nutricional durante la niñez plantea grandes retos a nivel mundial, especialmente en las naciones en vías de desarrollo. El objetivo de esta investigación fue determinar el efecto en el nivel de conocimientos sobre loncheras saludables en padres de estudiantes preescolares en la I.E.I 557 en Villa el Salvador, Lima. 2023, después de una intervención educativa. Estudio con método hipotético deductivo, aplicada, nivel explicativo y de diseño no experimental. Se intervino a 120 padres de familia. Se encontró diferencias marcadas entre el pretest con 20.33 % de nivel alto, 34,17 de nivel medio y 45 % de nivel bajo. Y el postest con alto 96.66 % y medio de 3,34, habiendo desaparecido en éste, el nivel bajo. A través de la prueba de Wilconox se obtuvo un valor de $p = 0,000$, por lo tanto, si existe efecto significativo en el nivel de conocimientos sobre loncheras saludables de padres de estudiantes preescolares, en la I.E.I 557 de Villa el Salvador, en Lima, 2023, después de una Intervención Educativa. En conclusión, las intervenciones educativas nutricionales tienen una relevancia primordial para enseñar a los padres de niños en etapa preescolar los conocimientos para brindar una alimentación saludable a sus hijos.

Palabras clave: Nivel de conocimientos, intervención educativa nutricional, preescolares, alimentación saludable.

Abstract

The nutritional health during childhood poses significant challenges globally, particularly in developing nations. The objective of this study was to determine the effect on the level of knowledge about healthy lunches among preschool students' parents at I.E.I 557 in Villa el Salvador, Lima, in 2023 after an educational intervention. This was a hypothetical deductive study with an applied, explanatory design and a non-experimental approach. A total of 120 parents were involved. Marked differences were found between the pretest, with 20.33% at a high level, 34.17% at a medium level, and 45% at a low level, and the posttest, with 96.66% at a high level and 3.34% at a medium level, with the low level having disappeared in the latter. Through the Wilcoxon test, a value of $p = 0.000$ was obtained, indicating a significant effect on the level of knowledge about healthy lunches among preschool students' parents at I.E.I 557 in Villa el Salvador, Lima, in 2023, after an educational intervention. In conclusion, nutritional educational interventions have primary relevance for teaching parents of preschool children the knowledge to provide a healthy diet for their children.

Keywords: Level of knowledge, nutritional educational intervention, preschoolers, healthy eating.

Introducción

La salud nutricional en la infancia representa un desafío global, particularmente en países en desarrollo donde la malnutrición, en todas sus formas, afecta significativamente a la población infantil (1). El crecimiento y desarrollo progresivo como parte de evolución humana representan dos factores interrelacionados que evidencian la amplitud y excelencia de las transformaciones evolutivas en un ser vivo (2). Este problema complejo está influenciado por una serie de factores interrelacionados, que van desde el acceso a alimentos nutritivos hasta las prácticas alimentarias y el conocimiento nutricional de las comunidades. La malnutrición en los niños menores de cinco años no solo tiene implicaciones inmediatas para su salud física, sino que también puede afectar su desarrollo cognitivo y predisponerlos a problemas de salud a lo largo de su vida (3).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 2022, un panorama alarmante se cernía sobre la infancia a nivel mundial: 149 millones de niños menores de cinco años sufrían de retraso en el crecimiento, es decir, eran demasiado pequeños para su edad. A esta cifra devastadora se suman 45 millones de niños con emaciación, aquellos que se encuentran demasiado delgados para su estatura, y 37 millones que padecen de sobrepeso u obesidad. Esta situación, que afecta principalmente a países en vías de desarrollo, tiene un impacto devastador en la salud y el desarrollo de los más pequeños (4).

En el Perú, el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) presentó los resultados de la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES 2022), revelando que, en el año 2022, la desnutrición crónica afectó al 11,7% de las niñas y niños menores de cinco años en el Perú. Esta cifra representa un leve aumento de 0,2 puntos porcentuales en comparación con los datos del año 2021. Se ha hecho hincapié en la gravedad de la desnutrición crónica,

enfaticando que esta problemática afecta a un porcentaje significativo de la población infantil. La lucha contra la desnutrición crónica requiere un enfoque integral que aborde las causas subyacentes, como la pobreza, la falta de acceso a agua potable y saneamiento, y la inseguridad alimentaria. Solo a través de esfuerzos conjuntos y sostenidos por parte de gobiernos, organizaciones internacionales y la sociedad civil en general, podremos garantizar la salud y el bienestar de los niños más vulnerables del mundo (5).

Una intervención educativa nutricional se refiere a un conjunto de acciones planificadas y estructuradas con el fin de educar a los individuos en cualquier etapa de su vida, sobre hábitos alimentarios saludables con el objetivo de generar cambios positivos en su dieta y estilo de vida. En el contexto de los estudiantes, se destaca la importancia de esta intervención durante la niñez, ya que es una etapa en la que los niños pueden adoptar o modificar sus hábitos alimentarios de manera significativa, lo que puede impactar en su salud a largo plazo, previniendo enfermedades en la etapa adulta (6).

El nivel de conocimientos sobre loncheras en los padres se refiere al grado de comprensión y conciencia que tienen los padres, sobre la importancia de una lonchera saludable para sus hijos, así como sobre los alimentos que deben incluirse o evitarse en dicha lonchera. Este nivel de conocimiento abarca aspectos como la selección de alimentos nutritivos, la adecuada preparación de la lonchera, la importancia de mantener una dieta balanceada para los niños, y la relevancia de evitar alimentos poco saludables que no aporten valor nutricional (4).

CAPITULO I. EL PROBLEMA

1.1 Planteamiento del Problema

En la época actual, diversos estudios han encontrado que existen grandes retos en la salud pública, en especial atención en los países en desarrollo. Estos problemas encontrados están en relación a la malnutrición y se presentan con alto índice en poblaciones de niños menores de cinco años que presentan desnutrición, sobrepeso, obesidad y deficiencia de micronutrientes. Asimismo, se encontró que esta carga de malnutrición se asocia a múltiples factores, entre ellos: el estilo de vida, las prácticas nutricionales, el agua no apta para el consumo, la inseguridad alimentaria, la falta de saneamiento e higiene básica, las prácticas de alimentación y el bajo cuidado de una ingesta saludable, las infraestructuras sanitarias inadecuadas y la aplicación deficiente de los planes de nutrición desde el estado (1).

Con la malnutrición, los niños no sólo se ven afectados en su salud, sino también en su crecimiento y desarrollo. Por lo tanto, la desnutrición crónica en la infancia se asocia con un lento desarrollo cognitivo y trastornos futuros que reducirán su calidad de vida (7). Asimismo, diversos estudios han demostrado que los niños de familias con inseguridad alimentaria pueden sufrir múltiples trastornos mentales como los relacionados a su desarrollo cognitivo, además de la prevalencia a la obesidad y diversas enfermedades infecciosas y crónicas (8).

Por otro lado, la nutrición representa un aspecto relevante que se relaciona con la necesidad de la alimentación de los seres humanos. Para evaluar el nivel de salud y el patrón de morbilidad, en muchos países, se emplean los indicadores de los estados de salud de las

poblaciones. Muchas veces, los rápidos cambios en la vida de los niños se caracterizan por una mala alimentación que conlleva al surgimiento de enfermedades crónicas no transmisibles. En ese sentido, la calidad de la dieta se ve influenciada por los conocimientos nutricionales. Por ello, la evaluación del conocimiento nutricional es fundamental para determinar lo necesario para mejorar la cultura alimentaria y promover cambios en la condición de salud nutricional de las personas. La interpretación de los conocimientos nutricionales y su impacto en la sociedad es fundamental para el desarrollo de estrategias alimentarias. Por ende, numerosos estudios evidencian que unos niveles adecuados de conocimientos sobre alimentación y nutrición se asocian positivamente con la selección y preparación de alimentos, los hábitos alimentarios y la calidad de la dieta (9).

Asimismo, en los niños en edad preescolar, un comportamiento alimentario poco saludable puede obstaculizar su crecimiento y desarrollo adecuados y los puede conducir a la aparición de futuras enfermedades como obesidad o sobrepeso infantil. Por lo tanto, es muy importante conocer las conductas alimentarias de los niños en edad preescolar y promover la formación de hábitos saludables. Asimismo, muchas veces las conductas alimentarias de los niños en edad preescolar se ven influidas por los factores demográficos, las conductas alimentarias, la ingesta de alimentos, los conocimientos sobre nutrición y los hábitos alimentarios por lo que examinar las creencias o pensamientos que predicen la conducta alimentaria de los padres ayudará a comprender las conductas alimentarias de los lactantes y contribuir a la formación de conductas alimentarias adecuadas (10).

Por otra parte, Benites et al. (11) refieren que: La prevalencia encontrada en los problemas nutricionales en la edad infantil, sugieren que las intervenciones educativas nutricionales para prevenir enfermedades no transmisibles como desnutrición, sobrepeso y

obesidad en niños, se deben planificar desde muy temprano en la edad de los niños. A fin de optar por capacitarlos en la etapa preescolar, para fomentar un estilo de alimentación saludable, adecuado y permanente, ya que en esta edad se establecen los hábitos alimenticios que mantiene por siempre. Por ello, las intervenciones nutricionales buscan siempre educar a los ciudadanos, planteándoles cambiar sus hábitos alimenticios, sus costumbres y sus creencias. Enseñándoles a adquirir hábitos alimenticios saludables que le otorgarán una buena salud en toda su vida. Además, durante las capacitaciones, se le debe brindar a las personas las herramientas o recursos necesarios para su práctica dietética. Para ello se requiere la colaboración de un equipo multisectorial desde el espacio de las autoridades de salud. Ya que estas enfermedades en los preescolares es un problema de salud pública (p.38).

Una lonchera saludable para un preescolar es un grupo de alimentos que tienen el propósito de brindar macronutrientes y la energía que se requieren para obtener la dieta establecida enfocada en este grupo poblacional. A fin de brindar a los niños un adecuado desempeño físico y un rendimiento escolar que le permitirán su desarrollo cognitivo. Así mismo, la lonchera escolar viene a ser una cantidad de alimentos que forman parte de una comida adicional a las tres principales del día. La recomendación es que contenga del 10 al 15% de la ingesta total de los alimentos que se necesitan durante un día, lo que equivale a una ingesta entre 150 a 350 Kcal, la cual va a estar determinada según la edad, el peso, la talla y la actividad física. Además, se puede suministrarse durante una media mañana o por la media tarde dependiendo del horario en su jornada escolar (12).

Ante esta situación, el objetivo de esta investigación es determinar el efecto en el nivel de conocimientos sobre loncheras saludables en padres de estudiantes preescolares en la I.E.I 557 de Villa el Salvador, Lima. 2023, después de una intervención educativa.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. Problema general

¿Cuál es el efecto en el nivel de conocimientos sobre loncheras saludables en los padres de estudiantes preescolares en la I. E. I. 557 de Villa el Salvador, Lima, 2023, después de una Intervención Educativa?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cuál es el nivel de conocimientos sobre loncheras saludables en padres de estudiantes preescolares en la I. E. I 557 de Villa el Salvador en Lima, 2023, antes de una Intervención Educativa?
- ¿Cuál es el nivel de conocimientos sobre loncheras saludables en padres de estudiantes preescolares en la I.E.I 557 de Villa el Salvador en Lima, 2023, después de una Intervención Educativa?

1.3. OBJETIVOS DEL PROBLEMA

1.3.1. Objetivo general

Determinar el efecto en el nivel de conocimientos sobre loncheras saludables, en los padres de estudiantes preescolares, en la I.E.I 557 de Villa el Salvador, en Lima. 2023, después de una Intervención Educativa.

1.3.2. Objetivos específicos

-Describir el nivel de conocimientos sobre loncheras saludables en los padres de estudiantes preescolares, en la I.E.I 557 de Villa el Salvador, en Lima, 2023, antes de una Intervención Educativa.

-Describir el nivel de conocimientos sobre loncheras saludables en padres de estudiantes preescolares, en la I.E.I 557 de Villa el Salvador, en Lima. 2023, después de una Intervención Educativa.

1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

1.4.1. Justificación teórica

Esta investigación será realizada con el propósito de brindar los conocimientos necesarios para el armado de las loncheras saludables para los estudiantes preescolares a través de una intervención nutricional. Asimismo, beneficiará a los padres de familia que adquirirán los conocimientos nutricionales adecuados en bien de sus menores hijos, a fin de prevenir enfermedades no transmisibles.

1.4.2. Justificación metodológica

Se realizará una intervención nutricional a través de un proceso que se desarrollará en una sesión educativa con un taller, al inicio se tomará un pretest. Luego se les brindará conocimientos de nutrición a los padres con la metodología del plato saludable, lista de alimentos intercambiables, grupos de alimentos según composición nutricional y los requerimientos energéticos diarios en los niños preescolares. Luego se realizará el taller, donde se les brindará una demostración didáctica con alimentos para enseñar el armado tipo de una lonchera saludable y las diferencias entre alimentos caseros y alimentos procesados. Finalmente se tomará un post test.

1.4.3. Justificación práctica

Este estudio intenta brindar conocimientos a los padres cuidadores de una población clave dentro de los grupos étnicos. En ese sentido, es necesario que los padres de familia puedan tener los conocimientos generales sobre los alimentos que desde sus hogares pueden utilizar a la hora de armar la lonchera para sus hijos. Deben conocer también, las diferencias entre un alimento preparado en casa, un alimento procesado y un alimento ultra procesado. Asimismo, se brindará la información respecto a la forma de leer el etiquetado de los alimentos procesados a fin de tener una mejor selección al momento de acudir a realizar la compra de alimentos, disminuyendo la posibilidad de una enfermedad no transmisible en esta población.

1.5. Delimitaciones de la Investigación

1.5.1. Temporal

Este estudio se efectuará de acuerdo a la información recolectada durante las capacitaciones en el mes de noviembre del año 2023.

1.5.2. Espacial

Este estudio se efectuará en el departamento de Lima, ubicado en el distrito de Villa el Salvador, en la I.E.I 557. Se recogerá información antes de desarrollar la intervención educativa a través de un pretest y; un posttest que se tomará a los padres de familia después de la intervención educativa. Luego se tabulará, para posteriormente analizar e interpretar.

1.5.3. Recursos

El financiamiento de la investigación será asumido por los investigadores

2. CAPITULO II. MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

Antecedentes internacionales:

Ansuya et al. (13) examinaron el efecto de una intervención nutricional sobre el desarrollo cognitivo de niños malnutridos de 3 y 5 años, que residen en doce aldeas del distrito de Udupi, Karnataka. Se intervino a 253 niños organizados en dos grupos (n=127 y n=126). Uno de intervención y el otro de no intervención respectivamente. La medición se hizo a los 6 y 12 meses. Los resultados arrojaron que el 52% de los niños del grupo de intervención tenían puntuaciones medias de desarrollo cognitivo en la preprueba, mientras que en la posprueba sólo el 5,5% estaban en el nivel medio de desarrollo cognitivo. En el grupo de control, el nivel medio de desarrollo cognitivo de los niños disminuyó del 44,4% en el pretest al 26,2% en el posttest. El desarrollo cognitivo de los niños desnutridos del grupo de intervención mejoró en relación con el grupo de no intervención ($p < 0,001$). Concluyendo que la alimentación centrada en la nutrición en el hogar ayuda a mejorar el desarrollo cognitivo de los niños en edad preescolar.

Arabbady, et al. (7) tuvieron el objetivo de determinar el impacto de una intervención en educación nutricional en los conocimientos, actitudes y comportamientos nutricionales de los niños de la calle de Kerman, en el año 2021. Se intervino a 70 niños, categorizados en dos grupos (intervención y no intervención). Se efectuó un programa de educación a distancia y se entregó un disco compacto educativo (CD) al grupo de intervención, mientras que el grupo de no intervención no recibieron ninguna información. Se evaluó conocimientos, actitudes y comportamientos nutricionales, un mes antes y un mes después.

Los resultados revelaron una diferencia significativa en los conocimientos, actitudes y comportamientos nutricionales después de la intervención ($p < 0,001$) intervención ($p < 0,001$) debido al efecto del programa de formación nutricional. Se concluye que la formación basada en la educación nutricional mejoró los conocimientos, actitudes y comportamientos nutricionales de los niños.

Akter, et al. (14) refirieron que su objetivo fue explorar la magnitud y los determinantes de las conductas de búsqueda de atención sanitaria para enfermedades infecciosas comunes y malnutrición entre los niños menores de cinco años de Bangladesh. Se intervino a 300 padres niño-cuidador. Se encontró que sólo el 44,7% y el 13,0% de los intervenidos buscaron atención por enfermedades infecciosas infantiles y desnutrición, respectivamente. Ser varón, tener entre 2 y 5 años, tener ≤ 5 miembros en la familia, ingresos familiares mensuales superiores a 125 \$ y vivir cerca de un centro de salud resultaron ser determinantes potenciales del comportamiento de búsqueda de atención sanitaria para enfermedades infecciosas infantiles. Las madres/cuidadores tienen escasos conocimientos e información. Se concluye que las familias que viven en barrios marginales necesitan apoyo adicional dirigido a programas educativos sobre las enfermedades por el estado nutricional.

Charlton, et al. (15) tuvieron como objetivo identificar las características clave de las intervenciones nutricionales exitosas dirigidas a cambiar los resultados cognitivos y conductuales en los escolares de primaria. Las intervenciones incluyeron huertos escolares (n=9), provisión de alimentos (n=5), pruebas de sabor (n=8), clases de cocina (n=10) y programas multicomponente (n=10). Se encontró que, la educación nutricional relacionada con la cocina y cultivos en huertos aumentaron la disposición de los niños a probar alimentos

desconocidos, incluidas frutas y verduras, además, mejoraron sus habilidades culinarias y de preparación de alimentos y aumentaron sus conocimientos nutricionales. Se concluye que las intervenciones en educación nutricional en escolares de primaria son de naturaleza experiencial y tienen más probabilidades de éxito si se incluyen estrategias múltiples, con la participación de los padres y si se centran específicamente en la ingesta de alimentos saludables.

Alemán et al. (16) refirieron que su objetivo fue modificar la calidad de los refrigerios que los escolares trajeron de casa. Para ello, intervino a 760 niños de primaria, cuya edad promedio estaba entre 6.85 ± 0.60 años. Los organizó en dos grupos (intervención y no intervención) y se les monitorió progresivamente durante ocho semanas. Los resultados arrojaron que, al concluir el estudio, el grupo (intervención) aumentó su consumo de frutas y verduras, y también disminuyeron el consumo de bebidas azucaradas. Sin embargo, en el otro grupo (no intervención) disminuyó el consumo de frutas y verduras y mantuvo el consumo de bebidas azucaradas. Se concluye que a través de las intervenciones nutricionales se lograran cambios positivos en los hábitos alimenticios de los escolares. No obstante, es necesario realizar un monitoreo permanente para comprobar la permanecía de estos cambios en el corto o largo plazo.

Ajete (17) tuvo como objetivo evaluar los conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias de las madres con niños de 6 a 24 meses de edad en San Cristóbal, Artemisa. Se intervino a 95 madres que tenían niños en estas edades. Mediante un cuestionario se evaluaron hábitos, costumbre, preparación, higiene y conservación. Además de conocimientos sobre los alimentos nutritivos para niños. Los resultados arrojaron un desconocimiento respecto a los alimentos que deben brindar a los niños en las primeras etapas

de vida. Asimismo, el 53,7% no conocía el valor nutritivo de las grasas. Y una gran mayoría desconocía el riesgo del consumo de gelatina. El 80% de las madres hizo uso del biberón para suministrar los alimentos a sus hijos y el 71,6% brindaban una mezcla de alimentos. Concluyendo que muchas progenitoras desconocen los alimentos que deben brindar a sus niños pequeños. Asimismo, es necesario fortalecer las intervenciones nutricionales hacia las madres de los niños pequeños.

Antecedentes nacionales:

Ramos (18) determinó que su objetivo fue enseñar conocimientos sobre alimentación saludable, a través de una intervención nutricional a las madres de estudiantes en etapa preescolar. Se intervino a una población de 60 madres de estudiantes preescolares en una institución escolar. Empleó un cuestionario adaptado para recoger los datos. Los resultados muestran que, el 45% (27) tienen conocimientos, mientras que el 55% (33) tienen desconocimiento. Luego de la intervención los resultados fueron: el 62% (37) tiene conocimientos y el 38% (23) tienen desconocimientos. Se concluye que las intervenciones educativas nutricionales respecto a los conocimientos sobre una alimentación saludable por parte de las madres de los preescolares, se ven favorecidos con el incremento del conocimiento de una alimentación saludable.

Merino y Chunga, (19) tuvieron como objetivo, determinar la efectividad del programa educativo “Comiendo sano, desarrollo y crezco mejor” en el nivel de conocimiento materno sobre alimentación saludable y el estado nutricional de preescolares. Se intervinieron a un grupo de madres y sus respectivos hijos (N= 20). Para recolectar los datos se hizo uso de dos instrumentos y se evaluó “el estado nutricional de los preescolares y el

nivel de conocimientos de las madres antes y después de la aplicación de un programa educativo”. Los resultados mostraron que antes de la intervención el 65% de las madres alcanzaron un nivel medio de conocimiento, después de la intervención se incrementó a un 80% el nivel de conocimientos de las madres de los preescolares. Concluyendo que “el programa educativo fue efectivo al mejorar el estado nutricional de los preescolares y el nivel de conocimientos de las madres”.

Tarazona (20), tuvo como objetivo determinar si existe relación entre conocimiento materno sobre alimentación saludable y estado nutricional en niños preescolares de una institución educativa de Lima. Participaron 132 madres. En los hallazgos se encontró que el 47% de los participantes tiene un nivel bueno en relación a los conocimientos de la alimentación saludable. En cuanto a la situación nutricional de los niños, se encontró que la mayoría de los preescolares de 3 a 5 años tienen peso para la edad (P/E) normal y peso para la talla normal, mientras que, en los niños mayores de 5 años, la mayoría tiene talla para la edad normal y más de la mitad tiene IMC para la edad normal. En conclusión, se observó una relación inversa débil entre el nivel de conocimientos y los indicadores de peso y talla en los niños de 3 a 5 años, y entre el índice de masa corporal y la talla en niños mayores de 5 años. Además, se encontró una conexión directa entre el nivel de conocimiento de las madres sobre alimentación saludable y el rendimiento escolar en niños mayores de 5 años.

Tarquí y Álvarez (21) refirieron que su objetivo fue determinar la proporción de loncheras saludables en escolares peruanos del nivel primario y secundario. Se intervino a 8,185 escolares entre 5 a 17 años. Los resultados mostraron que solo el 5,4% de los escolares tenían loncheras saludables. También, se encontró que los niños que residían en la zona urbana tenían más probabilidades de tener loncheras saludables que los niños que vivían en

las zonas rurales. Así mismo, se encontró que los niños residentes en Lima Metropolitana y en la selva tienen más probabilidades de tener loncheras saludables en relación a los niños de otras regiones. Los departamentos que presentan una mayor proporción de loncheras saludables fueron “Arequipa, Moquegua, Tacna, Lima y Lambayeque”. Concluyendo que se necesita una mayor educación nutricional y una toma de conciencia sobre la importancia de las loncheras saludables en la población escolar peruana.

Amaya et al. (22) refirieron que su objetivo fue identificar el impacto de las intervenciones educativas sobre el estado nutricional de los niños en etapa pre escolar del sector Wichanza del distrito de La Esperanza – Trujillo durante el año 2015. Se intervino a 147 madres que asistieron a los talleres educativos sobre alimentación en niños en edad preescolar y la confección de loncheras saludables. Se encontró que el 1,35% de los niños antes de la intervención presentaron desnutrición, asimismo, Con estado nutricional normal se encontró al 91% de los niños, 12,25% de los niños con sobrepeso y 7,48% de los niños con obesidad. Luego de la intervención los resultados encontrados fueron: el 85,03% de los niños presentan un estado nutricional normal, 8,84% de los niños con sobrepeso y 4,08% de los niños con obesidad. Observándose una mejora significativa del estado nutricional de los niños en edad preescolar luego de la intervención. En conclusión, la intervención educativa nutricional tuvo un impacto positivo y favorable en el estado nutricional de los niños en edad preescolar al obtener un valor $p = 0.0389$ ($p < 0.05$).

2.2. Bases Teóricas

a) Intervención educativa nutricional

Es una estrategia educativa que tiene la función de desarrollar hábitos saludables en relación a la dieta en diversas poblaciones a fin de prevenir las enfermedades y mejorar la calidad de vida. Son consideradas elementales para la atención de la salud y tienen el objetivo de informar, educar y motivar a las poblaciones para que adopten y socialicen desde su espacio, hábitos de una alimentación saludable (23).

b) Lonchera para el preescolar

Es una comida saludable que elaboran los padres, desde el interior de sus hogares, para enviar a los niños preescolares. Tiene la finalidad de ser un complemento alimentario para suministrar las reservas de los nutrientes durante la jornada escolar. Además de contribuir a que los niños adquieran hábitos alimenticios saludables y nutritivos (24).

c) Alimentación en el preescolar

Es la etapa en los niños pequeños de 3 a 5 años que se inicia con la formación de hábito en el consumo de alimentos saludables. Lo que les asegurará un crecimiento y desarrollo adecuados. Por ello, durante esta etapa, se han de establecer rutinas y hábitos saludables de alimentación, que incluya desayunos, medias mañanas, almuerzo, media tarde y cena, bajo un control y orden establecido a fin de completar los requerimientos energéticos diarios (25).

d) Alimentación saludable

Bazurto et al. (26) refiere que la alimentación saludable es la forma de alimentación constante y percedera que permite obtener un óptimo estado de salud o un restablecimiento del estado de salud en las personas. Permite bajar la prevalencia de padecer enfermedades

relacionadas con la dieta. Asegura en la madre una gestación, reproducción y lactancia saludables y promueve un crecimiento y desarrollo óptimo. Tiene las siguientes características: “satisfactoria, suficiente, completa, equilibrada, armónica, segura, adaptada, sostenible y asequible”.

e) El Conocimiento

“El conocimiento, tal como se le concibe hoy, es el proceso progresivo y gradual desarrollado por el hombre para aprehender su mundo y realizarse como individuo, y especie” (27). Es decir, en la manera como las personas entienden los hechos u objetos desde el interior de su ámbito individual, personal o cotidiano, para establecer relaciones entre esos fenómenos, hechos u objetos que acontecen en su devenir.

f) Aprendizaje

“Es un conjunto de procesos a través del cual o de los cuales, se adquieren o se modifican ideas, habilidades, destrezas, conductas o valores, como resultado del estudio, la experiencia, la instrucción, el razonamiento o la observación” (28).

g) Aprendizaje Experiencial

Es relevante el papel de experiencia en el proceso de aprendizaje. Es decir, es el proceso metodológico a través del cual construimos los conocimientos. Es a través de procesos de reflexión y de dar sentido a las experiencias que hemos explorado a través de los procesos cognitivos, que nos permite el procesamiento de las experiencias (29).

h) Metodología Aprender Haciendo

En esta metodología, es relevante el aprendizaje activo a través de la acción de construir el conocimiento a través de la experiencia y la exploración, utilizando el ensayo y el error. Además, permite el análisis, la comprobación y la interpretación. Se diseñan actividades en función a las características de las poblaciones a intervenir. Es un aprendizaje activo, de forma directa con la vida real. (30).

2.3. Formulación de la Hipótesis

H0: No existe efecto en el nivel de conocimientos sobre loncheras saludables en padres de estudiantes preescolares, en la I.E.I 557 de Villa el Salvador, en Lima, 2023, después de una intervención educativa.

H1: Si existe efecto en el nivel de conocimientos sobre loncheras saludables en padres de estudiantes preescolares, en la I.E.I 557 de Villa el Salvador, en Lima, 2023, después de una Intervención Educativa.

CAPITULO III. METODOLOGÍA

3.1. Método de la investigación

“El método analítico es un camino para llegar a un resultado mediante la descomposición de un fenómeno en sus elementos constitutivos” (31). En ese sentido, el método en esta investigación será analítico ya que permitirá desarrollar a profundidad el análisis de la información recolectada de los padres de familia de los niños preescolares, a través de procesos a esquematizar para entender, contrastar e interpretar los resultados.

3.2. Enfoque de la investigación

La investigación tiene un enfoque cuantitativo. Este enfoque se sustenta en el empirismo. En otras palabras, este estudio se basa en la experiencia, la observación y el análisis de los datos, los cuales serán procesados mediante diversas técnicas estadísticas para obtener resultados confiables (32).

3.3. Tipo de investigación

Aplicada: Una investigación se denomina aplicada; porque se sustenta en base a la investigación básica, pura o fundamental que presentan las ciencias fácticas o formales, en donde se formulan problemas o hipótesis de trabajo para resolver los problemas en el devenir de la vida productiva de la sociedad (33).

3.4. Diseño de la investigación

El diseño de esta investigación será **no experimental**. En este diseño no existe manipulación de las variables por parte de los investigadores. Ya que, en esta investigación las variables se analizan en un momento exacto en el que se abordan diversos grupos o muestras de estudio (34).

De nivel Explicativo. En este nivel se pretende establecer las causas de los sucesos o fenómenos que se estudian. Es decir, los estudios explicativos van más allá de la descripción de conceptos o fenómenos o establecimiento de relaciones entre conceptos; es decir, están orientados a dar respuestas por las causas de los hechos, eventos y fenómenos físicos o sociales, se centran en explicar por qué ocurren los fenómenos y en qué condiciones o porque se relacionan dos o más variables. (35).

Es un estudio de corte **Transversal**. Porque se mide una sola vez las variables y con esa información se realiza el análisis; se miden las características de uno o más grupos de unidades en un momento específico. Pudiendo ser: exploratorios, descriptivos, correlacionales y explicativos (36).

3.5. Población, muestra y muestreo

Población:

Padres de familia de los estudiantes preescolares de la I.E.I 557 de Villa el Salvador, Lima 2023. (n=120)

Muestra:

Padres de familia que asistirán a la intervención educativa nutricional. (el número es por conveniencia y se determinará según los padres que asistan)

Criterios de inclusión

- Edad mayor de 18 años
- Todos los padres de los estudiantes del preescolar de 3, 4 y 5 años de edad distribuidos en los turnos mañana y tarde.

Criterios de exclusión

- Padres de familia que no desean voluntariamente participar de las capacitaciones.
- Padres de familia que no asistan a la sesión educativa a pesar de haber confirmado participación.

Muestreo:

No probabilístico por conveniencia

3.6 Variable y operacionalización

Variable	Definición Operacional	Indicador	Escala de medición	Escala de Niveles
Conocimientos	Resultado de los puntajes obtenidos tras la aplicación de un cuestionario de conocimientos sobre lonchera saludable	Nivel de conocimientos sobre lonchera saludable antes de la intervención educativa	Ordinal	Puntaje alto: 16 a 20 Puntaje medio: 11 a 15 Puntaje bajo: ≤ 10
Conocimientos	Resultado de los puntajes obtenidos tras la aplicación de un cuestionario de conocimientos sobre lonchera saludable	Nivel de conocimientos sobre lonchera saludable después de la intervención educativa	Ordinal	Puntaje alto: 16 a 20 Puntaje medio: 11 a 15 Puntaje bajo: ≤ 10
Intervención educativa	Desarrollo de una sesión educativa sobre loncheras saludables dirigidos a padres de familia.	Asistencia en sesión	Ordinal	Asistió a una sesión No asistió

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La técnica que se empleará en este estudio corresponderá a una evaluación para medir el nivel de los conocimientos nutricionales de los padres de familia de los niños en edad preescolar. Se efectuará en dos etapas: pretest y postest. Dicha información se recogerá al inicio de la intervención educativa nutricional y al final respectivamente.

3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos

Los datos que se obtendrán se llevarán a tabular en una base de datos en Excel. Luego esta base de datos se someterá al procesamiento en SPSS versión 22 para su análisis estadístico. Los resultados se expresarán en tablas y gráficos utilizando estadística descriptiva.

3.9. Aspectos éticos

La información que se obtendrá será anónima y voluntaria que se solicitará a los padres de familia de los estudiantes de preescolar.

CAPITULO IV PRESENTACIÓ Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Tabla 1

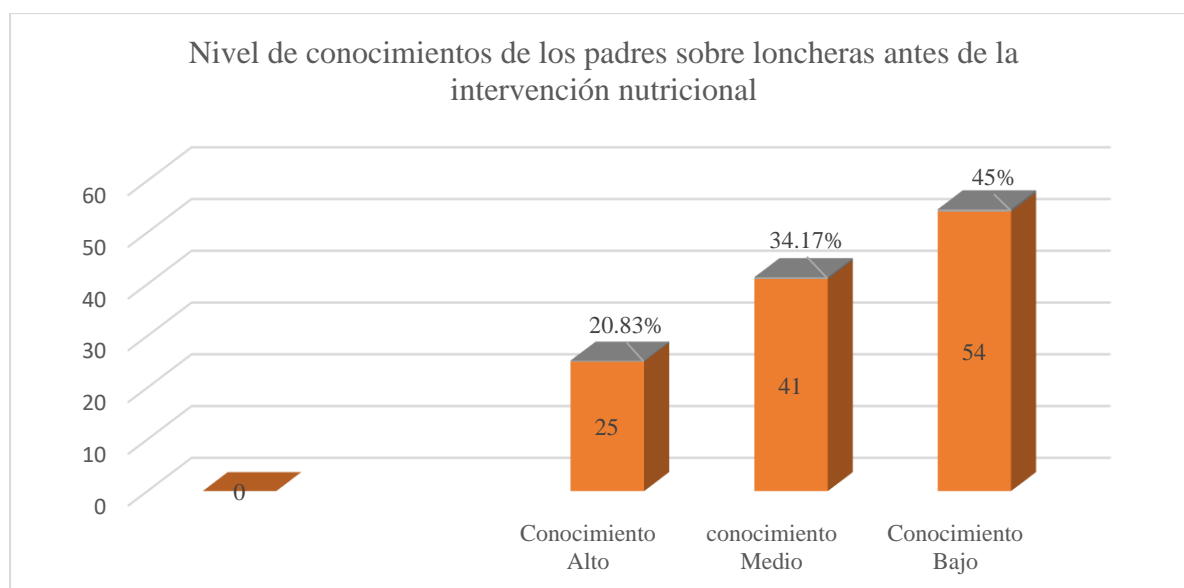
Nivel de conocimientos sobre lonchera saludable antes de la intervención educativa en los padres de estudiantes preescolares en la I.E.I 557 en Villa el Salvador, Lima 2023.

“Nivel de Conocimiento Alto (16 a 20 puntos)”	25	20.83%
“Nivel de Conocimiento Medio (11 a 15 puntos)”	41	34.17%
“Nivel de Conocimiento Bajo (1 a 10 puntos)”	54	45%
Total	120	100%

Fuente: elaboración propia

Figura 1

Nivel de conocimientos sobre lonchera saludable antes de la intervención educativa en los padres de estudiantes preescolares en la I.E.I 557 en Villa el Salvador, noviembre 2023.



Fuente: elaboración propia

En la tabla 1 y figura 1 se aprecia el nivel de conocimientos sobre lonchera saludable antes de la intervención educativa a los padres de estudiantes preescolares en la I.E.I 557 en Villa el Salvador, encontrando un nivel de conocimiento bajo del 45% cuyo puntaje fluctúa entre 1 y

10. Un nivel de conocimientos medio del 34.17% cuyo puntaje fluctúa entre 11 y 15. Y un nivel alto del 20.83% cuyo puntaje fluctúa entre 16 y 20.

Tabla 2

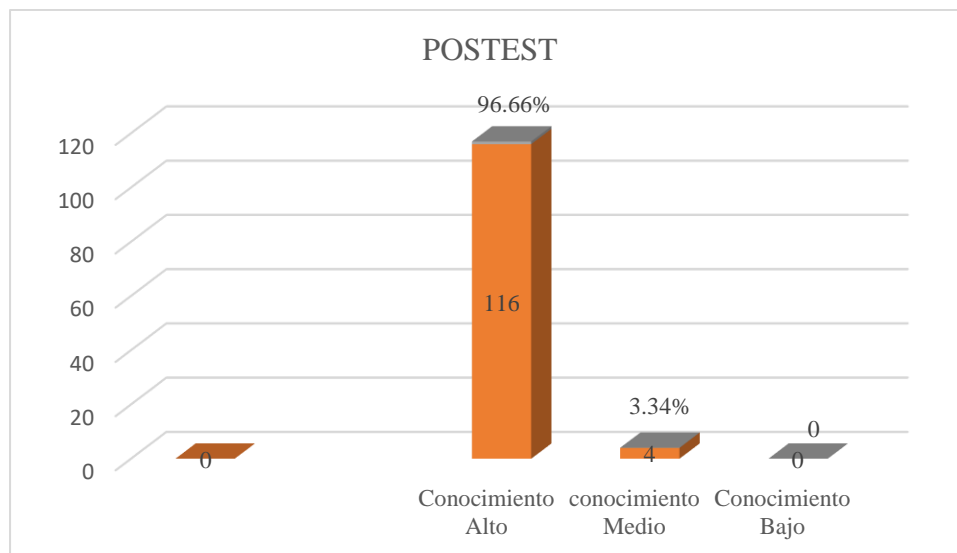
Nivel de conocimientos sobre lonchera saludable después de la intervención educativa en los padres de estudiantes preescolares en la I.E.I 557 en Villa el Salvador, Lima 2023.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
“Conocimiento Alto (16 a 20 puntos)”	116	96.66%
“Conocimiento Medio (11 a 15 puntos)”	4	3.34%
“Conocimiento Bajo (1 a 10 puntos)”	0	0
Total	120	100%

Fuente: elaboración propia

Figura 2

Nivel de conocimientos sobre lonchera saludable después de la intervención educativa en los padres de estudiantes preescolares en la I.E.I 557 en Villa el Salvador, noviembre 2023.



Fuente: elaboración propia

Se observa en la tabla 2 y figura 2 que el nivel de conocimientos sobre lonchera saludable después de la intervención educativa en los padres de estudiantes preescolares en la I.E.I 557 en Villa el Salvador, Lima 2023, encontrando un nivel de conocimientos alto del 96.66% cuyo puntaje fluctúa entre 16 y 20. Y un nivel medio del 3.34% cuyos puntaje fluctúa entre 11 y 15. Habiendo desaparecido el nivel de conocimientos bajo (45% de los padres) encontrado en el test realizado antes de la intervención educativa. Es decir, este resultado alto logrado por los padres, evidencian una mejora en la comprensión sobre las loncheras saludables, destacando su papel clave en la formación de hábitos alimenticios saludables en niños preescolares. Este conocimiento más profundo les permite tomar decisiones informadas para promover la salud y bienestar a largo plazo de sus hijos. La desaparición del nivel de conocimientos bajo tras la intervención educativa indica que todos los padres han alcanzado un nivel alto de conocimientos, evidenciando el éxito de la intervención educación nutricional como logro significativo.

Tabla 3

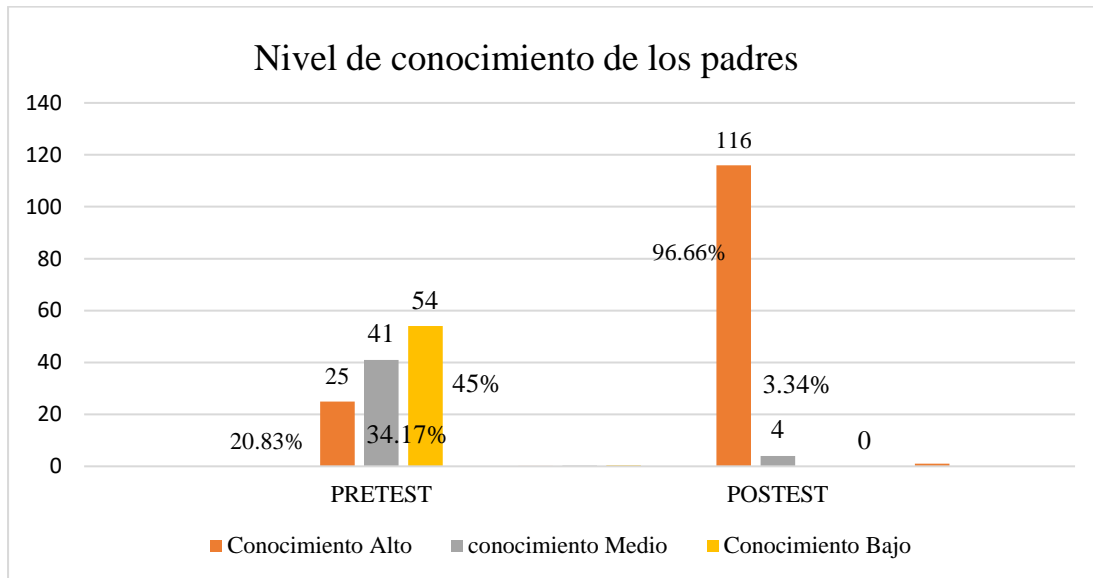
Tabla comparativa sobre el nivel de conocimientos sobre lonchera saludable antes y después de la intervención educativa en los padres de estudiantes preescolares en la I.E.I 557 en Villa el Salvador, noviembre 2023.

Conocimiento de los padres	PRETEST		POSTEST	
“Conocimiento Alto (16 a 20 puntos)”	25	20.83%	116	96.66%
“Conocimiento Medio (11 a 15 puntos)”	41	34.17%	4	3.34%
“Conocimiento Bajo (1 a 10 puntos)”	54	45%	0	0
Total	120	100%	120	100%

Fuente: elaboración propia

Figura 3

Figura comparativa del nivel de conocimientos sobre lonchera saludable antes y después de la intervención educativa en los padres de estudiantes preescolares en la I.E.I 557 en Villa el Salvador, noviembre 2023.



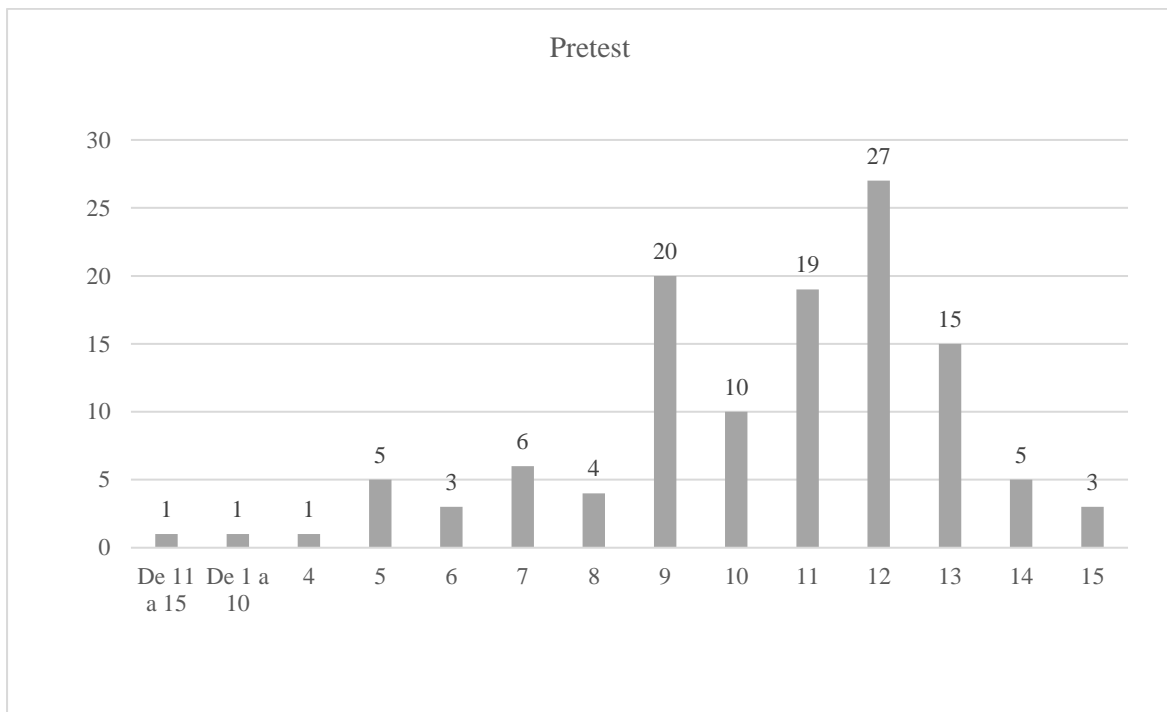
Fuente: elaboración propia

Se observa en la tabla 3 y figura 3 que la comparación del nivel de conocimiento sobre loncheras saludables de los padres de estudiantes preescolares en el pretest y el postest. En el pretest- antes de la intervención educativa nutricional, se encontraron los siguientes niveles de conocimiento: nivel alto con 20.83 % cuyo puntaje fluctúa entre 16 y 20. Un nivel medio con 34.17 % cuyo puntaje fluctúa entre 11 y 15. Y un nivel bajo con el 45% cuyo puntaje fluctúa entre 1 y 10. Mientras que después de la intervención nutricional se encontró con los siguientes niveles de conocimiento: nivel alto con 96.66 % (puntaje entre 16 y 20). Y con nivel medio el 3.34 % (puntaje fluctúa entre 11 y 15). Este resultado refleja una mejora sustancial en la comprensión de los padres sobre loncheras saludables, lo que sugiere que la intervención educativa nutricional fue significativa al elevar el nivel de conocimiento de manera efectiva. Este cambio positivo es fundamental, ya que demuestra que la educación nutricional puede

impactar positivamente en la promoción de hábitos alimenticios saludables en la población, en este caso, en el contexto de la alimentación de los niños preescolares.

Figura 4.

Nivel de conocimientos sobre loncheras saludables según la frecuencia de respuestas de los padres de los estudiantes preescolares en la I.E.I 557 en Villa el Salvador, Lima 2023, antes de una intervención educativa nutricional.



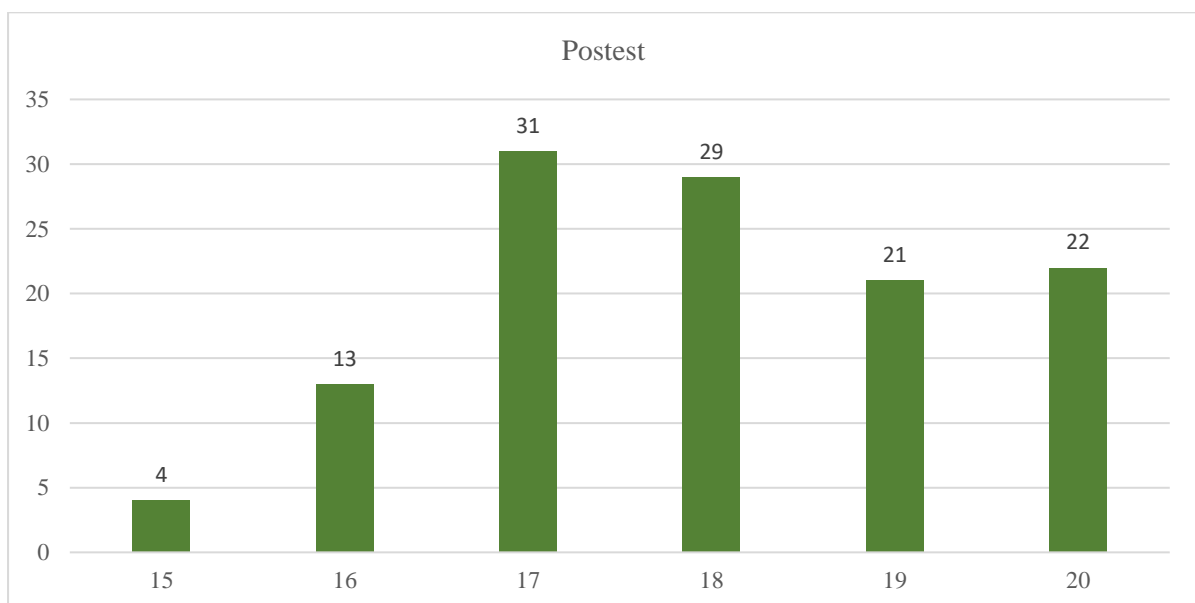
Fuente: elaboración propia

Se observa en la figura 4 que el nivel de conocimiento sobre loncheras es el siguiente: 51 personas tienen nivel bajo, habiendo obtenido un puntaje que está en el rango de 1 a 10. Siendo el puntaje 9 el que tiene la mayor cantidad de padres (20 padres). Asimismo, se aprecia que el nivel medio de conocimiento sobre loncheras lo obtuvieron 69 padres, habiendo obtenido un puntaje que está en el rango de 11 a 15. Siendo el puntaje 12 el que tiene la mayor cantidad de padres de este nivel de conocimiento (27 padres). Este resultado refleja la necesidad de la

educación nutricional en las poblaciones peruanas, ya que una mayor comprensión sobre el armado de las loncheras saludables puede influir directamente en la calidad de la alimentación de los niños preescolares. Es esencial destacar que el aumento en el nivel de conocimiento de los padres puede conducir a la adopción de hábitos alimenticios más saludables en el hogar, lo que a su vez puede contribuir al bienestar y desarrollo óptimo de los niños en esta etapa crucial de crecimiento. Y esto se logra con las intervenciones educativas nutricionales.

Figura 5

Nivel de conocimientos sobre loncheras saludables según la frecuencia de respuestas de los padres de los estudiantes del preescolares en la I.E.I 557 en Villa el Salvador, Lima 2023, después de una intervención educativa nutricional.



Fuente: elaboración propia

En la figura 5 se puede apreciar que el nivel de conocimiento de los padres de los preescolares sobre loncheras después de la intervención educativa nutricional, ha tenido un cambio significativo al alcanzar un nivel alto el 96.66% de los padres, logrando obtener un puntaje entre el rango de 16 a 20. Siendo el puntaje 17 el que tiene la mayor cantidad con 31 padres.

Habiendo bajado el nivel medio con solo 4 padres y al haber desaparecido completamente el nivel bajo, encontrados en el pre test antes de la intervención educativa nutricional. Vale decir, después de la intervención educativa, se observa una mejora significativa en el conocimiento de los padres. Es alentador ver que un gran número de padres ha alcanzado un nivel medio y alto de conocimiento, lo que indica una comprensión más profunda de la importancia de una alimentación adecuada para sus hijos.

2.1 ANÁLISIS DE LAS PREGUNTAS DEL PRETEST

Respuestas a las preguntas empleadas en el pretest para medir el nivel de conocimientos sobre loncheras saludables en los padres de los estudiantes del preescolares en la I.E.I 557 en Villa el Salvador, Lima 2023, antes de una intervención educativa nutricional.

Tabla 4

Pregunta 1 ¿Cuál es la importancia de una lonchera para los niños menores de 5 años?

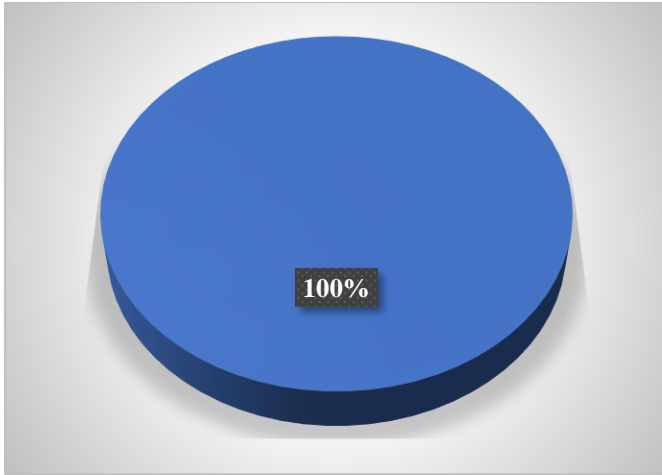
- a) El niño puede jugar libremente y se mantiene despierto.*
- b) Permite mejorar la atención del niño en la casa.*
- c) Facilita el rendimiento del niño en las clases.*
- d) Ninguna de las anteriores*

	Frecuencia	Porcentaje
Perdidos Responde incorrectamente	120	100,0

Fuente: elaboración propia

Figura 6

Pregunta 1: ¿Cuál es la importancia de una lonchera para los niños menores de 5 años? a) El niño puede jugar libremente y se mantiene despierto, b) Permite mejorar la atención del niño en la casa, c) Facilita el rendimiento del niño en las clases, d) Ninguna de las anteriores



Fuente: elaboración propia

Se encontró en la pregunta 1, que el 100% de los padres respondieron incorrectamente a la pregunta sobre la importancia nutricional de una lonchera para los niños menores de 5 años como alimento de media mañana en la escuela. Tras este resultado, es fundamental abordar la relevancia de la educación nutricional para cambiar las percepciones erradas de los padres sobre la relevancia de una lonchera saludable para los niños menores de 5 años como alimento de media mañana en la escuela. Por ello, es crucial brindar información precisa y detallada sobre los beneficios nutricionales que una lonchera equilibrada puede aportar al desarrollo y bienestar de los niños en esta etapa crucial de crecimiento. Además, la falta de comprensión sobre la importancia de una lonchera saludable puede tener consecuencias negativas en la alimentación de los niños, afectando su rendimiento escolar, su salud y su desarrollo adecuado.

Tabla 5

Pregunta 2. Una de las causas de las enfermedades no transmisibles en niños preescolares está:

- a) Relacionada a una mala alimentación.*
- b) Relacionada a una buena alimentación*
- c) Relacionada a la edad del niño.*
- d) Ninguna de las anteriores.*

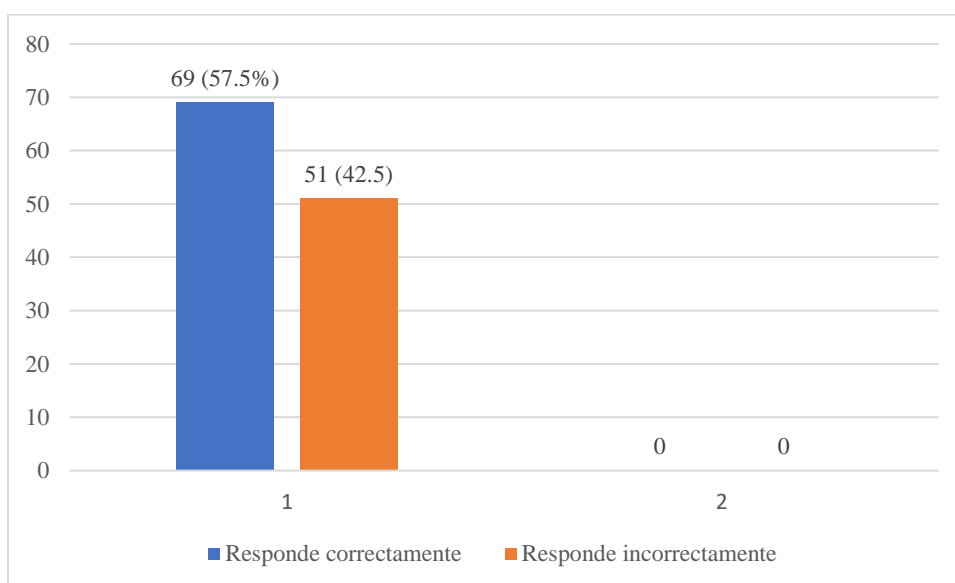
Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
------------	------------	-------------------	----------------------

Válido	Responde correctamente	69	57,5	100,0	100,0
Perdidos	Responde incorrectamente	51	42,5		
Total		120	100,0		

Fuente: elaboración propia

Figura 7

Pregunta 2: Una de las causas de las enfermedades no transmisibles en niños preescolares está: a) Relacionada a una mala alimentación, b) Relacionada a una buena alimentación, c) Relacionada a la edad del niño, d) Ninguna de las anteriores.



Fuente: elaboración propia

Se encontró en la pregunta 2 que el 57.5% de los padres, respondió correctamente al identificar una de las consecuencias de las “enfermedades no transmisibles” ocasionadas por la ingesta desequilibrada de la dieta en los niños preescolares. Mientras que el 42.5% respondió incorrectamente. Este hecho de que los padres haya respondido incorrectamente destaca la necesidad de fortalecer la comprensión sobre cómo una alimentación inadecuada puede contribuir al desarrollo de enfermedades no transmisibles en esta etapa crucial de crecimiento. En ese sentido, es fundamental proporcionar información detallada y precisa sobre los riesgos asociados con una dieta desequilibrada en los niños preescolares, destacando cómo ciertos hábitos alimenticios pueden influir en la salud a largo plazo de los niños. La identificación

correcta de las causas de las enfermedades no transmisibles relacionadas con la dieta es crucial para promover hábitos alimenticios saludables y prevenir posibles complicaciones de salud en los niños en edad preescolar.

Tabla 6

Pregunta 3. Una mala alimentación en los niños en edad preescolar ocasiona:

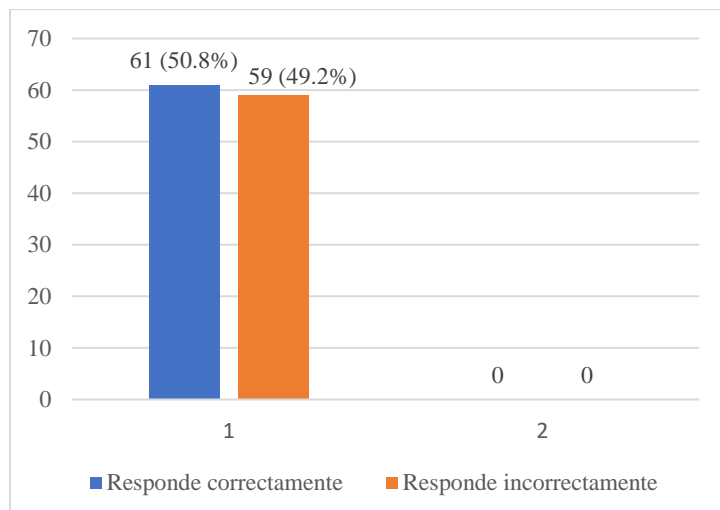
- a) Problemas con el aprendizaje.
- b) Problemas por falta de atención.
- c) Problemas de concentración
- d) Todas son correctas

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Responde correctamente	61	50,8	100,0	100,0
Perdidos	Responde incorrectamente	59	49,2		
Total		120	100,0		

Fuente: elaboración propia

Figura 8

Pregunta 3: Una mala alimentación en los niños en edad preescolar ocasiona: a) Problemas con el aprendizaje, b) Problemas por falta de atención, c) Problemas de concentración, d) Todas son correctas



Fuente: elaboración propia

Se encontró en la pregunta 3 que el 50.8% de los padres respondió correctamente a la pregunta sobre los problemas que ocasiona una mala alimentación en los niños en edad preescolar.

Mientras que el 49.2% respondieron incorrectamente. Esta pregunta arrojó un resultado en el que un gran número de padres no tienen un conocimiento completo sobre los problemas que pueden surgir de una mala alimentación en niños en edad preescolar. Por lo tanto, es crucial que los padres reciban información sobre la importancia de una dieta saludable y equilibrada en la infancia, ya que son los encargados de alimentar a sus hijos durante los primeros años de vida. La lonchera escolar juega un rol vital para la alimentación saludable de los niños en edad preescolar, ya que complementa las comidas principales y aporta entre el 10 y el 15% de la ingesta diaria total de alimentos. Una lonchera nutritiva debe incluir una diversidad de alimentos saludables, como frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y lácteos con bajo contenido de grasa.

Tabla 7

Pregunta 4. ¿Cuáles son los alimentos que ayudan el crecimiento de los niños menores de 5 años?

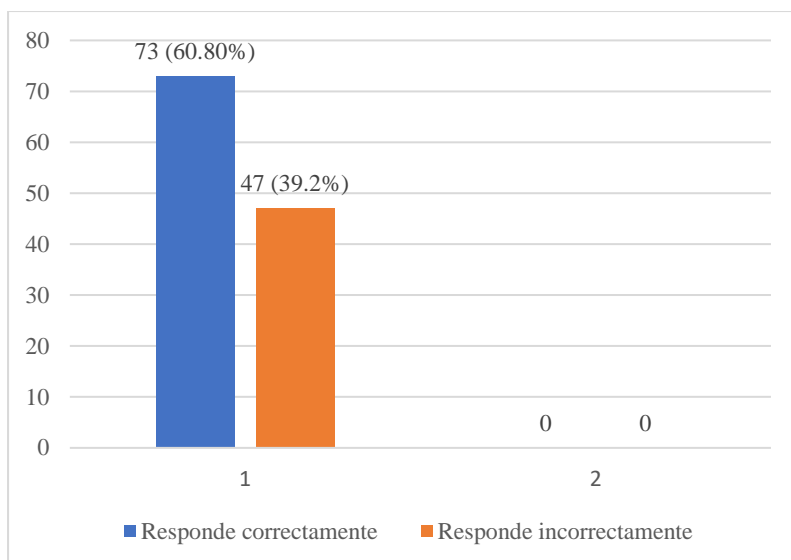
- a) Pollo, huevo, queso.*
- b) Gaseosa, golosinas, pan.*
- c) Jugo de naranja envasado, galletas, chocolate.*
- d) Pollo, golosinas y jugos envasados.*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Responde correctamente	73	60,8	100,0	100,0
Perdidos	Responde Incorrectamente	47	39,2		
Total		120	100,0		

Fuente: elaboración propia

Figura 9

Pregunta 4: ¿Cuáles son los alimentos que ayudan el crecimiento de los niños menores de 5 años? a) Pollo, huevo, queso, b) Gaseosa, golosinas, pan, c) Jugo de naranja envasado, galletas, chocolate, d) Pollo, golosinas y jugos envasados



Fuente: elaboración propia

Se encontró en la pregunta 4 que el 60.8% de los padres, respondieron correctamente respecto a qué alimentos favorecen el desarrollo infantil de los menores de 5 años. Mientras que el 39.2% respondió incorrectamente. El resultado de esta pregunta muestra que un porcentaje significativo de padres tienen conocimiento sobre los alimentos que contribuyen al crecimiento de los niños menores de 5 años, mientras que un 39.2% no lo hace. Los alimentos proteicos son clave para el fortalecimiento óseo, dado que las proteínas son las que lo poseen y son fundamentales para su crecimiento. Estos nutrientes son esenciales durante la etapa de desarrollo del niño. Además, una alimentación saludable y variada ayuda a prevenir enfermedades y promueve un crecimiento adecuado en los niños. Por ello, existe una necesidad de fortalecer los conocimientos para una mejor comprensión sobre la importante función de los alimentos proteicos en esta etapa crucial de crecimiento.

Tabla 8

Pregunta 5. La función más importante de los alimentos que contienen proteínas es:

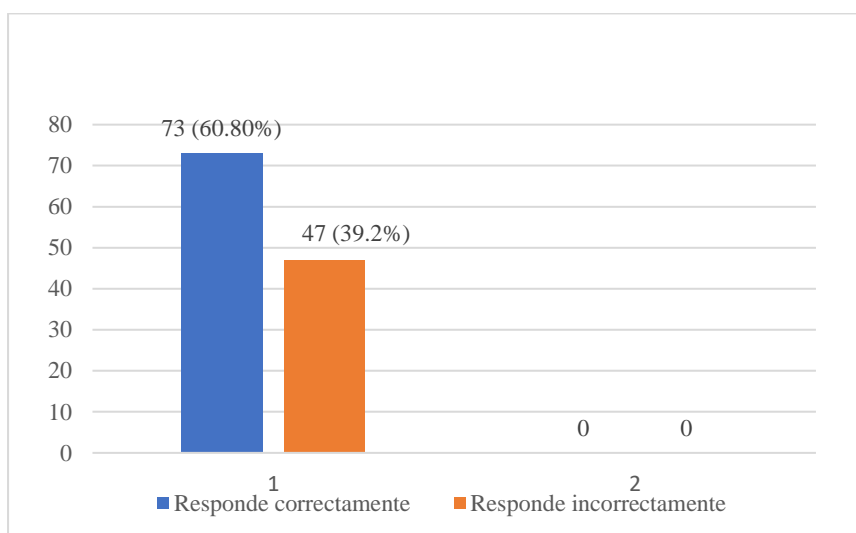
- a) Brindar protección al organismo.*
- b) Recuperar estados de salud.*
- c) Formar y reparar tejidos del cuerpo.*
- d) Motivar el juego en el niño.*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Responde correctamente	73	60,8	100,	100,0
Perdidos	Responde incorrectamente	47	39,2		
Total		120	100,0		

Fuente: elaboración propia

Figura 10

Pregunta 5: La función más importante de los alimentos que contienen proteínas es: a) Brindar protección al organismo, b) Recuperar estados de salud, c) Formar y reparar tejidos del cuerpo, d) Motivar el juego en el niño.



Fuente: elaboración propia

En la pregunta 5 se encontró que, el 60.8% de los padres respondieron correctamente a la pregunta sobre cuáles son los alimentos que ayudan al crecimiento de los niños menores de 5 años. Mientras que el 39.2% respondieron incorrectamente. Los alimentos que contienen proteínas desempeñan una función crucial en el desarrollo de los huesos de los niños preescolares, ya que participan en la formación y reparación de tejidos. Estos nutrientes son indispensables durante esta etapa de desarrollo de los niños, ya que contribuyen a prevenir enfermedades y a promover un desarrollo adecuado. Por lo tanto, es fundamental que los padres

estén debidamente informados sobre la importancia de una alimentación saludable y equilibrada y que reconozcan la función de las proteínas.

Tabla 9

Pregunta 6. Los alimentos que contienen más carbohidratos son:

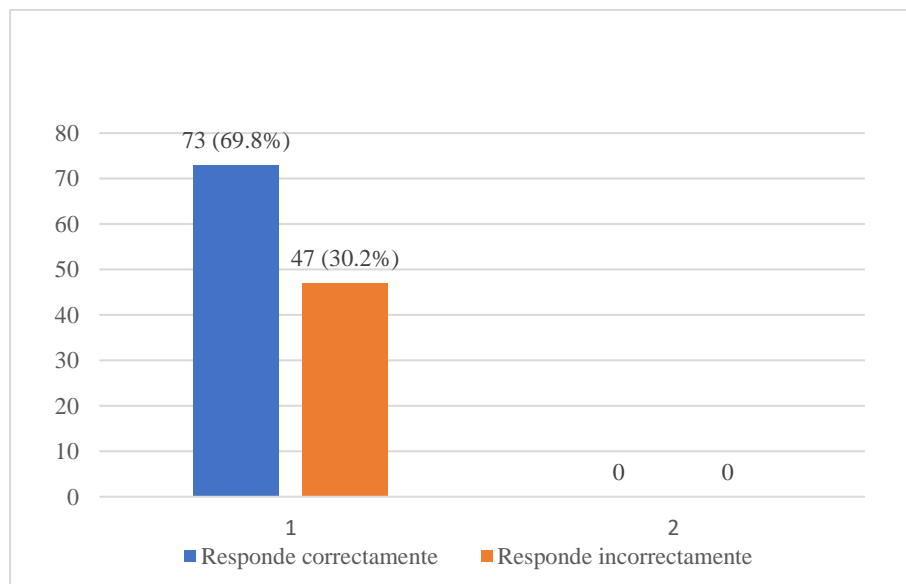
- a) Lechuga, espinaca y tomate
- b) Papa camote y yuca
- c) Aceitunas, palta y nueces.
- d) Pollo, pescado y huevos

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Responde correctamente	73	69,8	100,0	100,0
Perdidos	Responde Incorrectamente	47	30,2		
Total		120	100,0		

Fuente: elaboración propia

Figura 11

Pregunta 6: Los alimentos que contienen más carbohidratos son: a) Lechuga, espinaca y tomate, b) Papa camote y yuca, c) Aceitunas, palta y nueces, d) Pollo, pescado y huevos



Fuente: elaboración propia

Se encontró en la pregunta 6 que el 69.8% de los padres respondieron correctamente sobre la función que tienen los alimentos proteicos en la formación y reparación de los tejidos en los

preescolares. Mientras que el 30.2% respondieron incorrectamente. En este resultado se resalta que un gran número de padres no reconocen adecuadamente los grupos de alimentos, lo que puede llevar a que los niños adopten prácticas alimentarias poco nutritivas, aumentando el riesgo de diversas formas de malnutrición. Esto, a su vez, puede afectar su rendimiento escolar y su estado de salud en la etapa adulta. Es decir, es fundamental promover hábitos alimentarios y de vida saludables desde la infancia, subrayando la importancia del conocimiento de los padres sobre los grupos de alimentos y cómo incorporarlos en la ingesta alimentaria de sus hijos. De esta manera, se puede fomentar una alimentación adecuada a fin de evitar posibles problemas de su estado de salud futuro por consecuencias a una mala alimentación en la infancia.

Tabla 10

Pregunta 7. Los alimentos que contienen más proteínas son:

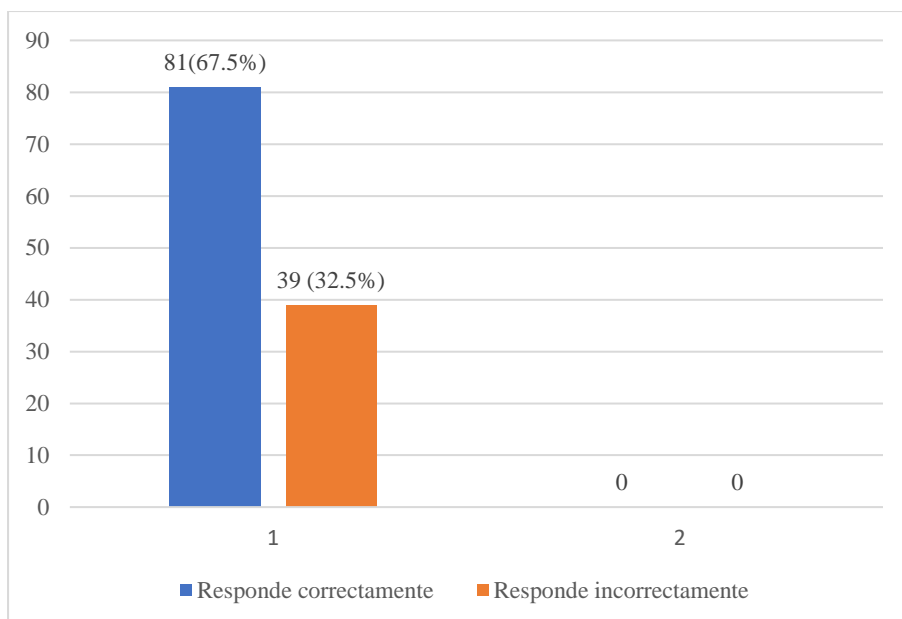
- a) Lechuga, espinaca y tomate*
- b) Papa camote y yuca*
- c) Aceitunas, palta y nueces*
- d) Pollo, pescado y huevos*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Responde correctamente	81	67,5	100,0	100,0
Perdidos	Responde incorrectamente	39	32,5		
Total		120	100,0		

Fuente: elaboración propia

Figura 12

Pregunta 7: Los alimentos que contienen más proteínas son: a) Lechuga, espinaca y tomate, b) Papa camote y yuca, c) Aceitunas, palta y nueces, d) Pollo, pescado y huevos



Fuente: elaboración propia

Se encontró en la pregunta 7 que el 67.5% de los padres respondieron correctamente sobre la identificación de los alimentos con más contenido de proteína. Mientras que el 32.5% respondieron incorrectamente. Estos resultados evidencian que un buen número de padres tienen vacíos en reconocer los alimentos proteicos que deben seleccionar para la alimentación de sus pequeños niños en edad preescolar. Dado que, la proteína es un nutriente vital que desempeña un papel crucial en la construcción y reparación de tejidos corporales. Los niños pequeños, especialmente aquellos en edad preescolar, requieren una dieta equilibrada y diversa que contenga suficientes proteínas para satisfacer sus necesidades nutricionales y respaldar un crecimiento y desarrollo óptimos. Una dieta deficiente en proteínas puede tener un efecto negativo durante en crecimiento y desarrollo de los niños, lo que podría afectar su rendimiento académico y salud en la edad adulta. Por ello, la educación nutricional hacia los padres puede ser una herramienta efectiva para ayudará a comprender la importancia de los alimentos ricos en proteínas y cómo incorporarlos adecuadamente en la dieta de sus hijos.

Tabla 11

Pregunta 8. Los alimentos que contienen más grasas saludables son:

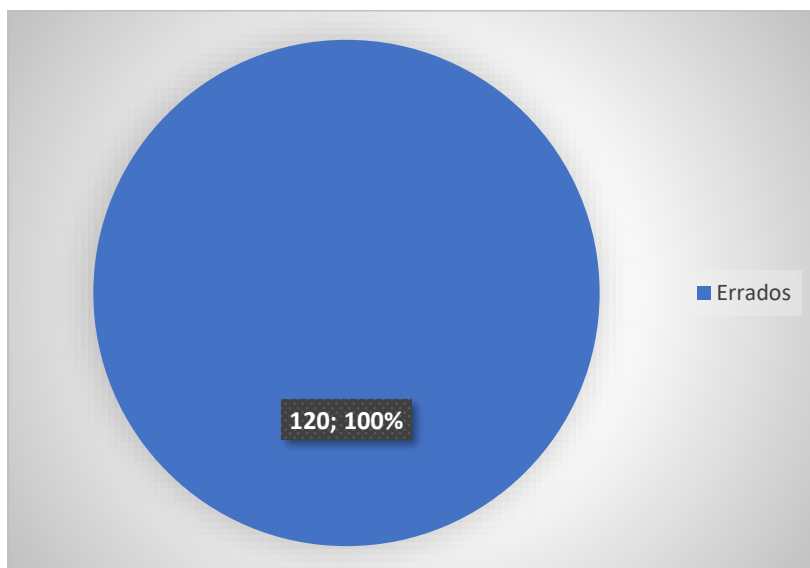
- a) Lechuga, espinaca y tomate*
- b) Papa camote y yuca*
- c) Aceitunas, palta y nueces.*
- d) Pollo, pescado y huevos*

		Frecuencia	Porcentaje
Perdidos	Respondieron incorrectamente	120	100,0

Fuente: elaboración propia

Figura 13

Pregunta 8: Los alimentos que contienen más grasas saludables son: a) Lechuga, espinaca y tomate, b) Papa camote y yuca, c) Aceitunas, palta y nueces, d) Pollo, pescado y huevos



Fuente: elaboración propia

Se encontró en la pregunta 8 que el 100 % de los padres respondieron incorrectamente a la pregunta sobre la identificación de los alimentos que contienen grasas saludables. Las grasas son esenciales en la dieta humana, ya que cumplen funciones vitales como proveer energía, regular la temperatura corporal y proteger órganos vitales. Las grasas saludables, como los ácidos grasos poliinsaturados y monoinsaturados, pueden ayudar a bajar los índices de riesgos a contraer enfermedades cardiovasculares, además de mejorar el perfil lipídico. A través de intervenciones educativas, los padres pueden aprender a identificar alimentos ricos en grasas saludables, como pescado, nueces, semillas, aguacate y aceites vegetales, y a limitar las grasas

saturadas y trans. Esta educación nutricional es clave para mejorar el conocimiento y las prácticas alimentarias de los padres, contribuyendo a prevenir enfermedades crónicas en la infancia.

Tabla 12

Pregunta 9. ¿Qué alimentos no debe poner en la lonchera?

a) Jugos envasados y dulces.

c) Golosinas y gaseosa.

b) Chocolate y galletas.

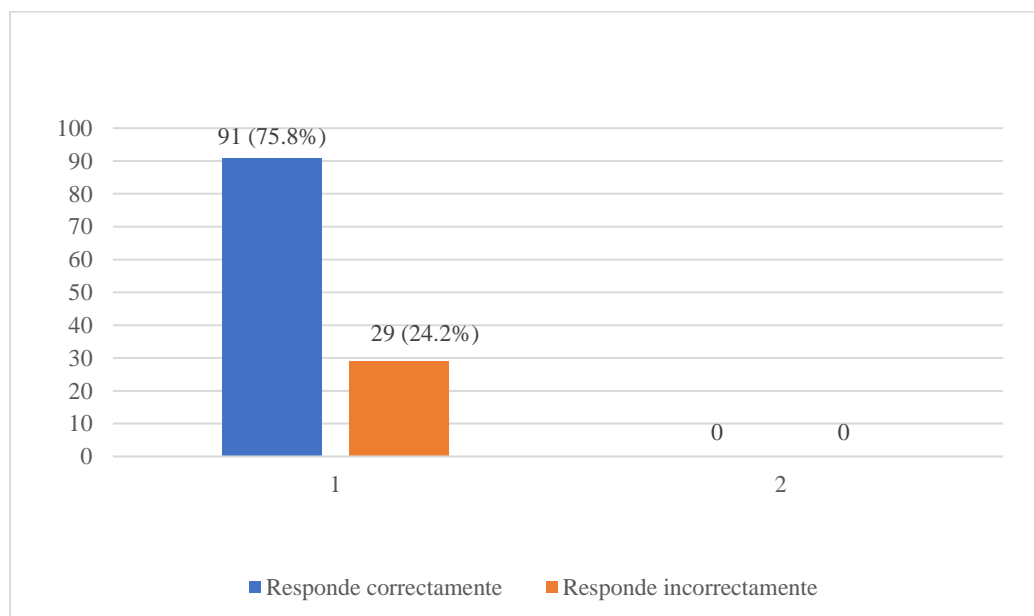
d) Todas las anteriores

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Responden correctamente	91	75,8	100,0	100,0
Perdidos	Responden incorrectamente	29	24,2		
Total		120	100,0		

Fuente: elaboración propia

Figura 14

Pregunta 9: ¿Qué alimentos no debe poner en la lonchera? a) Jugos envasados y dulces, b) Chocolate y galletas, c) Golosinas y gaseosa, d) Todas las anteriores



Fuente: elaboración propia

Se encontró en la pregunta 9 que el 75.8 % de los padres respondieron correctamente a la pregunta sobre la identificación de los alimentos que no se deben utilizar en las loncheras. El conocimiento sobre los grupos de alimentos es fundamental para reconocerlos y elegirlos por la importancia de una alimentación saludable y equilibrada, la cual puede prevenir diversas enfermedades relacionadas con la alimentación, como la desnutrición y la obesidad. En el contexto de la lonchera escolar, la educación nutricional puede ser una herramienta efectiva para que los padres identifiquen los alimentos que proporcionan energía y son saludables, y así puedan incluirlos en la dieta diaria de sus hijos.

Tabla 13

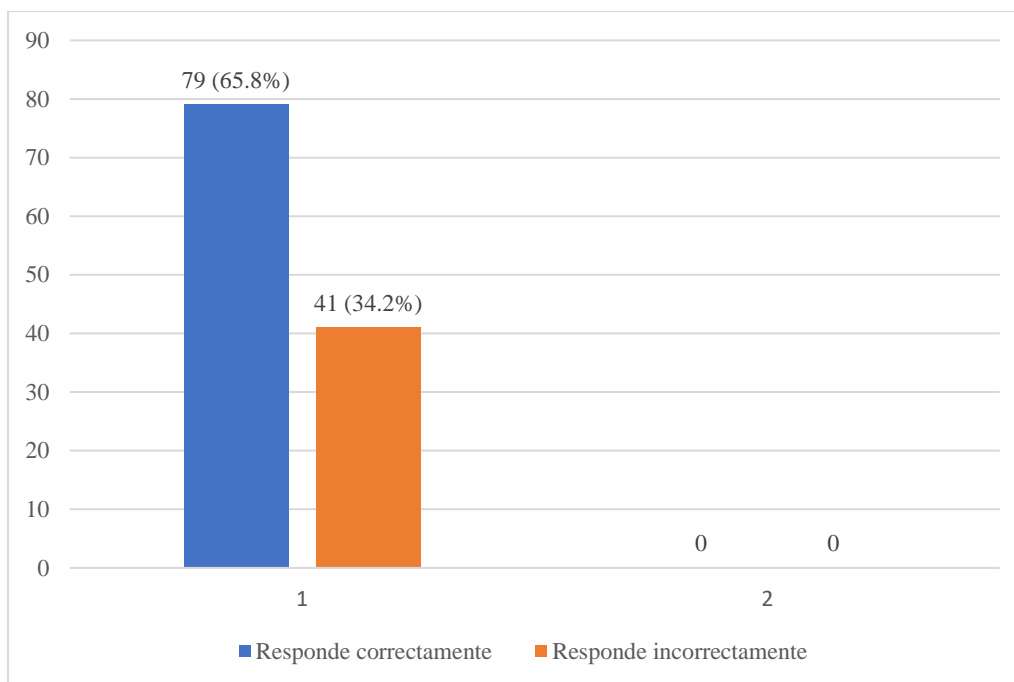
Pregunta 10. Una lonchera saludable debe contener:

- a) Un sándwich. c) Una fruta.
 b) Una bebida natural. d) Todas son correctas.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Tiene conocimiento	79	65,8	100,0	100,0
Perdidos	No tiene conocimiento	41	34,2		
Total		120	100,0		

Fuente: elaboración propia

Figura 15: *Pregunta 10. Una lonchera saludable debe contener: a) Un sándwich, b) Una bebida natural, c) Una fruta, d) Todas son correctas.*



Fuente: elaboración propia

Se encontró en la pregunta 10 que el 65.8 % de los padres respondieron correctamente a la pregunta sobre la identificación de los alimentos que si deben considerar en las loncheras de sus hijos. Para asegurar una lonchera escolar nutritiva y saludable, es fundamental incluir proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua. Una lonchera adecuada debe contener frutas, cereales, tubérculos y leguminosas, así como una bebida saludable como agua o refrescos caseros de fruta con bajo contenido de azúcar. Por otro lado, se recomienda evitar aquellos productos con elevados contenidos de azúcar, sodio, grasas saturadas y grasas trans en los refrigerios escolares. Los padres deben planificar los refrigerios escolares para sus hijos, lo que ayuda a identificar los alimentos disponibles en el hogar y aquellos que necesitan ser adquiridos.

Tabla 14

Pregunta 11. El plato saludable me enseña a medir:

- a) Mis alimentos antes de consumirlos.
- b) Mis alimentos antes de prepararlos.
- c) Mis alimentos.

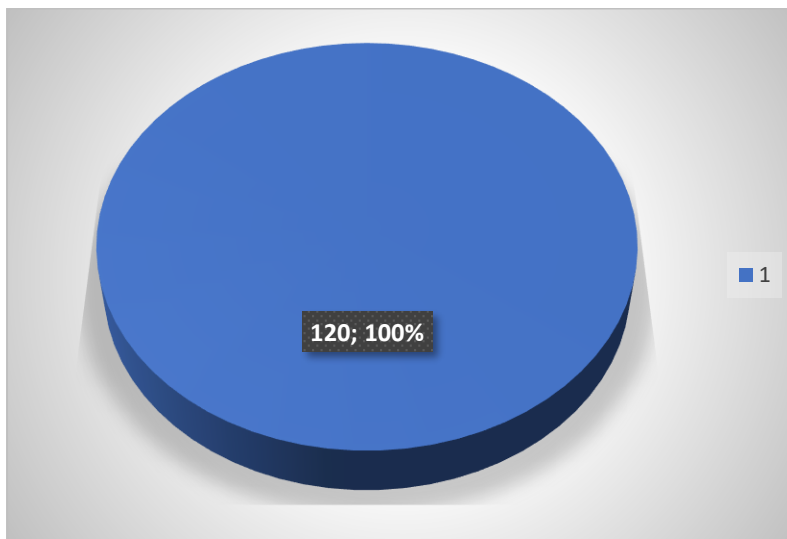
d) Todas son correctas.

		Frecuencia	Porcentaje
Perdidos	Sistema	120	100,0

Fuente: elaboración propia

Figura 16

Pregunta 11: El plato saludable me enseña a medir: a) Mis alimentos antes de consumirlos, b) Mis alimentos antes de prepararlos, c) Mis alimentos, d) Todas son correctas.



Fuente: elaboración propia

Se encontró en la pregunta 11 que el 100 % de los padres respondieron incorrectamente a la pregunta sobre el uso del plato saludable. Ante este resultado, el plato saludable, es una valiosa herramienta educativa impulsada desde el Estado, fomenta una alimentación equilibrada y diversa para la población peruana. Divide los alimentos en grupos de alimentos: frutas, verduras, cereales, proteínas, grasas, azúcares y lácteos. Su aplicación no solo contribuye a prevenir enfermedades alimentarias como la obesidad y la desnutrición, sino que también promueve un estilo de vida saludable. Además, este enfoque puede ser de gran utilidad al planificar las loncheras escolares, asegurando que los niños reciban los nutrientes esenciales para su crecimiento y desarrollo de manera adecuada.

Tabla 15

Pregunta 12. Los macronutrientes son:

a) Proteínas y grasas

c) Grasas y proteínas

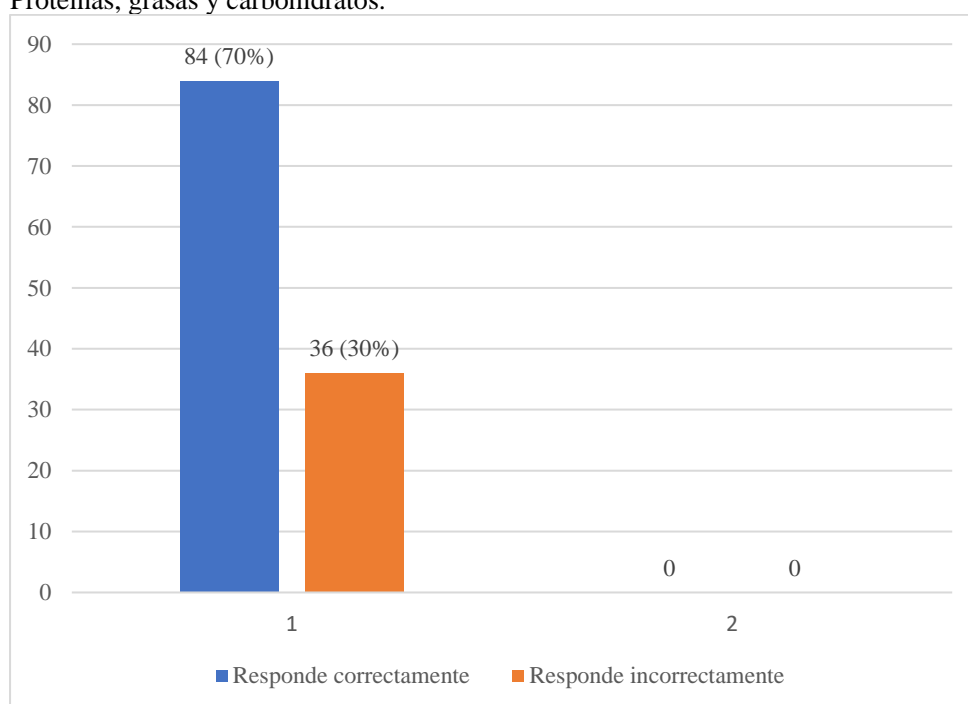
b) Carbohidratos

d) Proteínas, grasas y carbohidratos.

		Frecuenci		Porcentaje	
		a	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Tiene conocimiento	84	70,0	100,0	100,0
Perdidos	No tiene conocimiento	36	30,0		
Total		120	100,0		

Fuente: elaboración propia

Figura 17. Los macronutrientes son: a) Proteínas y grasas, b) Carbohidratos, c) Grasas y proteínas, d) Proteínas, grasas y carbohidratos.



Fuente: elaboración propia

En la pregunta 12, el 70 % de los padres respondieron correctamente a la pregunta sobre la identificación de los macronutrientes. Mientras que el 30% respondió incorrectamente. La comprensión de los macronutrientes es esencial para una alimentación saludable y equilibrada, dado que estos elementos son vitales para el crecimiento, el mantenimiento y el correcto

funcionamiento del organismo. Los datos de las respuestas revelan que el 30% los padres no lograron reconocer adecuadamente los macronutrientes, lo cual genera inquietud al evidenciar que desconoce los nutrientes esenciales para la salud de sus hijos. Esta falta de conocimiento nutricional puede derivar en una alimentación deficiente y aumentar el riesgo de padecer enfermedades crónicas en el futuro. Por consiguiente, resulta crucial que los padres estén conscientes del conocimiento de los macronutrientes y su relevancia en la dieta de sus hijos menores, ya que esto puede fomentar patrones alimenticios saludables y prevenir enfermedades crónicas a futuro.

Tabla 16

Pregunta 13. Los alimentos ultra procesados causan:

a) Obesidad.

c) Sobrepeso.

b) Diabetes tipo 2.

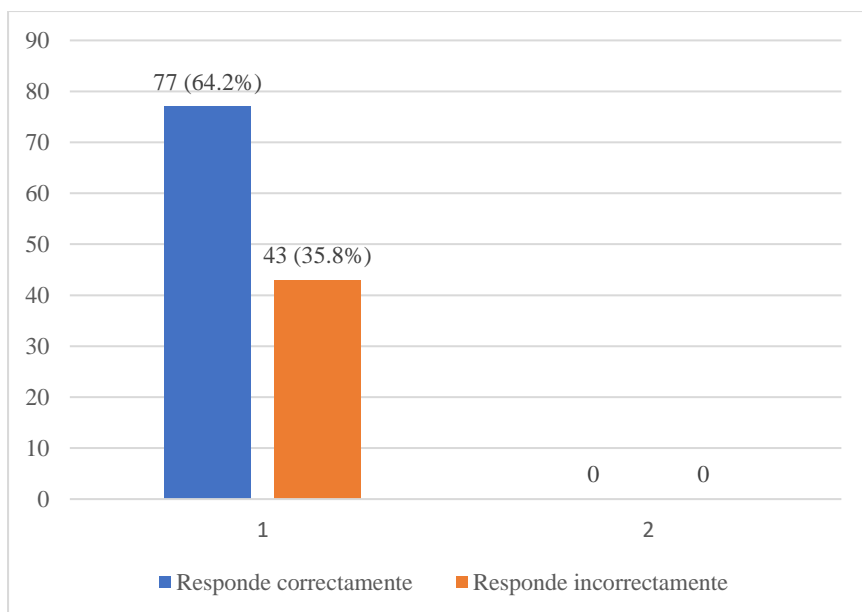
d) Todas son correctas.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Tiene conocimiento	77	64,2	100,0	100,0
Perdidos	No tiene conocimiento	43	35,8		
Total		120	100,0		

Fuente: elaboración propia

Figura 18

Pregunta 13: Los alimentos ultra procesados causan: a) Obesidad, b) Diabetes tipo 2, c) Sobrepeso, d) Todas son correctas.



Fuente: elaboración propia

Se encontró en la pregunta 13 que el 64.2 % de los padres respondieron correctamente a la pregunta sobre la identificación las causas de enfermedades que se originan por el consumo de alimentos ultraprocesados. Mientras que el 35.8 % respondió incorrectamente. Ante este panorama, numerosos estudios científicos han establecido una conexión evidente entre el consumo de alimentos altamente procesados y diversos problemas de salud, tales como sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas. Los alimentos ultraprocesados se caracterizan por un alto grado de procesamiento y contienen ingredientes derivados de otros alimentos o sintetizados artificialmente. En los que se encuentran ingredientes que incluyen aglutinantes, colorantes, emulsionantes, sabores, conservantes, realzadores del sabor, solventes, estabilizantes y edulcorantes. Estos componentes hacen que los alimentos sean más atractivos y de sabor intenso, lo que puede llevar a un consumo excesivo y, en última instancia, a una mala alimentación. Además, la naturaleza adictiva de estos alimentos puede contribuir a la sobrealimentación y a una dieta deficiente.

Tabla 17

Pregunta 14. De los siguientes alimentos ¿cuáles son ultra procesados?

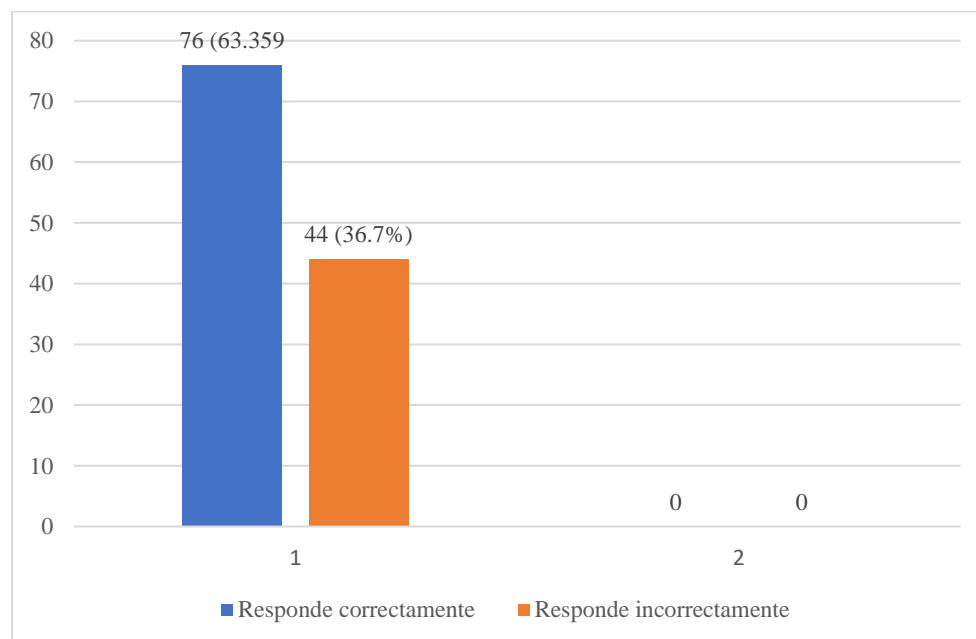
- a) Productos sabor a chocolate
- b) jugo de naranja envasado.
- c) Galletas rellenas.
- d) Todas son correctas

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Responde correctamente	76	63,3	100,0	100,0
Perdidos	Responde incorrectamente	44	36,7		
Total		120	100,0		

Fuente: elaboración propia

Figura 19

Pregunta 14: De los siguientes alimentos ¿cuáles son ultra procesados? a) Productos sabor a chocolate b) jugo de naranja envasado, c) Galletas rellenas, d) Todas son correctas



Fuente: elaboración propia

Se encontró en la pregunta 14, que el 63.3 % de los padres respondieron correctamente al identificar y diferenciar cuáles son los alimentos ultraprocesados y sus consecuencias. Mientras que el 36.7 % respondió incorrectamente. La diferencia de conocimientos sobre la identificación de los alimentos saludables y los ultraprocesados revelados en esta pregunta subrayan la necesidad de una educación nutricional más exhaustiva para padres y sociedad en

general. Los alimentos ultraprocesados, como bebidas gaseosas, snacks dulces y salados, panes industriales, galletas, cereales endulzados, productos cárnicos como hamburguesas, y otros, se caracterizan por un alto grado de procesamiento y la adición de aditivos poco saludables. La adopción de hábitos alimenticios saludables y la reducción del consumo de alimentos ultraprocesados en los niños preescolares pueden contribuir significativamente para la prevención de enfermedades y el mejoramiento de la calidad de vida.

Tabla 18

Pregunta 15.

De los siguientes alimentos ¿Cuáles son alimentos proteicos?

a) Pan y galletas.

c) Leche, queso y huevos.

b) Aceitunas y palta.

d) Refresco de manzana.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Tiene conocimiento	66	65	100,0	100,0
Perdidos	No tiene conocimiento	54	45		
Total		120	100,0		

Fuente: elaboración propia

Figura 20

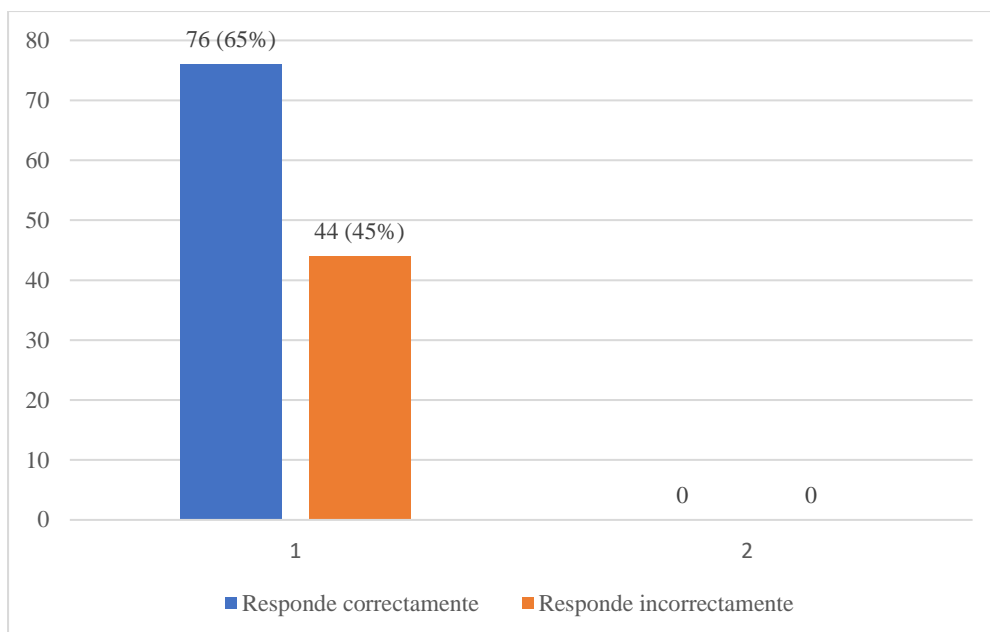
Pregunta 15: De los siguientes alimentos ¿Cuáles son alimentos proteicos?

a) Pan y galletas.

c) Leche, queso y huevos.

b) Aceitunas y palta.

d) Refresco de manzana.



Fuente: elaboración propia

Se encontró en la pregunta 15 que el 65 % de los padres respondieron correctamente a la pregunta, identificando los alimentos fuentes de proteína. Mientras que el 45 % respondió incorrectamente. En ese sentido, los alimentos que son fuentes de proteínas, como carnes, lácteos, huevos y pescado, desempeñan un papel crucial en una alimentación equilibrada, ya que las proteínas son fundamentales para la reparación y el crecimiento de los músculos. Dada la importancia de identificar adecuadamente estos alimentos ricos en proteínas, es esencial proporcionar a los padres de niños en edad preescolar el conocimiento necesario. Las proteínas son indispensables para asegurar un nivel de crecimiento y desarrollo óptimo y oportuno de los niños, por lo que educar a los padres sobre este tema resulta fundamental para promover una alimentación saludable y adecuada en esta etapa crucial del crecimiento infantil.

Tabla 19

Pregunta 16. De los siguientes alimentos ¿Cuáles elegiría para armar una lonchera?

- a) Gaseosa, naranja, golosinas.*
- b) Pan con mantequilla, lentejitas y plátano.*
- c) Pan integral, huevo sancochado, mandarina y limonada.*
- d) Leche chocolatada, jugos envasados, panes.*

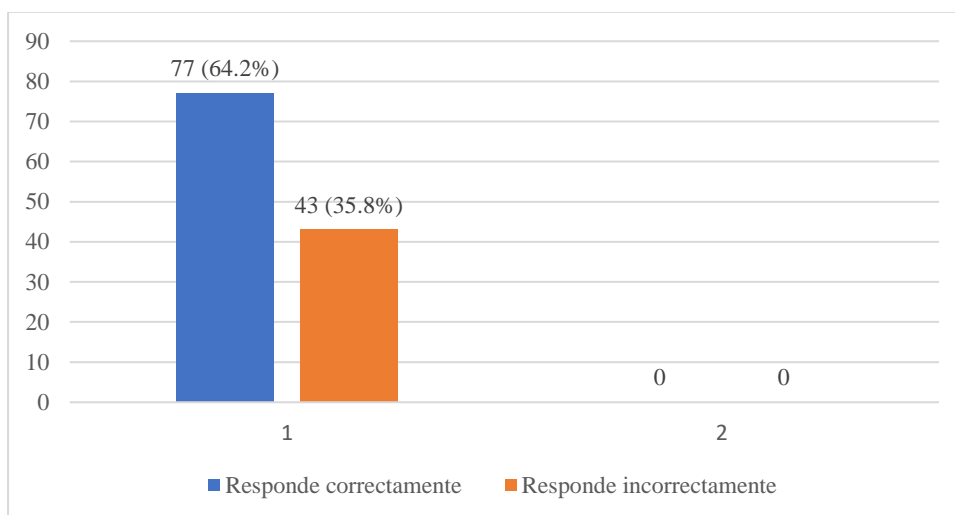
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Tiene conocimiento	77	64,2	100,0	100,0
Perdidos	No tiene conocimiento	43	35,8		
Total		120	100,0		

Fuente: elaboración propia

Figura 21

Pregunta 16: De los siguientes alimentos ¿Cuáles elegiría para armar una lonchera?

a) Gaseosa, naranja, golosinas, b) Pan con mantequilla, lentejitas y plátano, c) Pan integral, huevo sancochado, mandarina y limonada, d) Leche chocolatada, jugos envasados, panes.



Fuente: elaboración propia

Se encontró en la pregunta 16 que el 64.2 % de los padres respondieron correctamente a la pregunta, eligiendo acertadamente los alimentos para armar una lonchera saludable. Mientras que el 35.8 % respondió incorrectamente. Ante ello, la opción de elegir adecuadamente los alimentos que componen las loncheras de los niños es una tarea crucial para garantizar una alimentación saludable y equilibrada. Los padres juegan un papel fundamental en este proceso, ya que la selección de los alimentos que incluyen en las loncheras puede influir en los hábitos alimentarios de sus hijos y, en consecuencia, este vacío en el conocimiento de los padres crea un problema que no garantiza una alimentación adecuada en los niños. La educación

nutricional es un factor clave para que los padres comprendan la importancia de una alimentación saludable y puedan tomar decisiones informadas al armar las loncheras de sus hijos.

Tabla 20

Pregunta 17. De las siguientes bebidas ¿Cuáles elegiría para la lonchera del niño preescolar?

- a) Chicha morada casera.
- b) Infusiones y agua hervida.
- c) jugos envasados y gaseosas.
- d) Solamente a y b

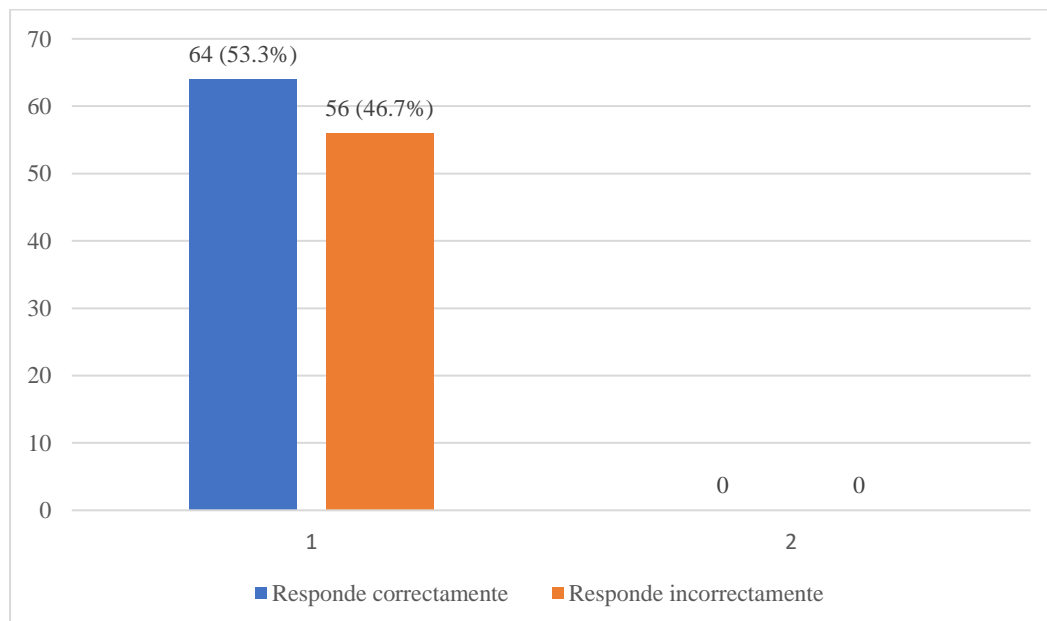
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Tiene conocimiento	64	53,3	100,0	100,0
Perdidos	No tiene conocimiento	56	46,7		
Total		120	100,0		

Fuente: elaboración propia

Figura 22

Pregunta 17: De las siguientes bebidas ¿Cuáles elegiría para la lonchera del niño preescolar?

- a) Chicha morada casera, b) Infusiones y agua hervida, c) jugos envasados y gaseosas, d) Solamente a y b



Fuente: elaboración propia

Se encontró en la pregunta 17 que el 53.3 % de los padres respondieron correctamente a la pregunta, eligiendo acertadamente la bebida apta para ser incluida en una lonchera saludable. Mientras que el 46.7 % respondió incorrectamente. Este hallazgo sugiere que existe un desconocimiento de una gran cantidad de los padres respecto a la relevancia de incorporar las bebidas saludables en las loncheras de sus hijos. La teoría de la nutrición enfatiza la importancia de una dieta equilibrada y saludable, especialmente en los niños en edad preescolar, ya que establece hábitos alimenticios que pueden durar toda la vida. Las bebidas saludables, como el agua y las bebidas a base de frutas sin azúcar agregada, son esenciales para mantener una buena hidratación y proporcionar nutrientes importantes. Por otro lado, las bebidas azucaradas, como los refrescos y los jugos procesados, pueden contribuir a la obesidad y otras enfermedades crónicas. Por lo tanto, es crucial que los padres estén informados sobre la importancia de incluir bebidas saludables en las loncheras de sus hijos. La intervención educativa nutricional mencionada en el estudio puede ser una herramienta efectiva para mejorar el conocimiento de los padres y promover hábitos alimenticios saludables en los niños en edad preescolar.

Tabla 21

Pregunta 18. Con qué alimentos puede reemplazar el pan:

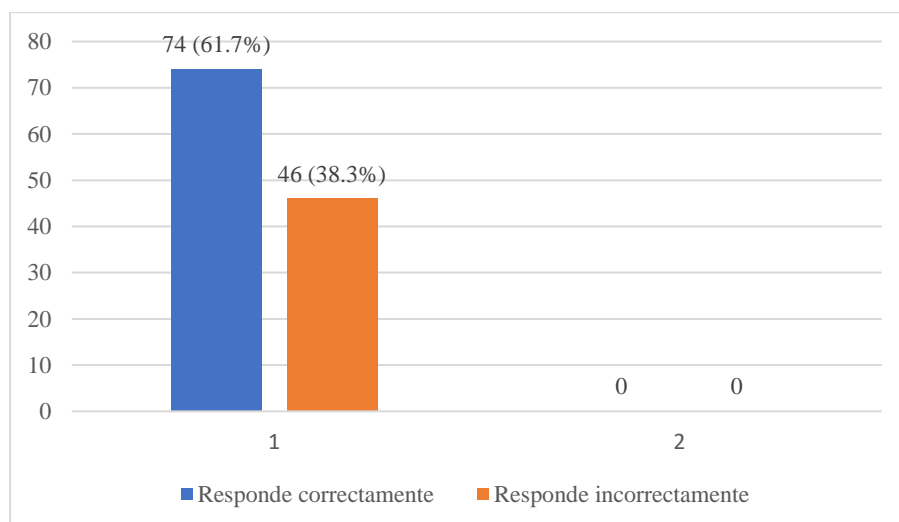
- a) Choclo sancochado.
- b) Papa sancochada
- c) a y b
- d) Ninguno

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Tiene conocimiento	74	61,7	100,0	100,0
Perdidos	No tiene conocimiento	46	38,3		
Total		120	100,0		

Fuente: elaboración propia

Figura 23

Pregunta 18: Con qué alimentos puede reemplazar el pan: a) Choclo sancochado, b) Papa sancochada c) a y b, d) Ninguno



Fuente: elaboración propia

Se encontró en la pregunta 18 que el 61.7 % de los padres respondieron correctamente a la pregunta, identificando los alimentos intercambiables dentro de un mismo grupo de alimentos. Mientras que el 38.3 % respondió incorrectamente. Este hallazgo refleja la importancia de la educación nutricional en la selección adecuada de alimentos para las loncheras de los niños en edad preescolar. La teoría de la nutrición enfatiza una buena y óptima gestión de una dieta en equilibrio, variada y oportuna, con el intercambio de alimentos dentro de un mismo grupo permite a los padres seleccionar opciones más saludables y ajustarse a las preferencias y disponibilidad de alimentos. La educación nutricional puede ayudar a los padres a comprender la importancia de seleccionar alimentos saludables y a identificar opciones adecuadas dentro de cada grupo de alimentos. Por ello, la intervención educativa nutricional puede ser una herramienta efectiva para mejorar el conocimiento de los padres sobre la selección de alimentos saludables y promover hábitos alimentarios saludables en los niños en edad preescolar.

Tabla 22

Pregunta 19. Para endulzar una taza de avena debe usar:

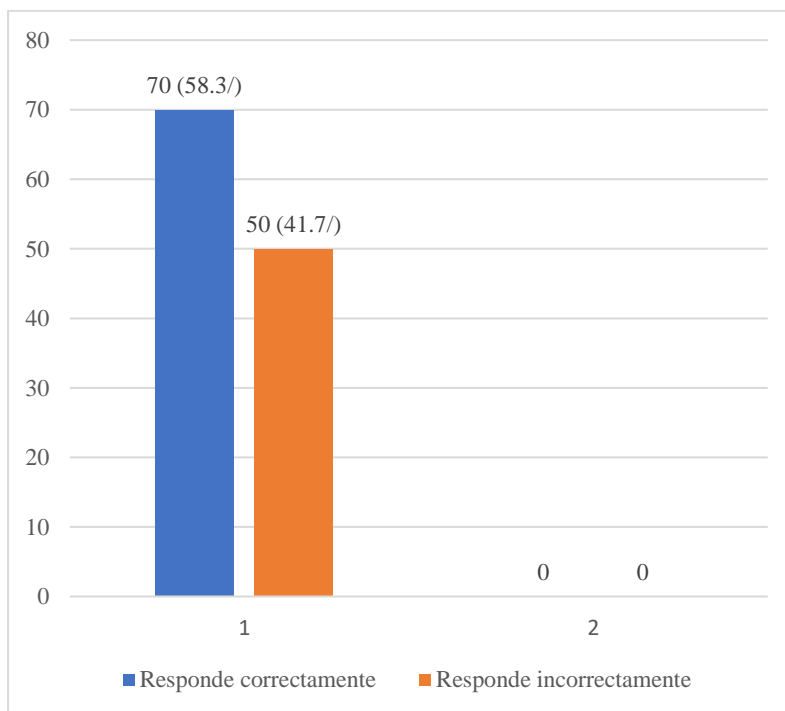
- a) 1 cucharada de azúcar.
- b) 4 cucharaditas de azúcar.
- c) 1 cucharadita de azúcar
- d) Ninguna

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Tiene conocimiento	70	58,3	100,0	100,0
Perdidos	No tiene conocimiento	50	41,7		
Total		120	100,0		

Fuente: elaboración propia

Figura 24

Pregunta 19: Para endulzar una taza de avena debe usar: a) 1 cucharada de azúcar, b) 4 cucharaditas de azúcar, c) 1 cucharadita de azúcar, d) Ninguna



Fuente: elaboración propia

Se encontró en la pregunta 19 que el 58.3 % de los padres respondieron correctamente a la pregunta, utilizando la cantidad sugerida de azúcar para endulzar una taza de avena. Mientras que el 41.7 % respondió incorrectamente. En esta pregunta, un alto número de padres carece

de los conocimientos. En ese sentido, muchos estudios sugieren que el consumo excesivo de azúcar se asocia con una serie de complicaciones en los estados de salud, como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. Por lo tanto, es importante controlar la cantidad de azúcar en la dieta, especialmente en los niños en edad preescolar, quienes son vulnerables en sus estados nutricionales para alcanzar un crecimiento y desarrollo. La intervención educativa nutricional puede ser una herramienta efectiva para mejorar el nivel de conocimientos de los padres sobre la cantidad adecuada de azúcar en la dieta de sus hijos.

Tabla 23

Pregunta 20. Las bebidas caseras de una lonchera se pueden preparar con frutas naturales como:

- a) Piña.*
- b) Manzana.*
- c) Carambola.*
- d) Todas son correctas.*

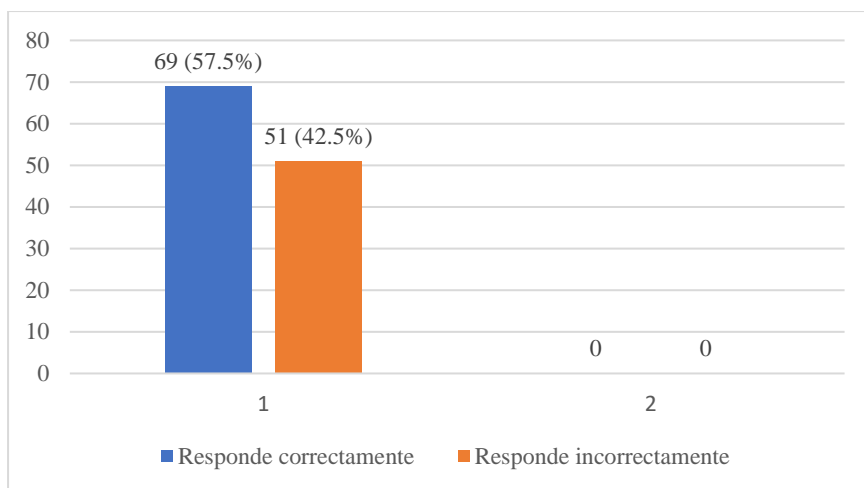
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Tiene conocimiento	69	57,5	100,0	100,0
Perdidos	No tiene conocimiento	51	42,5		
Total		120	100,0		

Fuente: elaboración propia

Figura 25

Pregunta 20: Las bebidas caseras de una lonchera se pueden preparar con frutas naturales como:

- a) Piña, b) Manzana, c) Carambola, d) Todas son correctas.*



Fuente: elaboración propia

Se encontró en la pregunta 20 que el 57.5 % de los padres respondieron correctamente a la pregunta, sobre la elección de las frutas para elaborar las bebidas caseras para ser incluidas en las loncheras saludables. Mientras que el 42.5 % respondió incorrectamente. En esta pregunta, hay un alto número de padres que carecen de los conocimientos. La teoría de la nutrición enfatiza la relevancia de incorporar una variada cantidad de frutas en la dieta diaria, especialmente en la alimentación de los niños en edad preescolar. Las frutas son una fuente importante de vitaminas, minerales y fibra, y son una opción saludable para preparar las bebidas caseras. Además, las bebidas caseras hechas con frutas frescas son una alternativa más saludable a las bebidas endulzadas con azúcar agregada. La intervención educativa nutricional es necesaria en este grupo, la cual es una herramienta efectiva para mejorar el conocimiento de los padres sobre la selección y preparación de alimentos saludables para las loncheras de sus hijos. La educación nutricional debe incluir información sobre los beneficios de las frutas y cómo preparar bebidas caseras saludables utilizando diferentes tipos de frutas.

3.1 ANÁLISIS DE LAS PREGUNTAS DEL POSTEST

Tabla 24

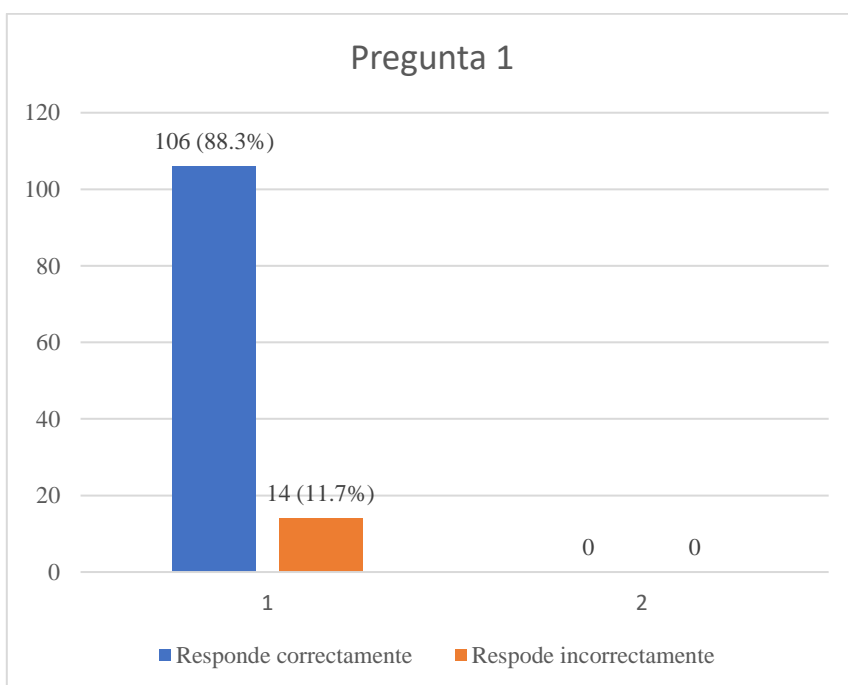
Pregunta 1. ¿Cuál es la importancia de una lonchera para los niños menores de 5 años?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Tiene conocimiento	106	88,3	100,0	100,0
Perdidos	No tiene conocimiento	14	11,7		
Total		120	100,0		

Fuente: elaboración propia

Figura 26

Pregunta 1: ¿Cuál es la importancia de una lonchera para los niños menores de 5 años?



Fuente: elaboración propia

Las respuestas en la pregunta 1 fueron: el 88.3% respondió correctamente al haber adquirido conocimientos sobre la importancia alimentaria de una lonchera en los niños preescolares. Mientras que el 11.7 % respondió incorrectamente. El resultado en el pretest sugiere una falta generalizada de conocimientos sobre la importancia de una alimentación saludable en los niños preescolares. Sin embargo, después de la intervención educativa nutricional, el panorama cambió significativamente. El 88.3% de los padres respondió correctamente a la misma pregunta, lo que indica que adquirieron conocimientos sobre la importancia alimentaria de una lonchera en los niños preescolares. Este resultado es relevante ya que demuestra que la intervención educativa tuvo un impacto significativo en el nivel de conocimientos de los padres sobre loncheras saludables.

Tabla 25

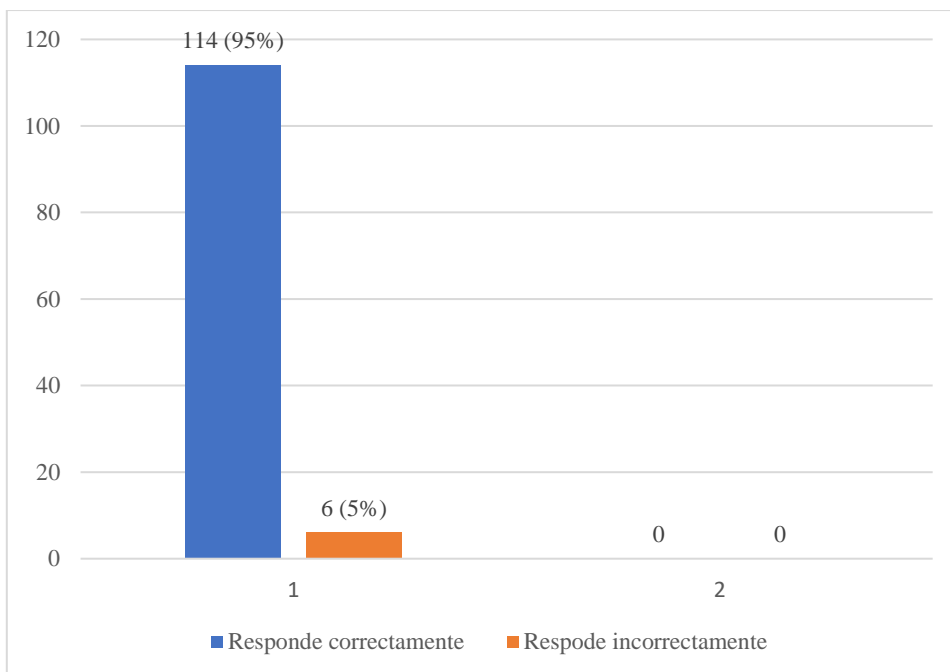
Pregunta 2. Una de las causas de las enfermedades no transmisibles en niños preescolares está:

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Tiene conocimiento	114	95,0	100,0	100,0
Perdidos	No tiene conocimiento	6	5,0		
Total		120	100,0		

Fuente: elaboración propia

Figura 27

Pregunta 2



Fuente: elaboración propia

En la respuesta de la pregunta 2 fueron: el 95 % respondió correctamente al identificar las causas de las enfermedades no transmisibles relacionadas con la ingesta de la dieta. Mientras que el 5 % respondió incorrectamente. El resultado del pretest sugiere un nivel de conocimientos limitado sobre las consecuencias negativas de una dieta desequilibrada en la salud de los niños preescolares. No obstante, después de la intervención educativa nutricional, el panorama cambió de manera significativa. Los padres respondieron correctamente al identificar las causas de las enfermedades no transmisibles que tienen incidencia en la ingesta de la dieta. Este resultado es relevante ya que demuestra una mejora importante en el nivel de conocimientos adquiridos sobre la relación entre la dieta y las enfermedades no transmisibles en los niños preescolares. Por ello, este resultado es muy alentador, ya que sugiere que la intervención educativa nutricional fue significativa en el

fortalecimiento de los conocimientos de los padres sobre las consecuencias negativas de una dieta desequilibrada en la salud de los niños preescolares.

Tabla 26

Pregunta 3. Una mala alimentación en los niños en edad preescolar ocasiona:

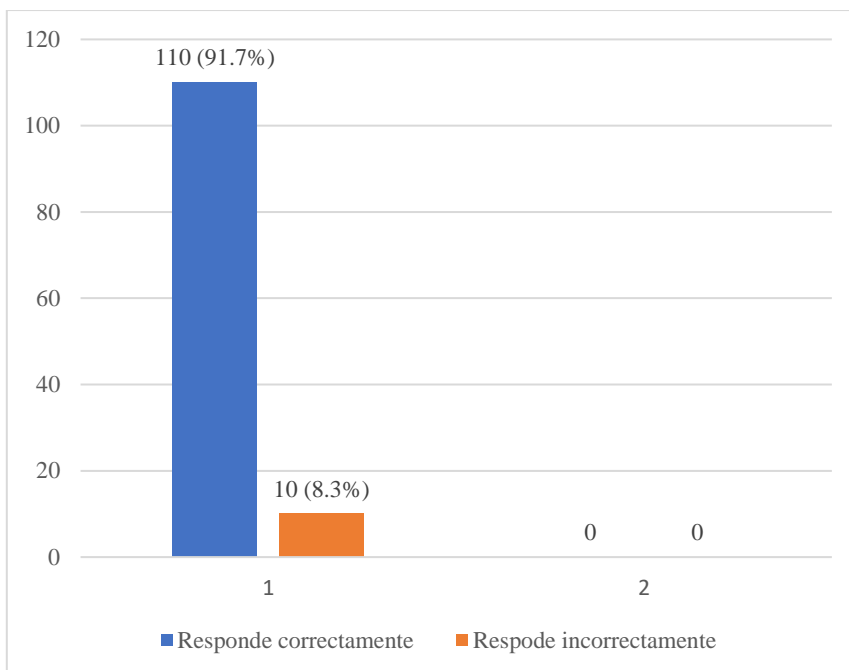
- a) Problemas con el aprendizaje.*
- b) Problemas por falta de atención.*
- c) Problemas de concentración*
- d) Todas son correctas.*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Tiene conocimiento	110	91,7	100,0	100,0
Perdidos	No tiene conocimiento	10	8,3		
Total		120	100,0		

Fuente: elaboración propia

Figura 28

Pregunta 3. Una mala alimentación en los niños en edad preescolar ocasiona: a) Problemas con el aprendizaje. b) Problemas por falta de atención. c) Problemas de concentración. d) Todas son correctas.



Fuente: elaboración propia

Las respuestas en la pregunta 3 fueron: el 91.7 % respondió correctamente las consecuencias de una mala alimentación. Mientras que el 8.3 % respondió incorrectamente. En el pretest el resultado sugiere un nivel de conocimientos limitado sobre las consecuencias negativas de una dieta desequilibrada en la salud de los niños preescolares. Sin embargo, después de la intervención educativa nutricional, el panorama cambió de manera significativa. Los padres respondieron correctamente a las consecuencias de una mala alimentación. Este resultado es relevante ya que demuestra una mejora importante en el nivel de conocimientos adquiridos sobre las consecuencias negativas de una dieta desequilibrada en la salud de los niños preescolares. También, es importante notar que aún existe un 8.3% de padres que respondieron incorrectamente las consecuencias de una mala alimentación, lo que sugiere que aún hay un grupo de padres que necesitan recibir más información y educación sobre este tema. Por ello, se recomienda seguir trabajando en la difusión de un régimen saludable y en el fortalecimiento de los conocimientos de los padres sobre este tema, con el fin de

prevenir enfermedades no transmisibles en el futuro. Finalmente, la intervención educativa nutricional parece haber sido una estrategia efectiva para lograr este objetivo. Por lo tanto, se recomienda continuar con este enfoque en futuras intervenciones.

Tabla 27

Pregunta 4. ¿Cuáles son los alimentos que ayudan el crecimiento de los niños menores de 5 años?

- a) Pollo, huevo, queso.*
- b) Gaseosa, golosinas, pan.*
- c) Jugo de naranja envasado, galletas, chocolate.*
- d) Pollo, golosinas y jugos envasados.*

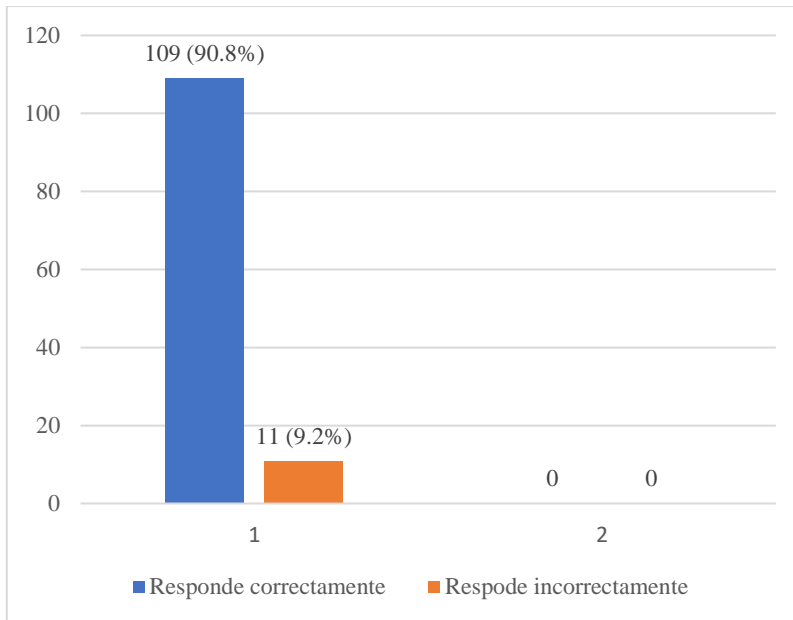
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Tiene conocimiento	109	90,8	100,0	100,0
Perdidos	No tiene conocimiento	11	9,2		
Total		120	100,0		

Fuente: elaboración propia

Figura 29

Pregunta 4. ¿Cuáles son los alimentos que ayudan el crecimiento de los niños menores de 5 años?

- a) Pollo, huevo, queso. b) Gaseosa, golosinas, pan. c) Jugo de naranja envasado, galletas, chocolate.*
- d) Pollo, golosinas y jugos envasados.*



Fuente: elaboración propia

Las respuestas en la pregunta 4 fueron: el 90.8 % respondió correctamente identificando los alimentos que ayudan al crecimiento de los preescolares. Mientras que el 9.2 % respondió incorrectamente. En el pretest el resultado encontrado sugiere un nivel de conocimientos limitado sobre el conocimiento de la dieta desequilibrada y las enfermedades no transmisibles en la población preescolar. Sin embargo, después de la intervención educativa nutricional, el panorama cambió de manera significativa. Los padres respondieron correctamente identificando los alimentos que ayudan al crecimiento de los preescolares. Este resultado es relevante ya que demuestra una mejora importante en el nivel de conocimientos adquiridos sobre la relación entre la dieta y el crecimiento y desarrollo adecuado de los niños preescolares. También es importante notar que aún existe un 9.2% de padres que respondieron incorrectamente sobre los alimentos que ayudan al crecimiento de los preescolares, lo que sugiere que aún hay un grupo de padres que necesitan recibir más información y educación sobre este tema. Se recomienda seguir trabajando en más

intervenciones para enseñar una alimentación saludable y así fortalecer los conocimientos de los padres sobre este tema, con el fin de prevenir enfermedades no transmisibles en el futuro y promover el crecimiento y desarrollo adecuado de los niños preescolares.

Tabla 28

Pregunta 5. La función más importante de los alimentos que contienen proteínas es:

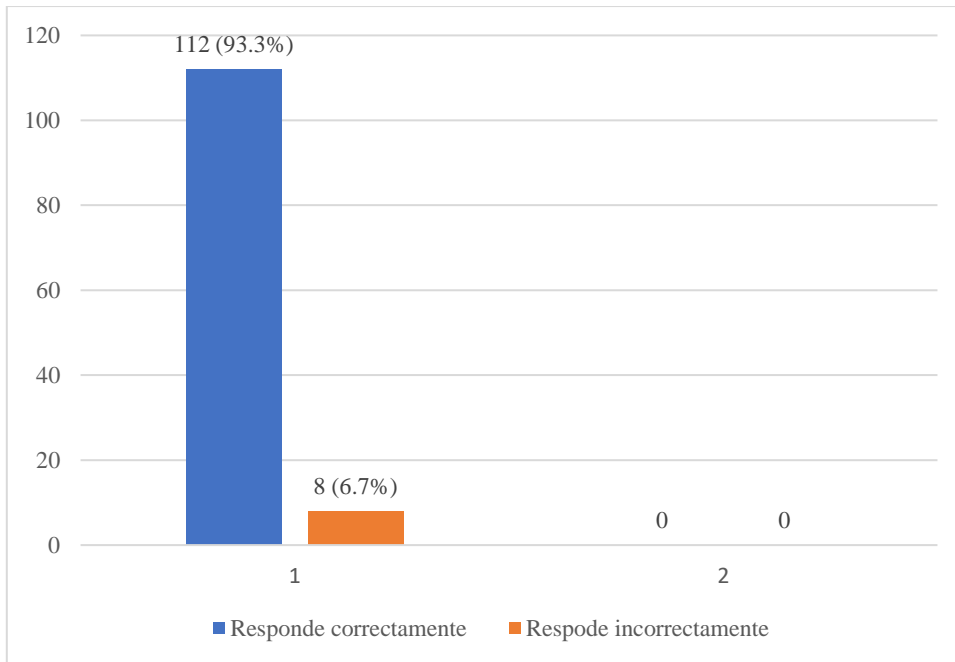
- a) Brindar protección el organismo.*
- b) Recuperar estados de salud.*
- c) Formar y reparar tejidos del cuerpo.*
- d) Motivar el juego en el niño.*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Tiene conocimiento	112	93,3	100,0	100,0
Perdidos	No tiene conocimiento	8	6,7		
Total		120	100,0		

Fuente: elaboración propia

Figura 30

Pregunta 5. La función más importante de los alimentos que contienen proteínas es: a) Brindar protección el organismo. b) Recuperar estados de salud. c) Formar y reparar tejidos del cuerpo. d) Motivar el juego en el niño.



Fuente: elaboración propia

Las respuestas en la pregunta 5 fueron: el 93.3 % respondió correctamente identificando la función más importante de las proteínas. Mientras que el 6.7 % respondió incorrectamente. En el pretest, solo la mitad de los padres respondió correctamente. Lo que sugiere una falta de conocimientos importantes sobre la relación entre la alimentación y la salud en esta etapa temprana de la vida. Sin embargo, en el postest, los padres respondieron correctamente al identificar la función más importante de las proteínas, lo que indica un alto nivel de conocimiento. La comparación entre los resultados muestra una mejora significativa en el nivel de conocimientos de los padres sobre la nutrición y la salud de los niños en edad preescolar. Este resultado es alentador, ya que indica que los padres están más informados sobre la relevancia de una alimentación adecuada y saludable para el crecimiento y desarrollo de sus hijos.

Tabla 29

Pregunta 6. Los alimentos que contienen más carbohidratos son:

a) Lechuga, espinaca y tomate

c) Aceitunas, palta y nueces.

b) Papa camote y yuca

d) Pollo, pescado y huevos

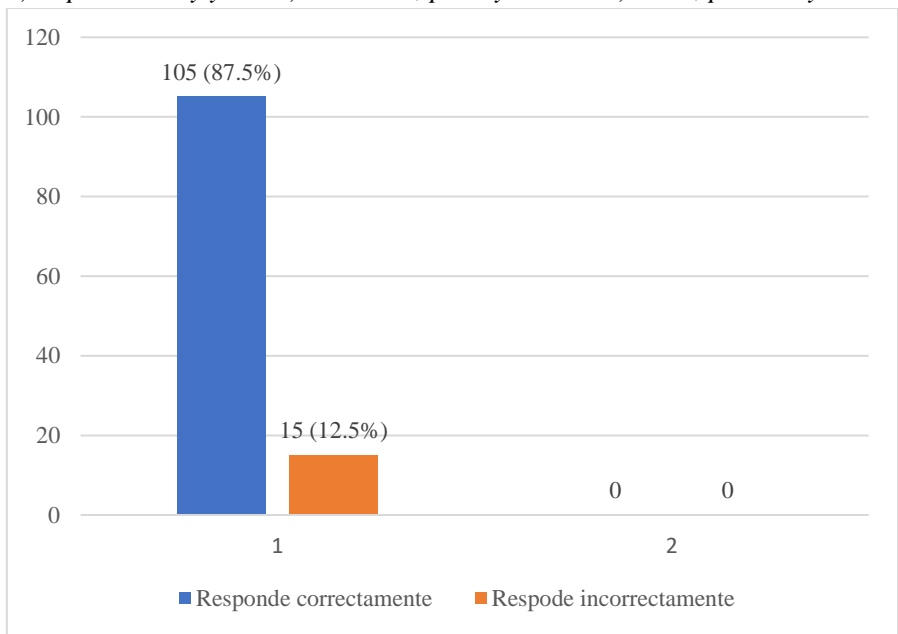
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Tiene conocimiento	105	87,5	100,0	100,0
Perdidos	No tiene conocimiento	15	12,5		
Total		120	100,0		

Fuente: elaboración propia

Figura 31

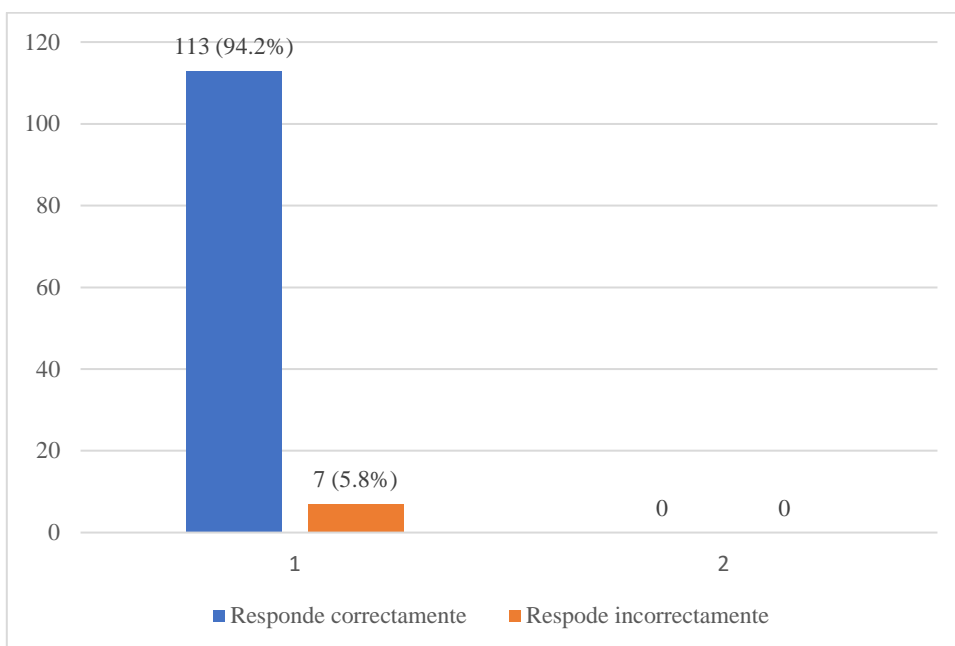
Pregunta 6. Los alimentos que contienen más carbohidratos son: a) Lechuga, espinaca y tomate.

b) Papa camote y yuca. c) Aceitunas, palta y nueces. d) Pollo, pescado y huevos



Fuente: elaboración propia

Pregunta 7. Los alimentos que contienen más proteínas son: a) Lechuga, espinaca y tomate b) Papa camote y yuca. c) Aceitunas, palta y nueces. d) Pollo, pescado y huevos.



Fuente: elaboración propia

Las respuestas en la pregunta 7 fueron: el 94.2 % respondió correctamente identificando los alimentos que contienen mayor cantidad de proteínas. Mientras que el 5.8 % respondió incorrectamente. En el pretest el resultado sugiere que los padres tenían un conocimiento moderado sobre la fuente de proteínas en la alimentación y había una proporción significativa de padres que necesitaban mejorar su comprensión de este concepto. Sin embargo, después de la intervención educativa, los padres respondieron correctamente identificando los alimentos que contienen mayor cantidad de proteínas, lo que representa una mejora significativa en el nivel de conocimientos de los padres sobre la composición nutricional de los alimentos. La relevancia de estos resultados radica en la importancia de la educación nutricional con el propósito de inculcar hábitos saludables para una alimentación nutritiva para los niños en edad preescolar. Los padres tienen como rol ser los referentes en la selección de alimentos saludables para las loncheras de sus hijos, y una mejor comprensión de la

composición nutricional de los alimentos puede ayudar a tomar decisiones más informadas sobre los alimentos que se incluyen en las loncheras.

Tabla 31

Pregunta 8. Los alimentos que contienen más grasas saludables son:

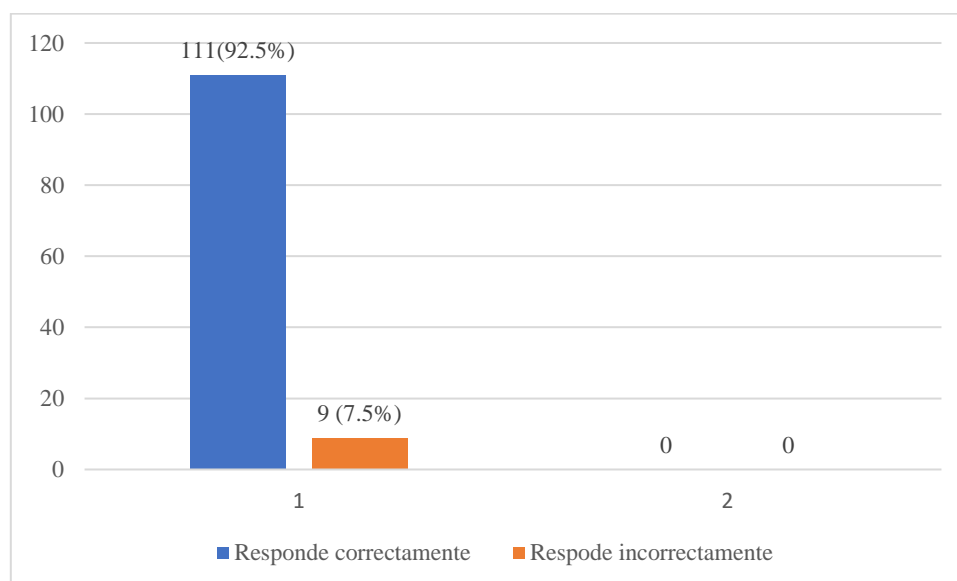
- a) Lechuga, espinaca y tomate
- b) Papa camote y yuca
- c) Aceitunas, palta y nueces.
- d) Pollo, pescado y huevos

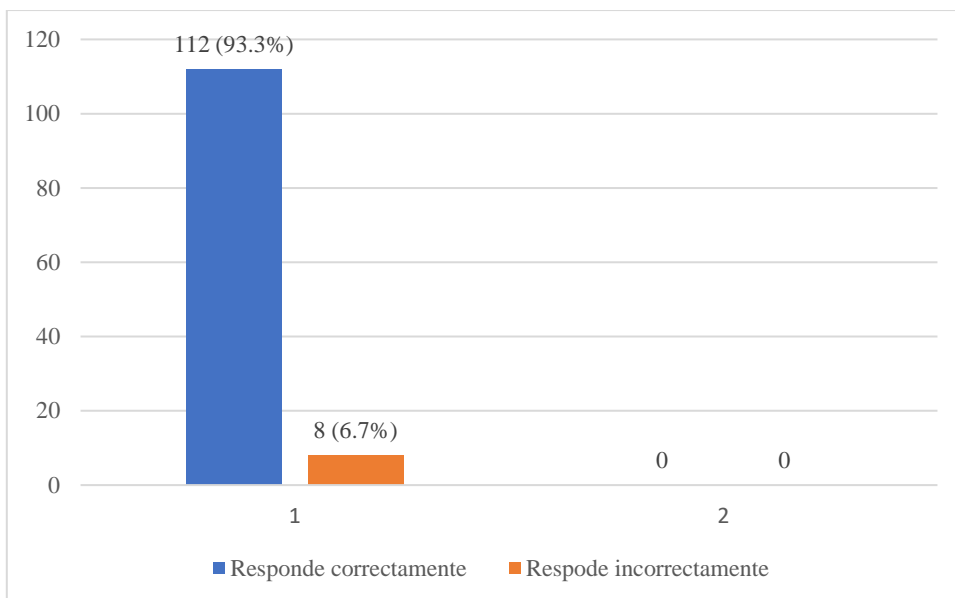
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Tiene conocimiento	111	92,5	100,0	100,0
Perdidos	No tiene conocimiento	9	7,5		
Total		120	100,0		

Fuente: elaboración propia

Figura 33

Pregunta 8. Los alimentos que contienen más grasas saludables son: a) Lechuga, espinaca y tomate b) Papa camote y yuca. c) Aceitunas, palta y nueces. d) Pollo, pescado y huevos.





Fuente: elaboración propia

Las respuestas en la pregunta 9 fueron: el 93.3 % respondió correctamente identificando los alimentos que no deben poner en una lonchera saludables. Mientras que el 6.7 % respondió incorrectamente. En el pretest, los hallazgos muestran que un gran porcentaje de los padres tienen conocimientos sobre la identificación de los alimentos que no se deben utilizar en las loncheras. Sin embargo, en el postest, se incrementó el conocimiento de los padres. Lo que indica una mejora significativa en el nivel de conocimientos sobre este aspecto de la nutrición. Este resultado es relevante ya que la selección adecuada de alimentos para las loncheras es crucial para garantizar una alimentación saludable y equilibrada en los niños preescolares. Además, la mejora en el nivel de conocimientos de los padres respecto a los alimentos que no deben incluirse en las loncheras puede ayudar a prevenir la ingesta de alimentos poco saludables y a promover hábitos alimenticios más saludables en los niños preescolares.

Tabla 33

Pregunta 10. Una lonchera saludable debe contener:

a) Un sándwich.

c) Una fruta.

b) Una bebida natural.

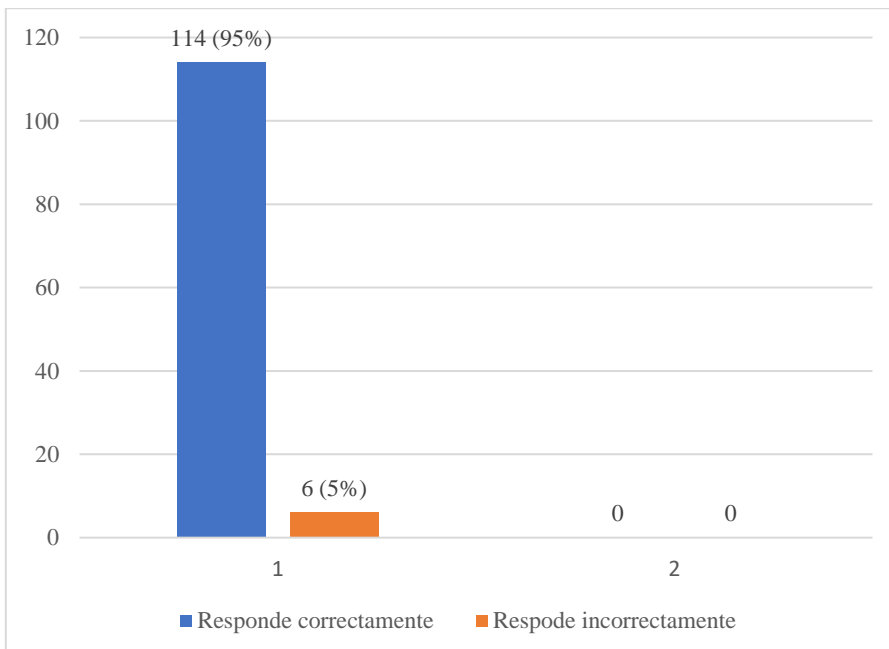
d) Todas son correctas.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Tiene conocimiento	114	95,0	100,0	100,0
Perdidos	No tiene conocimiento	6	5,0		
Total		120	100,0		

Fuente: elaboración propia

Figura 35

Pregunta 10. Una lonchera saludable debe contener: a) Un sándwich. b) Una bebida natural. c) Una frutal. d) Todas son correctas.



Fuente: elaboración propia

Las respuestas en la pregunta 10 fueron: el 95 % respondió correctamente identificando los alimentos que se debe incorporar en la lonchera saludable. Mientras que el 5 % respondió incorrectamente. Se observa un cambio significativo en la comprensión de los padres. Antes de la intervención, solo el 65.8 % identificaba correctamente los alimentos adecuados para las loncheras de sus hijos, mientras que después de la intervención, este porcentaje aumentó drásticamente al 95 %. Esta mejora es relevante ya que demuestra que la educación nutricional puede tener un impacto positivo en la comprensión de los padres sobre la alimentación saludable de sus hijos. Este cambio refleja un mayor conocimiento y conciencia sobre la importancia de proporcionar opciones nutritivas en las loncheras, lo que puede contribuir a mejorar la calidad de la alimentación de los niños y promover hábitos alimenticios saludables desde temprana edad.

Tabla 34

Pregunta 11. El plato saludable me enseña a medir:

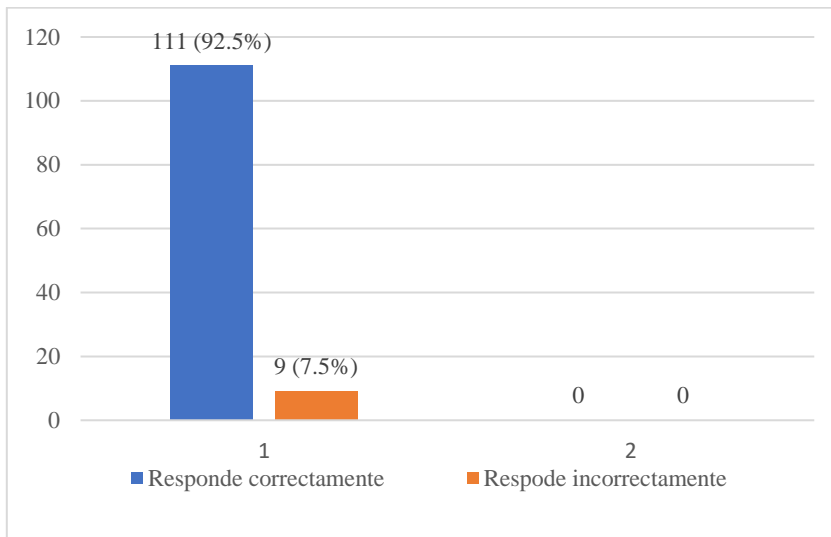
- a) Mis alimentos antes de consumirlos.*
- b) Mis alimentos antes de prepararlos.*
- c) Mis alimentos.*
- d) Todas son correctas*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Tiene conocimiento	111	92,5	100,0	100,0
Perdidos	No tiene conocimiento	9	7,5		
Total		120	100,0		

Fuente: elaboración propia

Figura 36

Pregunta 11. El plato saludable me enseña a medir: a) Mis alimentos antes de consumirlos. b) Mis alimentos antes de prepararlos. c) Mis alimentos. d) Todas son correctas



Fuente: elaboración propia

Las respuestas en la pregunta 11 fueron: el 92.5 % respondió correctamente habiendo adquirido el conocimiento del plato saludables para aplicarlo desde su espacio para consumir alimentos de forma medida. Mientras que el 7.5 % respondió incorrectamente. En este resultado se evidencia un cambio significativo en la comprensión de los padres respecto al uso del plato saludable. Antes de la intervención, el total de los padres respondieron incorrectamente a la pregunta sobre el uso de esta herramienta educativa. Tras la intervención, el 92.5 % adquirió el conocimiento necesario para aplicar el plato saludable en su espacio y consumir alimentos de forma medida, mientras que el 7.5 % aún presentó respuestas incorrectas. Este cambio es relevante ya que destaca la importancia de la educación nutricional y el uso del plato saludable como una herramienta efectiva para promover una alimentación equilibrada y diversa en la población peruana.

Tabla 35

Pregunta 12. Los macronutrientes son:

a) Proteínas y grasas

c) Grasas y proteínas

b) Carbohidratos

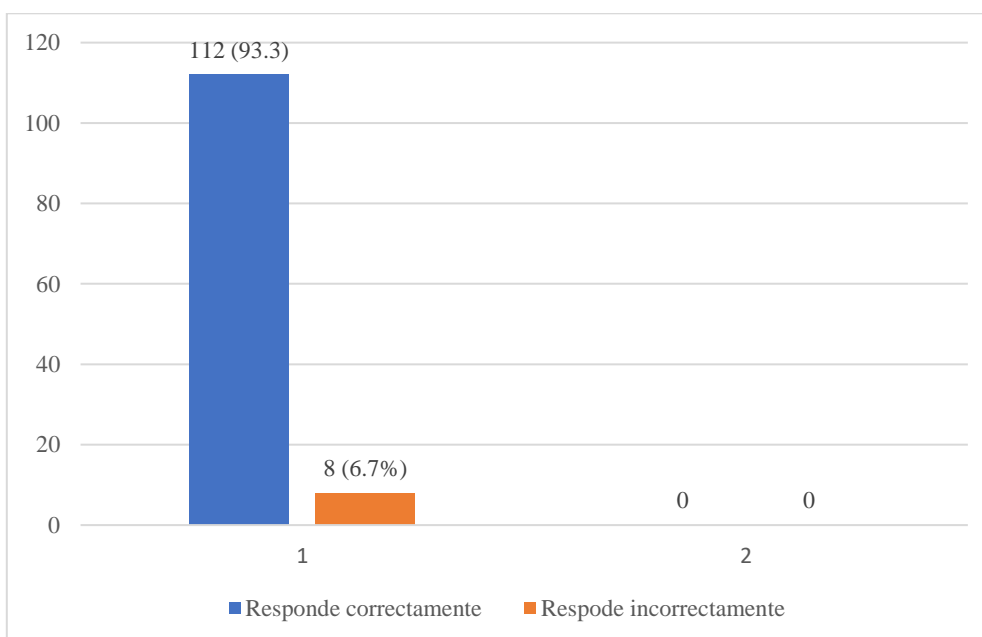
d) Proteínas, grasas y carbohidratos.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Tiene conocimiento	112	93,3	100,0	100,0
Perdidos	No tiene conocimiento	8	6,7		
Total		120	100,0		

Fuente: elaboración propia

Figura 37

Pregunta 12. Los macronutrientes son: a) Proteínas y grasas. b) Proteínas. c) Grasas y proteínas d) Proteínas, grasas) y carbohidratos.



Fuente: elaboración propia

Las respuestas en la pregunta 12 fueron: el 93.3 % respondió correctamente habiendo identificado los alimentos de los tres grupos de macronutrientes. Mientras que el 6.7 % respondió incorrectamente. Estos hallazgos evidencian un cambio significativo en la comprensión de los padres en relación a la identificación de los macronutrientes. Antes de la

intervención, el 70 % de los padres respondieron correctamente a la pregunta sobre los macronutrientes, mientras que el 30 % lo hizo de manera incorrecta. Tras la intervención, el 93.3 % logró identificar correctamente los alimentos de los tres grupos de macronutrientes, evidenciando un aumento sustancial en el conocimiento, con solo un 6.7 % de respuestas incorrectas. Este cambio es relevante, ya que muestra cómo la educación nutricional puede impactar positivamente en la comprensión de los padres sobre la importancia de los macronutrientes en la alimentación de sus hijos. Mejorar la identificación de estos nutrientes es fundamental para garantizar una alimentación equilibrada y adecuada en la etapa preescolar, promoviendo así hábitos alimenticios saludables desde temprana edad y contribuyendo al bienestar y desarrollo óptimo de los niños.

Tabla 36

Pregunta 13. Los alimentos ultra procesados causan:

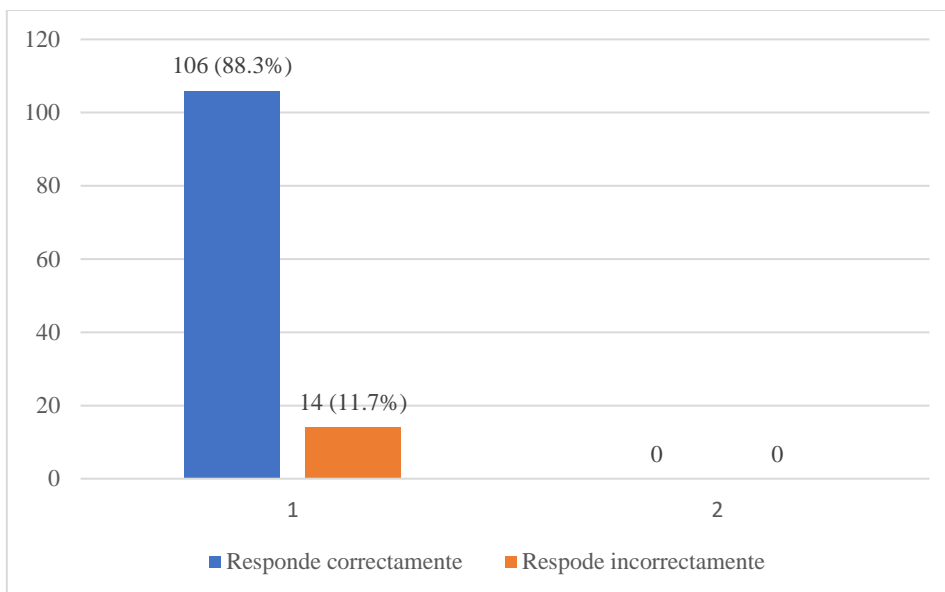
- a) *Obesidad.* c) *Sobrepeso.*
 b) *Diabetes tipo 2.* d) *Todas son correctas.*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Tiene conocimiento	106	88,3	100,0	100,0
Perdidos	No tiene conocimiento	14	11,7		
Total		120	100,0		

Fuente: elaboración propia

Figura 38

Pregunta 13. Los alimentos ultra procesados causan: a) Obesidad. b) Sobrepeso. c) Diabetes tipo 2. d) Todas son correctas.



Fuente: elaboración propia

Las respuestas en la pregunta 13 fueron: el 88.3 % respondió correctamente reconociendo las causas de las enfermedades por la ingesta de alimentos ultraprocesados. Mientras que el 11.7 % respondió incorrectamente. En este resultado se observa un cambio significativo en la comprensión de los padres acerca de las causas de las enfermedades relacionadas con el consumo de alimentos ultraprocesados. Antes de la intervención, el 64.2 % de los padres identificaban correctamente estas causas, mientras que el 35.8 % lo hacía de manera incorrecta. Tras la intervención, el 88.3 % logró reconocer adecuadamente las causas de las enfermedades derivadas de la ingesta de alimentos ultraprocesados, con solo un 11.7 % de respuestas incorrectas. Este cambio es relevante, ya que demuestra cómo la educación nutricional puede impactar positivamente en la comprensión de los padres sobre los riesgos asociados a los alimentos ultraprocesados. Mejorar la conciencia sobre este tema es crucial para promover decisiones alimentarias más saludables y prevenir enfermedades relacionadas con la alimentación en la población preescolar, fomentando así hábitos alimenticios más beneficiosos para la salud a largo plazo.

Tabla 37

Pregunta 14. De los siguientes alimentos ¿cuáles son ultra procesados?

a) Productos sabor a chocolate

b) jugo de naranja envasado.

c) Galletas rellenas.

d) Todas son correctas.

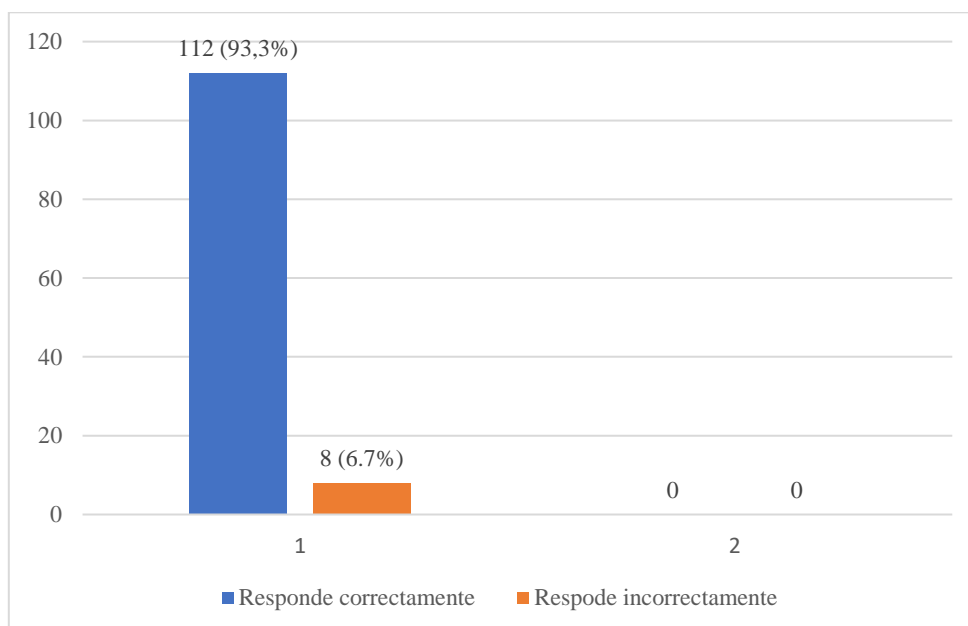
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Tiene conocimiento	112	93,3	100,0	100,0
Perdidos	No tiene conocimiento	8	6,7		
Total		120	100,0		

Fuente: elaboración propia

Figura 39

Pregunta 14. De los siguientes alimentos ¿cuáles son ultra procesados? a) Productos sabor a chocolate

b) jugo de naranja envasado. c) Galletas rellenas. d) Todas son correctas.



Fuente: elaboración propia

Las respuestas en la pregunta 14 fueron: el 93.3 % respondió correctamente al reconocer cuáles son los alimentos ultraprocesados. Mientras que el 6.7 % respondió incorrectamente. Estas respuestas evidencian un cambio significativo en la comprensión de los padres en relación a la identificación de alimentos ultraprocesados. Antes de la intervención, el 63.3 % de los padres lograban identificar correctamente estos alimentos y sus consecuencias, mientras que el 36.7 % lo hacía de manera incorrecta. Tras la intervención, el 93.3 % pudo reconocer adecuadamente cuáles son los alimentos ultraprocesados, con solo un 6.7 % de respuestas incorrectas. Este cambio es relevante, ya que muestra cómo la educación nutricional puede impactar positivamente en la comprensión de los padres sobre la importancia de identificar y diferenciar los alimentos ultraprocesados. Mejorar esta habilidad es crucial para promover una alimentación más saludable en los niños preescolares, ya que permite tomar decisiones más informadas y conscientes al momento de preparar las loncheras, contribuyendo así a la prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación y al fomento de hábitos nutricionales beneficiosos para la salud a largo plazo.

Tabla 38

Pregunta 15. De los siguientes alimentos ¿Cuáles son alimentos proteicos?

a) Pan y galletas.

c) Leche, queso y huevos.

b) Aceitunas y palta.

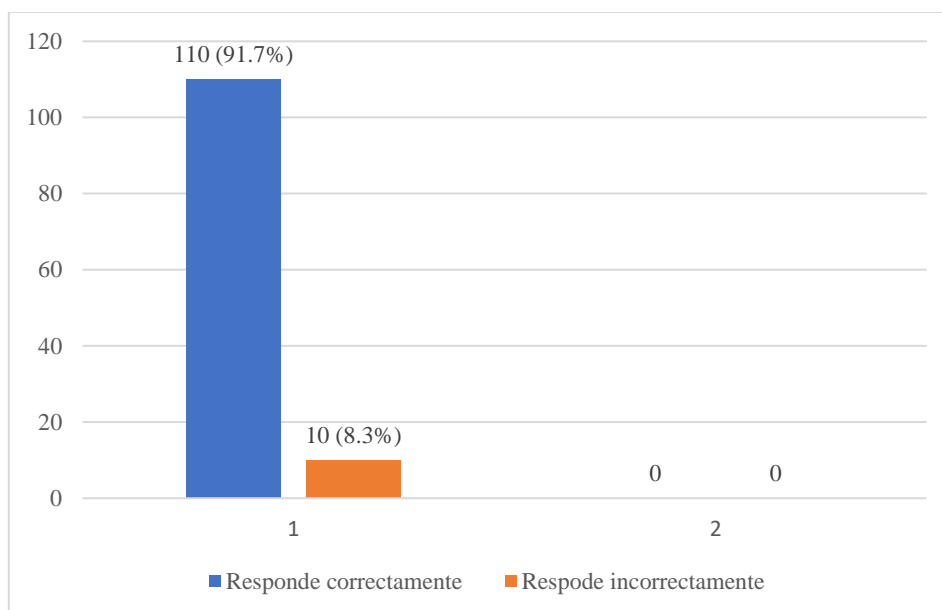
d) Refresco de manzana.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Tiene conocimiento	110	91,7	100,0	100,0
Perdidos	No tiene conocimiento	10	8,3		
Total		120	100,0		

Fuente: elaboración propia

Figura 40

Pregunta 15. De los siguientes alimentos ¿Cuáles son alimentos proteicos? a) Pan y galletas. b) Aceitunas y palta, c) Leche, queso y huevos, d) Refresco de manzana.



Fuente: elaboración propia

Las respuestas en la pregunta 15 fueron: el 91.7 % respondió correctamente al reconocer los alimentos proteicos. Mientras que el 6.7 % respondió incorrectamente. En el pretest, el 65% de los padres respondió adecuadamente a la pregunta, lo que indica un conocimiento medio en la identificación de alimentos ricos en proteínas. Por otro lado, el 45% de los padres no respondió correctamente, lo que sugiere una incomprensión sobre la relevancia de las proteínas en una dieta equilibrada. Después de la intervención educativa nutricional, se observó un cambio significativo en las respuestas, ya que el 91.7% de los padres reconoció adecuadamente los alimentos proteicos. Esto representa un considerable avance en los conocimientos nutricionales, considerando que solo un 6.7% respondió incorrectamente. Este resultado pone de manifiesto la trascendencia de la intervención educativa nutricional en el mejoramiento del conocimiento de los padres sobre las loncheras saludables, especialmente en la identificación de alimentos con proteínas. Desde la perspectiva nutricional, se destaca

la importancia de una alimentación equilibrada en la infancia, y estos hallazgos subrayan la relevancia de implementar programas educativos para fomentar hábitos alimenticios saludables desde edades tempranas.

Tabla 39

Pregunta 16. De los siguientes alimentos. ¿Cuáles elegiría para armar una lonchera?

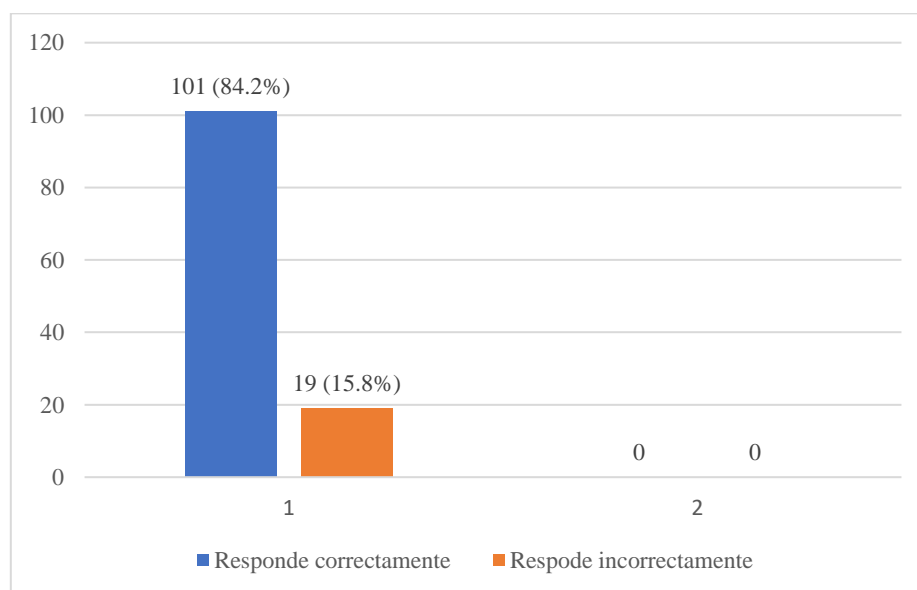
- a) Gaseosa, naranja, golosinas.
- b) Pan con mantequilla, lentejitas y plátano.
- c) Pan integral, huevo sancochado, mandarina y limonada.
- d) Leche chocolatada, jugos envasados, panes.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Tiene conocimiento	101	84,2	100,0	100,0
Perdidos	No tiene conocimiento	19	15,8		
Total		120	100,0		

Fuente: elaboración propia

Figura 41

Pregunta 16. De los siguientes alimentos. ¿Cuáles elegiría para armar una lonchera?. a) Gaseosa, naranja, golosinas. b) Pan con mantequilla, lentejitas y plátano. c) Pan integral, huevo sancochado, mandarina y limonada. d) Leche chocolatada, jugos envasados, panes.



Fuente: elaboración propia

Las respuestas en la pregunta 16 fueron: el 84.2 % respondió correctamente eligiendo el alimento correcto para armar una lonchera saludable. Mientras que el 15.8 % respondió incorrectamente. Se evidenciaron discrepancias notables en las respuestas antes y después de la intervención educativa nutricional. En el pretest, se constató que el 64.2% de los padres respondieron de manera acertada, lo que revela un conocimiento limitado en la elección de alimentos para conformar una lonchera saludable. Esta situación refleja una falta de comprensión acerca de la importancia de una alimentación equilibrada durante la etapa preescolar. Tras la intervención educativa nutricional, se apreció un cambio significativo en las respuestas de los padres, ya que el 84.2% respondió correctamente, seleccionando de forma apropiada los alimentos para una lonchera saludable, lo que implica un incremento sustancial en el conocimiento nutricional. A pesar de ello, persiste un grupo minoritario que necesita mayor atención en términos de educación nutricional. Estos resultados subrayan la eficacia de la intervención educativa nutricional para mejorar el entendimiento de los padres sobre las loncheras saludables. La teoría de la nutrición respalda la importancia de una alimentación balanceada en la infancia, y estos descubrimientos resaltan la relevancia de programas educativos para fomentar hábitos alimenticios saludables desde edades tempranas.

Tabla 40

Pregunta 17. De las siguientes bebidas ¿Cuáles elegiría para la lonchera del niño preescolar?

- a) Chicha morada casera.*
- b) Infusiones y agua hervida.*
- c) jugos envasados y gaseosas.*
- d) Solamente a y b*

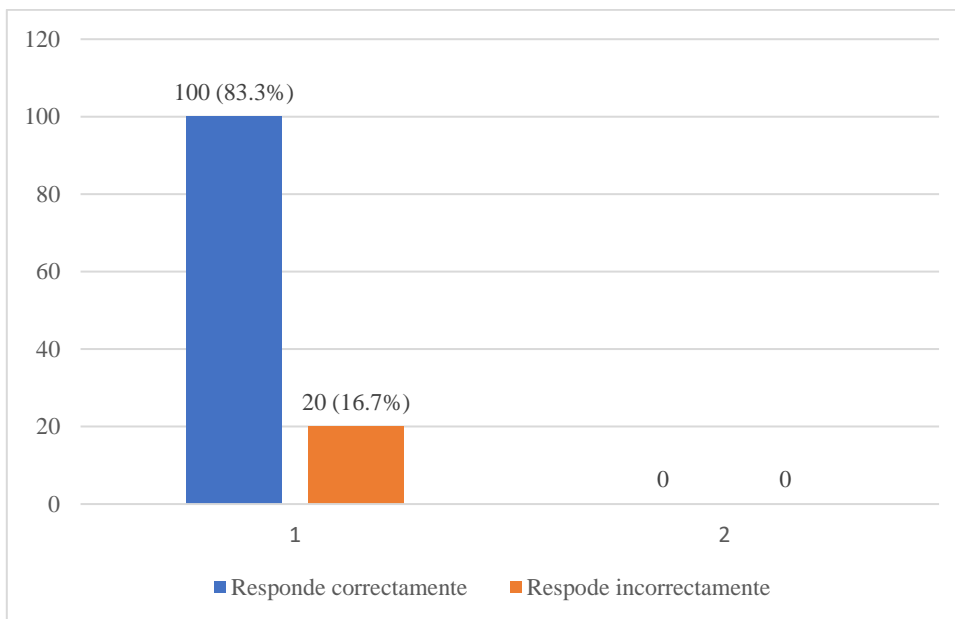
Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
------------	------------	-------------------	----------------------

Válido	Tiene conocimiento	100	83,3	100,0	100,0
Perdidos	No tiene conocimiento	20	16,7		
Total		120	100,0		

Fuente: elaboración propia

Figura 42

Pregunta 17. De las siguientes bebidas ¿Cuáles elegiría para la lonchera del niño preescolar? a) Chicha morada casera. b) Infusiones y agua hervida. c) jugos envasados y gaseosas. d) Solamente a y b .



Fuente: elaboración propia

Las respuestas en la pregunta 17 fueron: el 83.3 % respondió correctamente eligiendo acertadamente la bebida que debe poner en una lonchera saludable. Mientras que el 16.8 % respondió incorrectamente. Al inicio del estudio, solo un porcentaje medio de padres (53.3%) identificó correctamente la bebida apropiada para una lonchera saludable. Sin embargo, tras la intervención educativa nutricional, se observó una mejora considerable en el conocimiento de los padres, ya que el 83.3% de ellos seleccionó la opción adecuada. Este hallazgo destaca

la eficacia de la intervención educativa en mejorar el conocimiento de los padres en torno a la selección de bebidas saludables para las loncheras de sus hijos. Por lo tanto, es fundamental que las intervenciones educativas nutricionales abarquen información sobre los distintos tipos de bebidas y sus efectos en la salud, con el fin de empoderar a los padres a tomar decisiones informadas sobre las opciones de bebidas que ofrecen a sus hijos.

Tabla 41

Pregunta 18. Con que alimentos puede remplazar el pan:

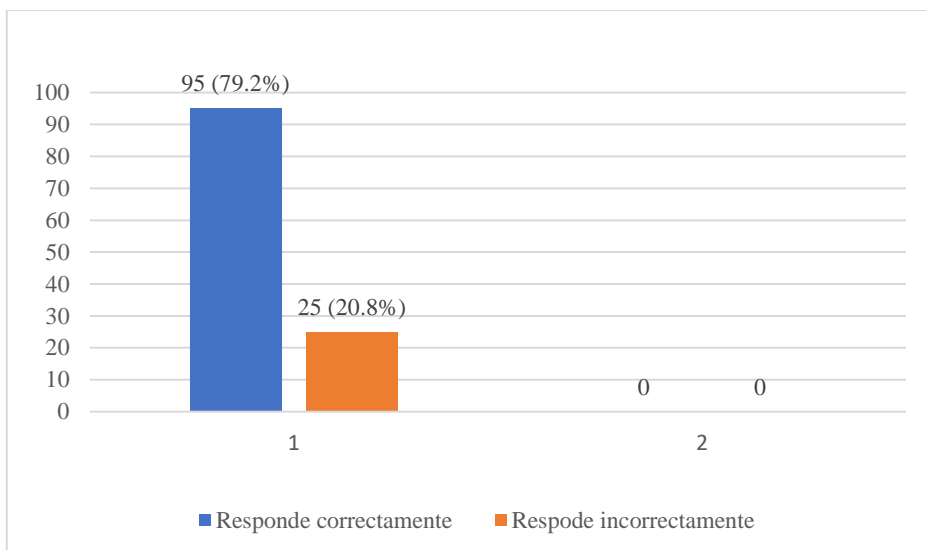
- a) Choclo sancochado.*
- b) Papa sancochada*
- c) a y b*
- d) Ninguno*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Tiene conocimiento	95	79,2	100,0	100,0
Perdidos	No tiene conocimiento	25	20,8		
Total		120	100,0		

Fuente: elaboración propia

Figura 43

Pregunta 18. Con que alimentos puede remplazar el pan: a) Choclo sancochado. b) Papa sancochada. c) a y b. d) Ninguno



Fuente: elaboración propia

Las respuestas en la pregunta 18 fueron: el 79.2 % respondió correctamente reconociendo acertadamente los alimentos intercambiables en el grupo de los carbohidratos. Mientras que el 20.8 % respondió incorrectamente. El aumento del conocimiento observado después de la intervención educativa, en comparación con el 61.7% de respuestas correctas antes de la intervención, subraya la importancia de adquirir la capacidad de identificar los alimentos intercambiables dentro de un mismo grupo alimentario. Esta habilidad es crucial para promover una dieta saludable y variada, ya que permite a los padres tomar decisiones informadas sobre los alimentos que ofrecen a sus hijos. Los resultados demuestran que las intervenciones educativas nutricionales son eficaces para mejorar el conocimiento de los padres sobre esta habilidad y, en última instancia, fomentar hábitos alimentarios saludables en los niños en edad preescolar.

Tabla 42

Pregunta 19. Para endulzar una taza de avena debe usar:

- a) 1 cucharada de azúcar.*
- b) 4 cucharaditas de azúcar.*

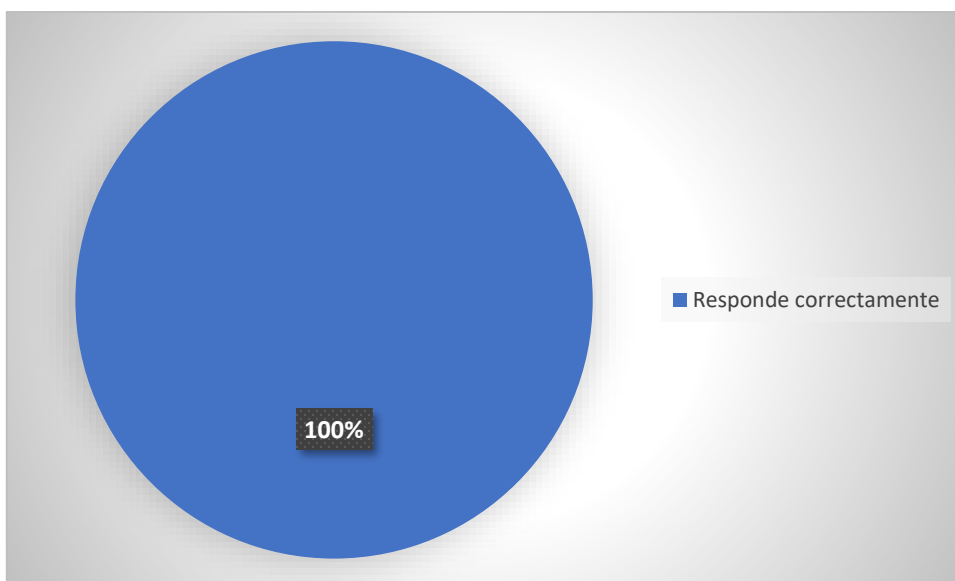
- c) 1 cucharadita de azúcar
- d) Ninguna.

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Tiene conocimiento	120	100,0

Fuente: elaboración propia

Figura 44

Pregunta 19. Para endulzar una taza de avena debe usar: a) 1 cucharada de azúcar, b) 4 cucharaditas de azúcar, c) 1 cucharadita de azúcar, d) Ninguna.



Fuente: elaboración propia

Las respuestas en la pregunta 19 fueron: el 100% de los padres adquirió el conocimiento para usar la cantidad de azúcar sugerida para endulzar una taza de avena, a fin de crear hábitos de consumo saludables en los preescolares. Tras la intervención educativa nutricional, todos los padres lograron comprender y aplicar la cantidad recomendada de azúcar para endulzar una taza de avena, en contraste con el 58.3% de acierto previo a la intervención. Este resultado resalta la relevancia de la educación nutricional para los padres para fomentar hábitos

alimentarios saludables en los niños pequeños. Por ello, es esencial regular la ingesta de azúcar en la alimentación, especialmente en los niños en edad preescolar, quienes se encuentran en una etapa crucial de crecimiento y desarrollo. En decir, la intervención educativa nutricional se revela como una herramienta eficaz para mejorar el entendimiento de los padres acerca de la cantidad adecuada de azúcar en la dieta de sus hijos.

Tabla 43

Pregunta 20. Las bebidas caseras de una lonchera se pueden preparar con frutas naturales como:

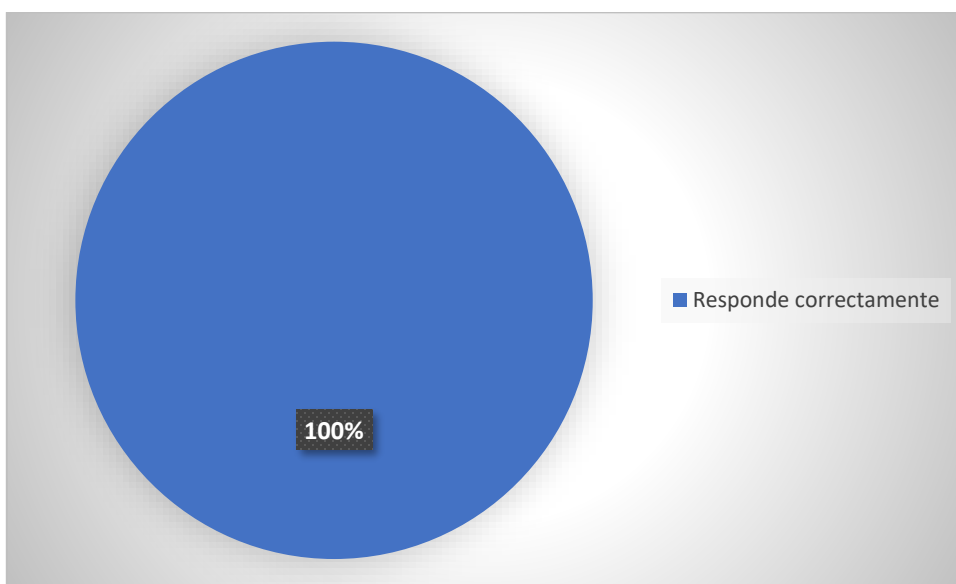
- a) Piña.
- b) Manzana.
- c) Carambola.
- d) Todas son correctas.

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Tiene conocimientos	120	100,0

Fuente: elaboración propia

Figura 45

Pregunta 20. Las bebidas caseras de una lonchera se pueden preparar con frutas naturales como: a) Piña. b) Manzana. c) Carambola. d) Todas son correctas.



Fuente: elaboración propia

Las respuestas en la pregunta 20 fueron: el 100% de los padres adquirió el conocimiento para diferenciar las frutas con las que puede hacer las bebidas saludables para las loncheras de los preescolares. Tras la intervención educativa, todos los padres lograron identificar las frutas apropiadas para elaborar bebidas saludables en las loncheras de los niños en edad preescolar. En contraste, previo a la intervención, solo el 57.5% de los padres tenía esta capacidad. Este resultado subraya la relevancia de la educación nutricional en fomentar hábitos alimentarios saludables en los niños pequeños. Se ha evidenciado que la intervención educativa en nutrición es una estrategia eficaz para mejorar el conocimiento de los padres en la preparación de loncheras saludables.

4.1 Estadística Inferencial

Para poder contrastar las muestras relacionadas se trabajará la prueba de Wilcoxon

Tabla 44

Prueba de normalidad

Prueba de normalidad					
Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	gl	Sig.	Estadístico	gl.	Sig.
Pretest	120	0.000	0.882	120	0.000
Post test	120	0.000	0.917	120	0.000

Fuente: elaboración propia

Como la muestra poblacional es mayor a 50 se toman los resultados de Kolmogorov-Smirnov cuyo valor de significancia es $p=0,000$ es menos a 0.005. Por lo tanto, los datos no tienen una distribución normal.

5.1 Contratación de la Hipótesis

Prueba Wilconox de las muestras relacionadas del nivel de conocimientos

Estadísticos de prueba^a	
Conocimientos Post Test - Conocimientos Pre Test	
Z	-8,583 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	0.000

H0: No existe efecto en el nivel de conocimientos sobre loncheras saludables en padres de estudiantes preescolares, en la I.E.I 557 de Villa el Salvador, en Lima, 2023, después de una intervención educativa.

H1: Si existe efecto en el nivel de conocimientos sobre loncheras saludables en padres de estudiantes preescolares, en la I.E.I 557 de Villa el Salvador, en Lima, 2023, después de una Intervención Educativa.

El resultado muestra un p-valor de 0.000 que es menor a 0.05. por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula. Y se acepta la hipótesis alterna. Es decir, si existe un efecto en el nivel de conocimientos sobre loncheras saludables en padres de estudiantes preescolares en la I.E.I 557 en Villa el Salvador, Lima, 2023, después de una intervención educativa.

6.1 Discusión de los resultados

En la presente investigación se encontró antes de la intervención nutricional, los siguientes niveles de conocimiento: nivel alto con 20.83 % (n=25), un nivel medio con 34.17 % (n=41) y un nivel bajo con el 45 % (n=54). Mientras que después de la intervención nutricional se encontró con los siguientes niveles de conocimiento: nivel alto con 96.66 % (n=116) y un nivel medio con 3.34 % (n=4). Lo cual demuestra que la intervención nutricional mejoró significativamente el nivel de conocimientos de los padres de los estudiantes preescolares. En comparación a Ansuya et al. (13) que encontraron en el pretest del grupo de intervención, un nivel medio en el desarrollo cognitivo del 52%. Luego de la intervención en el postest el nivel medio de desarrollo cognitivo solo llegó al 5,5%. Por otro lado, en el grupo de control, el desarrollo cognitivo tuvo un nivel medio del 44,4%, luego, después de la intervención en el postest solo llegó al 26,2%. Reportando que la intervención nutricional centrada en la alimentación mejora el desarrollo cognitivo de los dos grupos intervenidos.

Tras llevar a cabo la presente investigación en la I.E.I 557 de Villa el Salvador, Lima 2023, se ha constatado que la intervención nutricional efectuada ha tenido un impacto significativo en el nivel de conocimientos acerca de loncheras saludables entre los padres de los estudiantes preescolares ($p < 0.000$). En contraste con el estudio de Arabbadv et al. (7), donde se trabajó con 70 niños divididos en grupos de intervención y no intervención, evaluando sus conocimientos, actitudes y comportamientos nutricionales un mes antes y un mes después. Los resultados obtenidos revelaron una marcada mejora en los conocimientos, actitudes y comportamientos nutricionales posterior a la intervención ($p < 0,001$), demostrando así el impacto positivo del programa educativo en la formación nutricional. Estos hallazgos respaldan la idea de que la educación nutricional basada en la formación

contribuye significativamente a mejorar los conocimientos, actitudes y comportamientos nutricionales de los niños.

En el estudio realizado por Merino y Chunga (19) acerca del conocimiento materno sobre alimentación saludable y el estado nutricional de preescolares, se observó que previo a la intervención, el 65% de las madres alcanzaron un nivel medio de conocimiento, el cual aumentó al 80% tras la intervención, evidenciando un incremento en los conocimientos de las madres sobre alimentación saludable. Este resultado resalta la efectividad del programa educativo en mejorar tanto el estado nutricional de los preescolares como el nivel de conocimientos de las madres. En contraste, en la presente investigación se identificaron niveles de conocimiento distintos antes de la intervención nutricional: un 20.83% con nivel alto, un 34.17% con nivel medio y un 45% con nivel bajo. Tras la intervención, se observó un aumento significativo en los niveles de conocimiento, con un 96.66% en nivel alto y un 3.34% en nivel medio, lo que confirma que la intervención nutricional logró mejorar considerablemente el conocimiento de los padres de los estudiantes preescolares.

Tras analizar el nivel de conocimientos acerca del armado de loncheras saludables por parte de los padres de niños en edad preescolar, esta investigación ha demostrado que la intervención nutricional tuvo un efecto positivo al elevar significativamente el nivel de conocimientos de dichos padres, con un valor de $p= 0.000$ (<0.005). En contraste con el estudio de Amaya et al. (22), cuyo enfoque se centró en evaluar el impacto de intervenciones educativas en el estado nutricional de niños en etapa preescolar, encontrando una mejora significativa en dicho estado nutricional tras la intervención, evidenciando un impacto favorable con un valor de $p =0.0389$ ($p<0.05$). Estos hallazgos en ambas investigaciones respaldan la idea de que la intervención educativa nutricional no solo influye positivamente

en el conocimiento sobre loncheras saludables de los padres, sino también en el estado nutricional de los niños preescolares.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Se determinó que, si existe un efecto positivo en el nivel de conocimientos sobre loncheras saludables de los padres de estudiantes preescolares, en la I.E.I 557 de Villa el Salvador, en Lima. 2030 al obtener el valor de $p= 0.000 (<0.005)$.

El nivel de conocimientos sobre loncheras saludables de los padres de estudiantes preescolares en la I.E.I 557 de Villa el Salvador, en Lima 2023, antes de una intervención presentó los siguientes resultados: nivel alto con 20.83 % (n=25), un nivel medio con 34.17 % (n=41) y un nivel bajo con el 45 % (n=54).

El nivel de conocimientos sobre loncheras saludables de los padres de estudiantes preescolares en la I.E.I 557 de Villa el Salvador, en Lima 2023, después de una intervención presentó un cambio positivo con los siguientes resultados: nivel alto con 96.66 % (n=116) y un escaso nivel medio del 3.34 % (n=4), no encontrándose nivel bajo.

7.1 RECOMENDACIONES

Se recomienda realizar un programa permanente de intervenciones nutricionales en esta población ya que es la etapa donde se establecen los hábitos alimenticios que quedan para toda la vida. Para ello, es necesario el diseño de estrategias multidisciplinarias entre los actores y los entes de las autoridades de salud del país.

Se recomienda que el monitoreo y seguimiento de las intervenciones nutricionales que se implementen a efecto de tener los resultados esperados con una mirada de un antes y un después de las intervenciones en las poblaciones intervenidas.

Se recomienda que se realicen las evaluaciones a las intervenciones nutricionales para determinar los niveles de conocimiento en las poblaciones intervenidas, a efecto de determinar su avance en el conocimiento de una alimentación saludable a través de las loncheras escolares de los niños en edad preescolar.

REFERENCIAS

1. Chopra, H., Paul, B., Virk, A. et al. Triple Burden of Malnutrition among Children in India: Current Scenario and the Way Forward. *Indian J Pediatr* (2023). <https://doi.org/10.1007/s12098-023-04739-x>
2. Vásquez, E. M. R. Nutrición Infantil en Etapa Escolar. Caso Escuela Básica N° 265 San Atanasio del Distrito de Isla Umbú, Año 2023. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, (2023) 7(6), 3939-3954. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i6.8968
3. Ocaña, J., & Sagñay, G. (2020). La malnutrición y su relación en el desarrollo cognitivo en niños de la primera infancia. *Polo del Conocimiento* 5(12) 240 -251. DOI: <https://doi.org/10.23857/pc.v5i12>
4. Organización Mundial de la Salud (1 de marzo 2024) Malnutrición. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
5. Instituto Nacional de Estadística e Informática (17 mayo 2023) Nota de prensa. Desnutrición crónica afectó al 11,7% de la población menor de cinco años en el año 2022. <https://m.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/noticias/nota-de-prensa-no-070-2023-inei.pdf>
6. Montenegro-Bonilla, D., Flores-Flores, N., Rodríguez-Lira B. M., Arriaga-Montiel N., Yáñez-Chávez D. y Fernández-Cortés T. Hábitos alimentarios: Intervención educativa nutricional en adolescentes de Huichapan, Hidalgo. Publicación semestral, Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, 12 (23) (2023) 167-174. <https://doi.org/10.29057/icsa.v12i23.10224>
7. Arabbadvi, Z., Khoshnood, Z., Foroughameri, G. et al. Education as an effective strategy to promote nutritional knowledge, attitudes, and behaviors in street children. *BMC Public Health* 23, 989 (2023). <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15400-9>
8. Hejazi, J., Aminzare, M., Ayatollahi, Y. et al. Effect of a comprehensive nutrition education program on nutritional behavior and food security of female-headed households who receive welfare support in Zanjan Province, Iran. *BMC Public Health* 23, 1512 (2023). <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16478-x>
9. Bany-yasin, H., Elmor, A.A., Ebrahim, B.K. et al. Exploration of the nutrition knowledge among general population: multi—national study in Arab countries. *BMC Public Health* 23, 1178 (2023). <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15791-9>
10. Cha SM, Kim SY. Analysis of the factors that influence preschool children eating behavior by applying the health belief model: Seoul and Gyeonggi Province. *Nutr Res Pract*. 2023 Jun;17(3):541-552. doi: 10.4162/nrp.2023.17.3.541
11. Benítez-Guerrero, V., et al. "Intervención educativa en el estado nutricional y conocimiento sobre alimentación y actividad física en escolares." *Revista de Enfermería Del Instituto Mexicano Del Seguro Social* 24.1 (2016): 37-43. <https://www.medigraphic.com/pdfs/enfermeriaimss/eim-2016/eim161g.pdf>

12. Chuquillanqui, Israel, Mallma Erika. "Preparación de la Lonchera Preescolar y Escolar." Researchgate.net. 2022. DOI: 10.13140/RG.2.2.11817.06246
13. Ansuya, Nayak, B.S., Unnikrishnan, B. *et al.* Effect of nutrition intervention on cognitive development among malnourished preschool children: randomized controlled trial. *Sci Rep* **13**, 10636 (2023). <https://doi.org/10.1038/s41598-023-36841-7>
14. Akter S, Banna MdHA, Brazendale K, et al. Determinants of health care seeking behavior for childhood infectious diseases and malnutrition: A slum-based survey from Bangladesh. *Journal of Child Health Care.* 2023;27(3):395-409. doi:10.1177/13674935211057714
15. Charlton, K., Comerford, T., Deavin, N., & Walton, K. Characteristics of successful primary school-based experiential nutrition programmes: A systematic literature review. *Public Health Nutrition*, 2021, 24(14), 4642-4662. doi:10.1017/S1368980020004024
16. Alemán-Castillo, S. E., Castillo-Ruiz, O., Aviña-Barrera, M. A., Almanza-Cruz, O. y Perales-Torres, A. L. Intervención educativa nutricional para modificar la calidad de los refrigerios que trajeron los escolares de casa. *Acta Universitaria.* 2020. 30, e2634. doi. <http://doi.org/10.15174.au.2020.2634>
17. Ajete CSB. Conocimiento, actitudes y prácticas alimentarias de madres con niños de 6 a 24 meses en cuba. *Rev Salud Publica Nutr.* 2017;16(4):10-19. <https://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2017/spn174b.pdf>
18. Ramos Y. Efectividad de una intervención educativa en el incremento de los conocimientos sobre alimentación saludable en madres de preescolares en una institución educativa, Lima. 2019 [Tesis]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina, Unidad de Posgrado; 2020. <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/15958>
19. Merino V., B. y Chunga. J., 2018. «Efectividad De Un Programa Educativo En El Conocimiento Materno Sobre alimentación Saludable Y Estado Nutricional De Preescolares». *SCIENDO* 2018, 21(1):23-32. <https://revistas.unitru.edu.pe/index.php/SCIENDO/article/view/1721/pdf>
20. Tarazona Rueda GP. Conocimiento materno sobre alimentación saludable y estado nutricional en niños preescolares. *An Fac med.* 2021;82(4): 269-74.DOI: <https://doi.org/10.15381/anales.v82i4.20130>
21. Tarqui-Mamani, C. y Álvarez-Dongo, D. Prevalencia de uso de loncheras saludables en escolares peruanos del nivel primario. *Rev. salud pública*, 20 (3); 319-325. <https://doi.org/10.15446/rsap.v20n3.60879>.
22. Amaya G.M. E., Arista M. Y., Díaz O. J. L. y Paredes D. S. E. Impacto de intervenciones educativas sobre el estado nutricional en pre-escolares. sector Wichanza - Trujillo. 2015. *UCV-Scientia*, 8(1), 29–33. <https://doi.org/10.18050/RevUcv-Scientia.v8n1a3>
23. Vásquez-Giler, Yira y Carrillo-Fanes, Olimpia. Estrategia de intervención nutricional educativa desde la universidad ecuatoriana a la comunidad. *Estudios del Desarrollo*

- Social, LaHabana, 2019, 17 (3).
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2308-01322019000300008
24. Quilca Calatayud G, Ramírez Aliaga R, Gómez Gonzales W. “Efectividad de una intervención educativa en el conocimiento de loncheras saludables y su contenido en las madres de preescolares”. 2016. 3(1):320-8.
<https://www.revistaagora.com/index.php/cieUMA/article/view/45>
 25. Alba, H. N., Garrido C., M. Giménez G., S. y Rabal A., J. M. Nutrition in preschool, school and adolescent children: actions and educational guidelines to achieve and improve good nutrition. *South Florida Journal of Development*, 2021; 2(2), 2923–2937.
<https://doi.org/10.46932/sfjdv2n2-136>
 26. Basulto, J., Manera, M., Baladia, E., Miserachs, M., Pérez, R., Ferrando, C., ... & Revenga, J. (2013). Definición y características de una alimentación saludable. (*Monografía a Internet*). http://www.grep-aedn.es/documentos/alimentacion_saludable.pdf
 27. Ramírez A. V. La teoría del Conocimiento en investigación científica: una visión actual. *Anales de la Facultad de Medicina*, 2009; 70(3): 217-224 Universidad Nacional Mayor de San Marcos Lima, Perú. <https://www.redalyc.org/pdf/379/37912410011.pdf>
 28. Zapata-Ros, M. Teorías y modelos sobre el aprendizaje en entornos conectados y ubicuos: Bases para un nuevo modelo teórico a partir de una visión crítica del conectivismo 2015, p. 69-102. http://eprints.rclis.org/17463/1/bases_teoricas.pdf
 29. Gómez Pawelek, J. (2013). El aprendizaje experiencial. https://www.ecominga.uqam.ca/ECOMINGA_2011/PDF/BIBLIOGRAPHIE/GUIDE_LECTURE_5/1/3.Gomez_Pawelek.pdf
 30. de la Fuente Amorebieta, A. "Aprendizaje haciendo." *Publicaciones Didácticas* 95 (2018): 308-310. <https://core.ac.uk/download/pdf/235852783.pdf>
 31. Lopera Echavarría, Juan Diego, Ramírez Gómez, Carlos Arturo, Zuluaga Aristazábal, Marda Ucaris y Ortiz Vanegas Jennifer. EL MÉTODO ANALÍTICO COMO MÉTODO NATURAL. *Nómadas. Critical Journal of Social and Juridical Sciences*. 2010;25(1). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18112179017>
 32. Jiménez, L. L. (2020). Impacto de la investigación cuantitativa en la actualidad. Marzo – agosto (2020) Vol. 4, No. 1,59-68 <https://www.researchgate.net/publication/352750927>
 33. Esteban Nieto, N. (2018). Tipos de investigación. Universidad Santo Domingo de Guzmán. Repositorio Institucional – USDG. <http://repositorio.usdg.edu.pe/handle/USDG/34>
 34. Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C. y Baptista-Lucio, P. (2014). Definición del alcance de la investigación que se realizará: exploratorio, descriptivo, correlacional o explicativo. En Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C. y Baptista-Lucio, P. *Metodología de la Investigación* (6 ed., págs. 88-101). México: McGraw-Hill. http://metabase.uaem.mx/bitstream/handle/123456789/2792/510_06_color.pdf
 35. Álvarez, A. (2020). Clasificación de las investigaciones. Universidad de Lima, Facultad de Ciencias Empresariales y Económicas, Carrera de Negocios Internacionales. <https://repositorio.ulima.edu.pe/handle/20.500.12724/10818>

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de Consistencia

TÍTULO:

EFFECTO EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE LONCHERAS SALUDABLES EN PADRES DE ESTUDIANTES PREESCOLARES EN LA I.E.I 557 EN VILLA EL SALVADOR, LIMA. 2023, DESPUÉS DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA

PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPÓTESIS	METODOLOGÍA
¿Cuál es el efecto en el nivel de conocimientos sobre loncheras saludables en los padres de estudiantes preescolares en la I.E.I 557 de Villa el Salvador, en Lima, 2023, después de una Intervención Educativa?	Determinar el efecto en el nivel de conocimientos sobre loncheras saludables, en los padres de estudiantes preescolares, en la I.E.I 557 de Villa el Salvador, en Lima. 2023, después de una Intervención Educativa.	<p>H0: No existe efecto en el nivel de conocimientos sobre loncheras saludables en padres de estudiantes preescolares, en la I.E.I 557 de Villa el Salvador, en Lima. 2023, después de una intervención educativa.</p> <p>H1: Si existe efecto en el nivel de conocimientos sobre loncheras saludables en padres de estudiantes preescolares, en la I.E.I 557 de Villa el Salvador, en Lima, 2023, después de una Intervención Educativa.</p>	<p>Método Analítico</p> <p>Enfoque Cuantitativo</p> <p>Tipo de investigación: Aplicada</p> <p>Diseño: No experimental, prospectivo Transversal</p> <p>Población: Padres de estudiantes preescolares de la I.E.I 557 de Villa el Salvador, Lima, durante el año 2023 (n= 120)</p>
PROBLEMAS ESPECÍFICOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS		
¿Cuál es el nivel de conocimientos sobre loncheras saludables en padres de estudiantes preescolares en la I.E.I 557 de Villa el Salvador, en Lima, 2023, antes de una Intervención Educativa?	Describir el nivel de conocimientos sobre loncheras saludables en los padres de estudiantes preescolares, en la I.E.I 557 de Villa el Salvador,		

<p>¿Cuál es el nivel de conocimientos sobre loncheras saludables en padres de estudiantes preescolares en la I.E.I 557 de Villa el Salvador en Lima, 2023, después de una Intervención Educativa?</p>	<p>en Lima, 2023, antes de una Intervención Educativa.</p> <p>Describir el nivel de conocimientos sobre loncheras saludables en padres de estudiantes preescolares, en la I.E.I 557 de Villa el Salvador, en Lima. 2023, después de una Intervención Educativa.</p>		<p>Muestra: (por conveniencia) padres de los estudiantes preescolares, en la en la I.E.I 557 de Villa el Salvador, durante el año 2023</p> <p>Muestreo Probabilístico por conveniencia</p>
---	---	--	--

Anexo 2. Instrumento

Cuestionario

LONCHERAS SALUDABLES:

Nombre:DNI

1.- ¿Cuál es la importancia de una lonchera para los niños menores de 5 años?

- a) El niño puede jugar libremente y se mantiene despierto.
- b) Permite mejorar la atención del niño en la casa.
- c) Facilita el rendimiento del niño en las clases.
- d) Ninguna de las anteriores

2.- Una de las causas de las enfermedades no transmisibles en niños preescolares está:

- a) Relacionada a una mala alimentación.
- b) Relacionada a una buena alimentación
- c) Relacionada a la edad del niño.
- d) Ninguna de las anteriores.

3.- Una mala alimentación en los niños en edad preescolar ocasiona:

- a) Problemas con el aprendizaje.
- b) Problemas por falta de atención.
- c) Problemas de concentración
- d) Todas son correctas.

4.- ¿Cuáles son los alimentos que ayudan el crecimiento de los niños menores de 5 años?

- a) Pollo, huevo, queso.
- b) Gaseosa, golosinas, pan.
- c) Jugo de naranja envasado, galletas, chocolate.
- d) Pollo, golosinas y jugos envasados.

5.- La función más importante de los alimentos que contienen proteínas es:

- a) Brindar protección el organismo.
- b) Recuperar estados de salud.
- c) Formar y reparar tejidos del cuerpo.
- d) Motivar el juego en el niño.

6.- Los alimentos que contienen más carbohidratos son:

- a) Lechuga, espinaca y tomate
- b) Papa camote y yuca
- c) Aceitunas, palta y nueces.
- d) Pollo, pescado y huevos

7.- Los alimentos que contienen más proteínas son:

- a) Lechuga, espinaca y tomate
- b) Papa camote y yuca
- c) Aceitunas, palta y nueces
- d) Pollo, pescado y huevos

8.- Los alimentos que contienen más grasas saludables son:

- a) Lechuga, espinaca y tomate
- b) Papa camote y yuca
- c) Aceitunas, palta y nueces.
- d) Pollo, pescado y huevos

9.- ¿Qué alimentos no debe poner en la lonchera?

- a) Jugos envasados y dulces.
- b) Chocolate y galletas.
- c) Golosinas y gaseosa.
- d) Todas las anteriores.

10.-Una lonchera saludable debe contener:

- a) Un sándwich.
- b) Una bebida natural.
- c) Una fruta.
- d) Todas son correctas.

11.-El plato saludable me enseña a medir:

- a) Mis alimentos antes de consumirlos.
- b) Mis alimentos antes de prepararlos.
- c) Mis alimentos.
- d) Todas son correctas.

12.- Los macronutrientes son:

- a) Proteínas y grasas
- b) Carbohidratos
- c) Grasas y proteínas
- d) Proteínas, grasas y carbohidratos.

13.- Los alimentos ultra procesados causan:

- a) Obesidad.
- b) Diabetes tipo 2.
- c) Sobrepeso.
- d) Todas son correctas.

14.- De los siguientes alimentos ¿cuáles son ultra procesados?

- a) Productos sabor a chocolate
- b) jugo de naranja envasado.
- c) Galletas rellenas.
- d) Todas son correctas.

15.- De los siguientes alimentos ¿Cuáles son alimentos proteicos?

- a) Pan y galletas.
- b) Aceitunas y palta.
- c) Leche, queso y huevos.
- d) Refresco de manzana.

16.- De los siguientes alimentos. ¿Cuáles elegiría para armar una lonchera?

- a) Gaseosa, naranja, golosinas.
- b) Pan con mantequilla, lentejitas y plátano.
- c) Pan integral, huevo sancochado, mandarina y limonada.
- d) Leche chocolatada, jugos envasados, panes.

17.- De las siguientes bebidas ¿Cuáles elegiría para la lonchera del niño preescolar?

- a) Chicha morada casera.

- b) Infusiones y agua hervida.
- c) jugos envasados y gaseosas.
- d) Solamente a y b

18.- Con que alimentos puede reemplazar el pan:

- a) Choclo sancochado.
- b) Papa sancochada
- c) a y b
- d) Ninguno


19.- Para endulzar una taza de avena debe usar:

- a) 1 cucharada de azúcar.
- b) 4 cucharaditas de azúcar.
- c) 1 cucharadita de azúcar
- d) Ninguna.

20.- Las bebidas caseras de una lonchera se pueden preparar con frutas naturales como:

- a) Piña.
- b) Manzana.
- c) Carambola.
- d) Todas son correctas.

Anexo 3. Validez del instrumento

FORMATO PARA EVALUACIÓN DE EXPERTOS				
Título de la investigación:	"Efecto en el nivel de conocimientos sobre loncheras saludables de padres de estudiantes preescolares en la I.E.I 557 en Villa el Salvador, Lima. 2023, después de una intervención educativa "			
Apellidos y nombres del experto:	Dr. Nut. María Luisa Dextre Jauregui			
El instrumento de medición pertenece a las variables:	Pretest: conocimientos sobre loncheras saludables			
A través de la matriz de evaluación de expertos, Ud. tiene la facultad de evaluar cada una de las preguntas marcando con una "x" en las columnas de SÍ o NO. Asimismo, le exhortamos en la corrección de los ítems, indicando sus observaciones y/o sugerencias, con la finalidad de mejorar la coherencia de las preguntas sobre las variables en estudio.				
Ítems	Preguntas	Aprecia		Observaciones
		SÍ	NO	
1	¿El instrumento de recolección de datos presenta el diseño adecuado?	X		
2	¿El instrumento de recolección de datos tiene relación con el título de la investigación?	X		
3	¿En el instrumento de recolección de datos se mencionan las variables de investigación?	X		
4	¿El instrumento de recolección de datos facilitará el logro de los objetivos de la investigación?	X		
5	¿El instrumento de recolección de datos se relaciona con las variables de estudio?	X		
6	¿La redacción de las preguntas tienen un sentido coherente y no están sesgadas?	X		
7	¿Cada una de las preguntas del instrumento de medición se relaciona con los elementos de los indicadores?	X		
8	¿El diseño del instrumento de recolección de datos facilitará el análisis y procesamiento de datos?	X		
9	¿Son entendibles las alternativas de respuesta del instrumento de medición?	X		
10	¿El instrumento de recolección de datos será accesible a la población sujeto de estudio?	X		
11	¿El instrumento de recolección de datos es claro, preciso y sencillo de responder para, de esta manera, obtener los datos requeridos?	X		
Sugerencias: No emplear términos técnicos a fin de hacer la encuesta más comprensible al público objetivo.				
Firma del experto:				

FORMATO PARA EVALUACIÓN DE EXPERTOS

Título de la investigación:	"Efecto en el nivel de conocimientos sobre loncheras saludables de padres de estudiantes preescolares en la I.E.I 557 de Villa El Salvador, Lima. 2023, después de una intervención educativa"			
Apellidos y nombres del experto:	Mg. Joe Fernando Gerónimo Huete			
El instrumento de medición pertenece a las variables:	Pretest: conocimientos sobre loncheras saludables			
A través de la matriz de evaluación de expertos, Ud. tiene la facultad de evaluar cada una de las preguntas marcando con una "x" en las columnas de SÍ o NO. Asimismo, le exhortamos en la corrección de los ítems, indicando sus observaciones y/o sugerencias, con la finalidad de mejorar la coherencia de las preguntas sobre las variables en estudio.				
Ítems	Preguntas	Aprecia		Observaciones
		SÍ	NO	
1	¿El instrumento de recolección de datos presenta el diseño adecuado?	x		
2	¿El instrumento de recolección de datos tiene relación con el título de la investigación?	x		
3	¿En el instrumento de recolección de datos se mencionan las variables de investigación?	x		
4	¿El instrumento de recolección de datos facilitará el logro de los objetivos de la investigación?	x		
5	¿El instrumento de recolección de datos se relaciona con las variables de estudio?	x		
6	¿La redacción de las preguntas tienen un sentido coherente y no están sesgadas?	x		
7	¿Cada una de las preguntas del instrumento de medición se relaciona con los elementos de los indicadores?	x		
8	¿El diseño del instrumento de recolección de datos facilitará el análisis y procesamiento de datos?	x		
9	¿Son entendibles las alternativas de respuesta del instrumento de medición?	x		
10	¿El instrumento de recolección de datos será accesible a la población sujeto de estudio?	x		
11	¿El instrumento de recolección de datos es claro, preciso y sencillo de responder para, de esta manera, obtener los datos requeridos?	x		
<p>Sugerencias: En algunas las alternativas de las preguntas, sugiero utilizar palabras más fáciles de entender para la población objetivo, es decir no palabras técnicas.</p>				

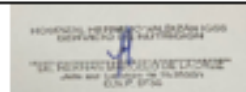
Firma del experto:


 Joe Fernando Gerónimo Huete
 DNI: 49715571

FORMATO PARA EVALUACIÓN DE EXPERTOS

Título de la investigación:	"Efecto en el nivel de conocimientos sobre loncheras saludables de padres de estudiantes preescolares en la I.E.I 557 de Villa El Salvador, Lima. 2023, después de una intervención educativa"			
Apellidos y nombres del experto:	Mg. Hernán Arcenio MARCELO DE LACRUZ			
El instrumento de medición pertenece a las variables:	Pretest: conocimientos sobre loncheras saludables			
<p>A través de la matriz de evaluación de expertos, Ud. tiene la facultad de evaluar cada una de las preguntas marcando con una "x" en las columnas de SI o NO. Asimismo, le exhortamos en la corrección de los ítems, indicando sus observaciones y/o sugerencias, con la finalidad de mejorar la coherencia de las preguntas sobre las variables en estudio.</p>				
Ítems	Preguntas	Aprecia		Observaciones
		SI	NO	
1	¿El instrumento de recolección de datos presenta el diseño adecuado?	X		
2	¿El instrumento de recolección de datos tiene relación con el título de la investigación?	X		
3	¿En el instrumento de recolección de datos se mencionan las variables de investigación?	X		
4	¿El instrumento de recolección de datos facilitará el logro de los objetivos de la investigación?	X		
5	¿El instrumento de recolección de datos se relaciona con las variables de estudio?	X		
6	¿La redacción de las preguntas tienen un sentido coherente y no están sesgadas?	X		
7	¿Cada una de las preguntas del instrumento de medición se relaciona con los elementos de los indicadores?	X		
8	¿El diseño del instrumento de recolección de datos facilitará el análisis y procesamiento de datos?	X		
9	¿Son entendibles las alternativas de respuesta del instrumento de medición?	X		
10	¿El instrumento de recolección de datos será accesible a la población sujeto de estudio?	X		
11	¿El instrumento de recolección de datos es claro, preciso y sencillo de responder para, de esta manera, obtener los datos requeridos?	X		
Sugerencias: ninguna				

Firma del experto:



Anexo 4. Aprobación del Comité de Ética



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA PARA LA INVESTIGACIÓN

CONSTANCIA DE APROBACIÓN

Lima, 19 de marzo de 2024

Investigador(a)
Victor Eduardo Yapo Espinoza
Piero Alonso Castro Yance
Exp. N°: 0179-2024

De mi consideración:

Es grato expresarle mi cordial saludo y a la vez informarle que el Comité Institucional de Ética para la investigación de la Universidad Privada Norbert Wiener (CIEI-UPNW) evaluó y **APROBÓ** los siguientes documentos:

- Protocolo titulado: "Efecto en el nivel de conocimientos sobre loncheras saludables de padres de estudiantes preescolares en la I.E.I 557 en Villa el Salvador, Lima. 2023, después de una intervención educativa" Versión 01 con fecha 19/03/2024.
- Formulario de Consentimiento Informado Versión 01 con fecha 19/03/2024.
- Formulario de Asentimiento Informado Versión 01 con fecha 19/03/2024.

El cual tiene como investigador principal al Sr(a) Victor Eduardo Yapo Espinoza y al Sr(a) Piero Alonso Castro Yance.

La **APROBACIÓN** comprende el cumplimiento de las buenas prácticas éticas, el balance riesgo/beneficio, la calificación del equipo de investigación y la confidencialidad de los datos, entre otros.

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

1. La vigencia de la aprobación es de dos años (24 meses) a partir de la emisión de este documento.
2. El Informe de Avances se presentará cada 6 meses, y el informe final una vez concluido el estudio.
3. Toda enmienda o adenda se deberá presentar al CIEI-UPNW y no podrá implementarse sin la debida aprobación.
4. Si aplica, la Renovación de aprobación del proyecto de investigación deberá iniciarse treinta (30) días antes de la fecha de vencimiento, con su respectivo informe de avance.

Es cuanto informo a usted para su conocimiento y fines pertinentes.

Atentamente,



Raul Antonio Rojas Ortega
Presidente

Comité Institucional de Ética para la Investigación
UPNW

Av. Arequipa 440 - Santa Beatriz
Universidad Privada Norbert Wiener
Teléfono: 706-5555 anexo 3290 Cel. 981-000-698
Correo: comite.etica@unwinnorbertwiener.edu.pe

Anexo 5. Formato del Consentimiento Informado

Protocolo de consentimiento informado para encuestas

El objetivo de este protocolo es informarle a usted que esta encuesta es sobre un proyecto de investigación que lleva por nombre: “Efecto en el nivel de conocimientos sobre loncheras saludables de padres de estudiantes preescolares en la I.E.I N° 557 en Villa el Salvador, Lima. 2023, después de una intervención educativa”. Este proyecto es dirigido por el estudiante de la escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Norbert Wiener: Victor Eduardo Yapó Espinoza y Piero Alonso Castro Yance quienes cursan el último semestre de la carrera de Nutrición y Dietética.

El propósito de este estudio es conocer el nivel de conocimiento de los padres de familia de los niños en edad preescolar respecto al armado de las loncheras de sus hijos. Por ello, se le solicita su participación voluntaria en una encuesta que le tomara 20 minutos de su tiempo.

Nombre: _____

Fecha: _____

Correo electrónico: _____

Firma del participante: _____

Anexo 6. Carta de Aprobación de la Institución para la Recolección de Datos

“Año de la unidad, la paz y el desarrollo”

Lima, 14 de noviembre de 2023

OFICIO N° 088-2023-EAPND/FCS/UPNW

Señora
Maité Mónica Barrera Sernaqué
Directora
Institucion Eductiva Inicial N° 557
Villa El Salvador
Presente.-

Asunto: Solicito autorización para el desarrollo de actividades de investigación

De mi especial consideración:

Mediante la presente, reciba un cordial saludo a nombre de nuestra Universidad Privada Norbert Wiener y el mío propio, aprovecho la oportunidad para comunicarle que, entre las actividades desarrolladas por nuestra institución, se encuentra las destinadas a la investigación, enmarcadas en los ejes transversales de Responsabilidad Social Universitaria y de Investigación.

Por ello, presentarles a nuestro estudiante de la Escuela Académica de Nutrición y Dietética, Sr. VICTOR YAPO ESPINOZA y PIERO CASTRO YANCE quienes se proyectan a desarrollar la investigación titulada: **Efecto en el nivel de conocimientos sobre loncheras saludables de padres de estudiantes preescolares en la I.E.I 557 en Villa el Salvador, Lima. 2023, después de una intervención educativa**

Agradeceré a usted acceda a la solicitud, teniendo en cuenta que dicha actividad será beneficiosa para la institución.

Aprovecho la oportunidad para expresar los sentimientos de mi más alta estima, quedo de usted

Atentamente,


Dr. Saaby Mauricio Miza
Directora
Universidad Norbert Wiener
Nutrición y Dietética


Victor Yapo Espinoza
DNI: 46567175


Piero Castro Yance
DNI: 75784491



Mg. Maité M. Barrera Sernaqué
DIRECTORA

I.E.I. N° 557 - V.E.S.
RECIBIDO 14-11-23

Anexo 7 Informe del asesor de Turnitin

● 12% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 10% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 8% Base de datos de trabajos entregados
- 0% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

FUENTES PRINCIPALES

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

1	repositorio.unp.edu.pe Internet	1%
2	repositorio.uandina.edu.pe Internet	1%
3	repositorio.unfv.edu.pe Internet	<1%
4	hdl.handle.net Internet	<1%
5	scielo.org.pe Internet	<1%
6	guiainfantil.com Internet	<1%
7	repositorio.ucv.edu.pe Internet	<1%
8	dspace.unitru.edu.pe Internet	<1%

NOMBRE DEL TRABAJO

VÍCTOR EDUARDO YAPO ESPINOZA Revisión 1.docx

AUTOR

VÍCTOR EDUARDO YAPO ESPINOZA

RECUENTO DE PALABRAS

18601 Words

RECUENTO DE CARACTERES

104604 Characters

RECUENTO DE PÁGINAS

103 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

376.6KB

FECHA DE ENTREGA

Apr 24, 2024 12:07 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Apr 24, 2024 12:09 PM GMT-5

● 12% de similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 10% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 8% Base de datos de trabajos entregados
- 0% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Material citado
- Bloques de texto excluidos manualmente
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 10 palabras)



**Universidad
Norbert Wiener**

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Académico Profesional De Nutrición y Dietética

Efecto en el nivel de conocimientos sobre loncheras saludables de
padres de estudiantes preescolares en la I.E.I 557 en Villa el
Salvador, Lima. 2023, después de una intervención educativa

**PROYECTO DE TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE LICENCIADO
EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

Presentado por:

BACHILLERES: Víctor Eduardo Yapó Espinoza

Piero Alonso Castro Yance

ASESOR(A): Mg. Nut. Rosa Elena Cruz Maldonado

CÓDIGO ORCID: 0000-0003-3690-8945

Lima – Perú

2023

ÍNDICE

	Páginas
1. EL PROBLEMA	
1.1. Planteamiento del problema	
1.2. Formulación del problema 1.2.1. Problema general 1.2.2. Problemas específicos	
1.3. Objetivos de la investigación 1.3.1. Objetivo general 1.3.2. Objetivos específicos	
1.4. Justificación de la investigación 1.4.1. Justificación teórica 1.4.2. Justificación metodológica 1.4.3. Justificación práctica	
1.5. Delimitaciones de la investigación 1.5.1. Temporal 1.5.2. Espacial 1.5.3. Recursos	
2. MARCO TEÓRICO	
2.1. Antecedentes de la investigación	
2.2. Bases teóricas	
2.3. Formulación de hipótesis	

3. MATERIALES Y MÉTODOS	
3.1. Método de la investigación	
3.2. Enfoque de la investigación	
3.3. Tipo de investigación	
3.4. Diseño de la investigación	
3.5. Población, muestra y muestreo	
3.6. Variables y operacionalización	
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	
3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos	
3.9. Aspectos éticos	
4. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS	
4.1. Cronograma de actividades	
4.2. Presupuesto	
5. REFERENCIAS	
ANEXOS	
ANEXO A: Técnicas e instrumentos de recolección de datos	
ANEXO B: Matriz de consistência	
ANEXO C: Consentimiento informado	

1. CAPITULO I. EL PROBLEMA

1.1 Planteamiento del Problema

En la época actual, diversos estudios han encontrado que existen grandes retos en la salud pública, en especial atención en los países en desarrollo. Estos problemas encontrados están en relación a la malnutrición y se presentan con alto índice en poblaciones de niños menores de cinco años que presentan desnutrición, sobrepeso, obesidad y deficiencia de micronutrientes. Asimismo, se encontró que esta carga de malnutrición se asocia a múltiples factores, entre ellos: el estilo de vida, las prácticas nutricionales, el agua no apta para el consumo, la inseguridad alimentaria, la falta de saneamiento e higiene básica, las prácticas de alimentación y el bajo cuidado de una ingesta saludable, las infraestructuras sanitarias inadecuadas y la aplicación deficiente de los planes de nutrición desde el estado (1).

Con la malnutrición, los niños no sólo se ven afectados en su salud, sino también en su crecimiento y desarrollo. Por lo tanto, la desnutrición crónica en la infancia se asocia con un lento desarrollo cognitivo y trastornos futuros que reducirán su calidad de vida (2). Asimismo, diversos estudios han demostrado que los niños de familias con inseguridad alimentaria pueden sufrir múltiples trastornos mentales como los relacionados a su desarrollo cognitivo, además de la prevalencia a la obesidad y diversas enfermedades infecciosas y crónicas (3).

Por otro lado, la nutrición representa un aspecto relevante que se relaciona con la necesidad de la alimentación de los seres humanos. Para evaluar el nivel de salud y el patrón de morbilidad, en muchos países, se emplean los indicadores de los estados de salud de las poblaciones. Muchas veces, los rápidos cambios en la vida de los niños se caracterizan por

una mala alimentación que conlleva al surgimiento de enfermedades crónicas no transmisibles. En ese sentido, la calidad de la dieta se ve influenciada por los conocimientos nutricionales. Por ello, la evaluación del conocimiento nutricional es fundamental para determinar lo necesario para mejorar la cultura alimentaria y promover cambios en la condición de salud nutricional de las personas. La interpretación de los conocimientos nutricionales y su impacto en la sociedad es fundamental para el desarrollo de estrategias alimentarias. Por ende, numerosos estudios evidencian que unos niveles adecuados de conocimientos sobre alimentación y nutrición se asocian positivamente con la selección y preparación de alimentos, los hábitos alimentarios y la calidad de la dieta (4).

Asimismo, en los niños en edad preescolar, un comportamiento alimentario poco saludable puede obstaculizar su crecimiento y desarrollo adecuados y los puede conducir a la aparición de futuras enfermedades como obesidad o sobrepeso infantil. Por lo tanto, es muy importante conocer las conductas alimentarias de los niños en edad preescolar y promover la formación de hábitos saludables. Asimismo, muchas veces las conductas alimentarias de los niños en edad preescolar se ven influidas por los factores demográficos, las conductas alimentarias, la ingesta de alimentos, los conocimientos sobre nutrición y los hábitos alimentarios por lo que examinar las creencias o pensamientos que predicen la conducta alimentaria de los padres ayudará a comprender las conductas alimentarias de los lactantes y contribuir a la formación de conductas alimentarias adecuadas (5).

Por otra parte, Benites et al. (6) refieren que: La prevalencia encontrada en los problemas nutricionales en la edad infantil, sugieren que las intervenciones educativas nutricionales para prevenir enfermedades no transmisibles como desnutrición, sobrepeso y obesidad en niños, se deben planificar desde muy temprano en la edad de los niños. A fin de

optar por capacitarlos en la etapa preescolar, para fomentar un estilo de alimentación saludable, adecuado y permanente, ya que en esta edad se establecen los hábitos alimenticios que mantiene por siempre. Por ello, las intervenciones nutricionales buscan siempre educar a los ciudadanos, planteándoles cambiar sus hábitos alimenticios, sus costumbres y sus creencias. Enseñándoles a adquirir hábitos alimenticios saludables que le otorgarán una buena salud en toda su vida. Además, durante las capacitaciones, se le debe brindar a las personas las herramientas o recursos necesarios para su práctica dietética. Para ello se requiere la colaboración de un equipo multisectorial desde el espacio de las autoridades de salud. Ya que estas enfermedades en los preescolares es un problema de salud pública (p.38).

Una lonchera saludable para un preescolar es un grupo de alimentos que tienen el propósito de brindar macronutrientes y la energía que se requieren para obtener la dieta establecida enfocada en este grupo poblacional. A fin de brindar a los niños un adecuado desempeño físico y un rendimiento escolar que le permitirán su desarrollo cognitivo. Así mismo, la lonchera escolar viene a ser una cantidad de alimentos que forman parte de una comida adicional a las tres principales del día. La recomendación es que contenga del 10 al 15% de la ingesta total de los alimentos que se necesitan durante un día, lo que equivale a una ingesta entre 150 a 350 Kcal, la cual va a estar determinada según la edad, el peso, la talla y la actividad física. Además, se puede suministrarse durante una media mañana o por la media tarde dependiendo del horario en su jornada escolar (7).

Ante esta problemática, el objetivo de esta investigación es determinar el efecto en el nivel de conocimientos sobre loncheras saludables de padres de estudiantes preescolares en la I.E.I 557 de Villa el Salvador, Lima. 2023, después de una intervención educativa.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. Problema general

¿Cuál es el efecto en el nivel de conocimientos sobre loncheras saludables de los padres de estudiantes preescolares en la I. E. I. 557 de Villa el Salvador, Lima, 2023, después de una Intervención Educativa?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cuál es el nivel de conocimientos sobre loncheras saludables de padres de estudiantes preescolares en la I. E. I 557 de Villa el Salvador en Lima, 2023, antes de una Intervención Educativa?
- ¿Cuál es el nivel de conocimientos sobre loncheras saludables de padres de estudiantes preescolares en la I.E.I 557 de Villa el Salvador en Lima, 2023, después de una Intervención Educativa?

1.3. OBJETIVOS DEL PROBLEMA

1.3.1. Objetivo general

Determinar el efecto en el nivel de conocimientos sobre loncheras saludables, de los padres de estudiantes preescolares, en la I.E.I 557 de Villa el Salvador, en Lima. 2023, después de una Intervención Educativa.

1.3.2. Objetivos específicos

-Describir el nivel de conocimientos sobre loncheras saludables de los padres de estudiantes preescolares, en la I.E.I 557 de Villa el Salvador, en Lima, 2023, antes de una Intervención Educativa.

-Describir el nivel de conocimientos sobre loncheras saludables de padres de estudiantes preescolares, en la I.E.I 557 de Villa el Salvador, en Lima. 2023, después de una Intervención Educativa.

1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

1.4.1. Justificación teórica

Esta investigación será realizada con el propósito de brindar los conocimientos necesarios para el armado de las loncheras saludables para los estudiantes preescolares a través de una intervención nutricional. Asimismo, beneficiará a los padres de familia que adquirirán los conocimientos nutricionales adecuados en bien de sus menores hijos, a fin de prevenir enfermedades no transmisibles.

1.4.2. Justificación metodológica

Se realizará una intervención nutricional a través de un proceso que se desarrollará en una sesión educativa con un taller, al inicio se tomará un pretest. Luego se les brindará conocimientos de nutrición a los padres con la metodología del plato saludable, lista de alimentos intercambiables, grupos de alimentos según composición nutricional y los requerimientos energéticos diarios en los niños preescolares. Luego se realizará el taller, donde se les brindará una demostración didáctica con alimentos para enseñar el armado tipo de una lonchera saludable y

las diferencias entre alimentos caseros y alimentos procesados. Finalmente se tomará un post test.

1.4.3. Justificación práctica

Este estudio intenta brindar conocimientos a los padres cuidadores de una población clave dentro de los grupos etéreos. En ese sentido, es necesario que los padres de familia puedan tener los conocimientos generales sobre los alimentos que desde sus hogares pueden utilizar a la hora de armar la lonchera para sus hijos. Deben conocer también, las diferencias entre un alimento preparado en casa, un alimento procesado y un alimento ultra procesado. Asimismo, se brindará la información respecto a la forma de leer el etiquetado de los alimentos procesados a fin de tener una mejor selección al momento de acudir a realizar la compra de alimentos, disminuyendo la posibilidad de una enfermedad no transmisible en esta población.

1.5. Delimitaciones de la Investigación

1.5.1. Temporal

Este estudio se efectuará de acuerdo a la información recolectada durante las capacitaciones en el mes de noviembre del año 2023.

1.5.2. Espacial

Este estudio se efectuará en el departamento de Lima, ubicado en el distrito de Villa el Salvador, en la I.E.I 557. Se recogerá información antes de

desarrollar la intervención educativa a través de un pretest y; un posttest que se tomará a los padres de familia después de la intervención educativa. Luego se tabulará, para posteriormente analizar e interpretar.

1.5.3. Recursos

El financiamiento de la investigación será asumido por los investigadores

2. CAPITULO II. MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

Antecedentes internacionales:

Ansuya et al. (8) examinaron el efecto de una intervención nutricional sobre el desarrollo cognitivo de niños malnutridos de 3 y 5 años, que residen en doce aldeas del distrito de Udupi, Karnataka. Se intervino a 253 niños organizados en dos grupos (n=127 y n=126). Uno de intervención y el otro de no intervención respectivamente. La medición se hizo a los 6 y 12 meses. Los resultados arrojaron que el 52% de los niños del grupo de intervención tenían puntuaciones medias de desarrollo cognitivo en la preprueba, mientras que en la posprueba sólo el 5,5% estaban en el nivel medio de desarrollo cognitivo. En el grupo de control, el nivel medio de desarrollo cognitivo de los niños disminuyó del 44,4% en el pretest al 26,2% en el postest. El desarrollo cognitivo de los niños desnutridos del grupo de intervención mejoró en relación con el grupo de no intervención ($p < 0,001$). Concluyendo que la alimentación centrada en la nutrición en el hogar ayuda a mejorar el desarrollo cognitivo de los niños en edad preescolar.

Arabbady, et al. (2) tuvieron el objetivo de determinar el impacto de una intervención en educación nutricional en los conocimientos, actitudes y comportamientos nutricionales de los niños de la calle de Kerman, en el año 2021. Se intervino a 70 niños, categorizados en dos grupos (intervención y no intervención). Se efectuó un programa de educación a distancia y se entregó un disco compacto educativo (CD) al grupo de intervención, mientras que el grupo de no intervención no recibieron ninguna información. Se evaluó conocimientos, actitudes y comportamientos nutricionales, un mes antes y un mes después. Los resultados revelaron una diferencia significativa en los conocimientos, actitudes y

comportamientos nutricionales después de la intervención ($p < 0,001$) intervención ($p < 0,001$) debido al efecto del programa de formación nutricional. Se concluye que la formación basada en la educación nutricional mejoró los conocimientos, actitudes y comportamientos nutricionales de los niños.

Akter, et al. (9) refirieron que su objetivo fue explorar la magnitud y los determinantes de las conductas de búsqueda de atención sanitaria para enfermedades infecciosas comunes y malnutrición entre los niños menores de cinco años de Bangladesh. Se intervino a 300 padres niño-cuidador. Se encontró que sólo el 44,7% y el 13,0% de los intervenidos buscaron atención por enfermedades infecciosas infantiles y desnutrición, respectivamente. Ser varón, tener entre 2 y 5 años, tener ≤ 5 miembros en la familia, ingresos familiares mensuales superiores a 125 \$ y vivir cerca de un centro de salud resultaron ser determinantes potenciales del comportamiento de búsqueda de atención sanitaria para enfermedades infecciosas infantiles. Las madres/cuidadores tienen escasos conocimientos e información. Se concluye que las familias que viven en barrios marginales necesitan apoyo adicional dirigido a programas educativos sobre las enfermedades por el estado nutricional.

Charlton, et al. (10) tuvieron como objetivo identificar las características clave de las intervenciones nutricionales exitosas dirigidas a cambiar los resultados cognitivos y conductuales en los escolares de primaria. Las intervenciones incluyeron huertos escolares (n=9), provisión de alimentos (n=5), pruebas de sabor (n=8), clases de cocina (n=10) y programas multicomponente (n=10). Se encontró que, la educación nutricional relacionada con la cocina y cultivos en huertos aumentaron la disposición de los niños a probar alimentos desconocidos, incluidas frutas y verduras, además, mejoraron sus habilidades culinarias y de

preparación de alimentos y aumentaron sus conocimientos nutricionales. Se concluye que las intervenciones en educación nutricional en escolares de primaria son de naturaleza experiencial y tienen más probabilidades de éxito si se incluyen estrategias múltiples, con la participación de los padres y si se centran específicamente en la ingesta de alimentos saludables.

Alemán et al. (11) refirieron que su objetivo fue modificar la calidad de los refrigerios que los escolares trajeron de casa. Para ello, intervino a 760 niños de primaria, cuya edad promedio estaba entre 6.85 ± 0.60 años. Los organizó en dos grupos (intervención y no intervención) y se les monitorió progresivamente durante ocho semanas. Los resultados arrojaron que, al concluir el estudio, el grupo (intervención) aumentó su consumo de frutas y verduras, y también disminuyeron el consumo de bebidas azucaradas. Sin embargo, en el otro grupo (no intervención) disminuyó el consumo de frutas y verduras y mantuvo el consumo de bebidas azucaradas. Se concluye que a través de las intervenciones nutricionales se lograran cambios positivos en los hábitos alimenticios de los escolares. No obstante, es necesario realizar un monitoreo permanente para comprobar la permanecía de estos cambios en el corto o largo plazo.

Ajete (12) tuvo como objetivo evaluar los conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias de las madres con niños de 6 a 24 meses de edad en San Cristóbal, Artemisa. Se intervino a 95 madres que tenían niños en estas edades. Mediante un cuestionario se evaluaron hábitos, costumbre, preparación, higiene y conservación. Además de conocimientos sobre los alimentos nutritivos para niños. Los resultados arrojaron un desconocimiento respecto a los alimentos que deben brindar a los niños en las primeras etapas de vida. Asimismo, el 53,7% no conocía el valor nutritivo de las grasas. Y una gran mayoría

desconocía el riesgo²⁴ del consumo de gelatina. El 80% de las madres hizo uso del biberón para suministrar los alimentos a sus hijos y el 71,6% brindaban alimentos mezclados. Concluyendo que muchas madres desconocen los alimentos que deben brindar a sus niños pequeños. Asimismo, es necesario fortalecer las intervenciones nutricionales hacia las madres de los niños pequeños.

Antecedentes nacionales:

Ramos (13) determinó que su objetivo fue enseñar conocimientos sobre alimentación saludable, a través de una intervención nutricional a las madres de estudiantes en etapa preescolar. Se intervino a una población de 60 madres de estudiantes preescolares en una institución escolar. Empleó un cuestionario adaptado para recoger los datos. Los resultados muestran que, el 45% (27) tienen conocimientos, mientras que el 55% (33) tienen desconocimiento. Luego de la intervención los resultados fueron: el 62% (37) tiene conocimientos y el 38% (23) tienen desconocimientos. Se concluye que las intervenciones educativas nutricionales respecto a los⁶⁶ conocimientos sobre una alimentación saludable por parte de las madres de los preescolares, se ven favorecidos con el incremento del conocimiento de una alimentación saludable.

Merino y Chunga, (14) tuvieron como objetivo, determinar la efectividad del programa educativo “Comiendo sano, desarrollo y crezco mejor” en el nivel de conocimiento materno sobre alimentación saludable y el estado nutricional de preescolares. Se intervinieron a un grupo de madres y sus respectivos hijos (N= 20). Para recolectar los datos se hizo uso de dos instrumentos y se evaluó¹⁸ el estado nutricional de los preescolares y el nivel de conocimientos de las madres antes y después de la aplicación de un programa educativo.

Los resultados mostraron que ⁴ antes de la intervención el 65% de las madres alcanzaron un nivel medio de conocimiento, después de la intervención se incrementó a un 80% el nivel de conocimientos de las madres de los preescolares. Concluyendo que ³ el programa educativo fue efectivo al mejorar el estado nutricional de los preescolares y el nivel de conocimientos de las madres.

Tarazona (15), tuvo como objetivo determinar si existe relación entre conocimiento materno sobre alimentación saludable y estado nutricional en niños preescolares de una institución educativa de Lima. Participaron ¹⁶ 132 madres. Los resultados mostraron que el 47% de los participantes tiene un buen nivel de conocimientos sobre alimentación saludable. En cuanto ¹² al estado nutricional de los niños, se encontró que la mayoría de los preescolares ⁵ de 5 años tienen peso para la edad (P/E) normal y peso para la talla normal, mientras que, en los niños mayores de 5 años, la mayoría tiene talla para la edad normal y más de la mitad tiene IMC para la edad normal. Concluyendo ¹⁰ que, existe una correlación significativa inversa débil ⁵ entre el nivel de conocimientos y el P/E y el P/T en los preescolares de 3 a 5 años, así como con el IMC/E en los niños mayores de 5 años. Existe una ⁵ relación directa entre el nivel de conocimiento materno sobre alimentación saludable y la T/E en los niños mayores de 5 años.

Tarquí y Álvarez (16) refirieron que su objetivo fue determinar la proporción de loncheras saludables en escolares peruanos del nivel primario y secundario. Se intervino a 8,185 escolares entre 5 a 17 años. Los resultados mostraron que solo el 5,4% de los escolares tenían loncheras saludables. También, se encontró que los niños que residían en la zona urbana tenían más probabilidades de tener loncheras saludables que los niños que vivían en las zonas rurales. Así mismo, se encontró que los niños residentes en Lima Metropolitana y

en la selva tienen más probabilidades de tener loncheras saludables en relación a los niños de otras regiones. Los departamentos con mayor proporción de loncheras saludables fueron Arequipa, Moquegua, Tacna, Lima y Lambayeque. Concluyendo que se necesita una mayor educación nutricional y una toma de conciencia sobre la importancia de las loncheras saludables en la población escolar peruana.

Amaya et al. (17) refirieron que su objetivo fue identificar el impacto de las intervenciones educativas sobre el estado nutricional de los niños en etapa pre escolar del sector Wichanza del distrito de La Esperanza – Trujillo durante el año 2015. Se intervino a 147 madres que asistieron a los talleres educativos sobre alimentación en niños en edad preescolar y la confección de loncheras saludables. Se encontró antes de la intervención: 1,35% de los niños con desnutrición, 91% de los niños con estado nutricional normal, 12,25% de los niños con sobrepeso y 7,48% de los niños con obesidad. Luego de la intervención los resultados encontrados fueron: 85,03% de los niños con estado nutricional normal, 8,84% de los niños con sobrepeso y 4,08% de los niños con obesidad. Observándose una mejora significativa del estado nutricional de los niños en edad preescolar luego de la intervención. Concluyendo que la intervención educativa nutricional tuvo un impacto positivo y favorable en el estado nutricional de los niños en edad preescolar al obtener un valor de $p = 0.0389$ ($p < 0.05$).

2.2. Bases Teóricas

a) Intervención educativa nutricional

Es una estrategia educativa que tiene la función de desarrollar hábitos saludables en relación a la dieta en diversas poblaciones a fin de prevenir las enfermedades y mejorar la

calidad de vida. Son consideradas elementales para la atención de la salud y tienen el objetivo de informar, educar y motivar a las poblaciones para que adopten y socialicen desde su espacio, hábitos de una alimentación saludable (18).

b) Lonchera para el preescolar

Es una comida saludable que elaboran los padres, desde el interior de sus hogares, para enviar a los niños preescolares. Tiene la finalidad de ser un complemento alimentario para suministrar las reservas de los nutrientes durante la jornada escolar. Además de contribuir a que los niños adquieran hábitos alimenticios saludables y nutritivos (19).

c) Alimentación en el preescolar

Es la etapa en los niños pequeños de 3 a 5 años que se inicia con la formación de hábito en el consumo de alimentos saludables. Lo que les asegurará un crecimiento y desarrollo adecuados. Por ello, durante esta etapa, se han de establecer rutinas y hábitos saludables de alimentación, que incluya desayunos, medias mañanas, almuerzo, media tarde y cena, bajo un control y orden establecido a fin de completar los requerimientos energéticos diarios (20).

d) Alimentación saludable

Bazurto et al. (21) refiere que la alimentación saludable es la forma de alimentación constante y perecedera que permite obtener un óptimo estado de salud o un restablecimiento del estado de salud en las personas. Permite bajar la prevalencia de padecer enfermedades relacionadas con la dieta. Asegura en la madre una gestación, reproducción y lactancia saludables y promueve un crecimiento y desarrollo óptimo. Tiene las siguientes

características: ²⁹ satisfactoria, suficiente, completa, equilibrada, armónica, segura, adaptada, sostenible y asequible.

e) El Conocimiento

“El conocimiento, tal como se le concibe hoy, es el proceso progresivo y gradual desarrollado por el hombre para aprehender su mundo y realizarse como individuo, y especie” (22). Es decir, en la manera como las personas entienden los hechos u objetos desde el interior de su ámbito individual, personal o cotidiano, para establecer relaciones entre esos fenómenos, hechos u objetos que acontecen en su devenir.

f) Aprendizaje

“Es un conjunto de procesos a través del cual o de los cuales, se adquieren o se modifican ideas, habilidades, destrezas, conductas o valores, como resultado del estudio, la experiencia, la instrucción, el razonamiento o la observación” (23).

g) Aprendizaje Experiencial

Es relevante el papel de experiencia en el proceso de aprendizaje. Es decir, es el proceso metodológico a través del cual construimos los conocimientos. Es a través de procesos de reflexión y de dar sentido a las experiencias que hemos explorado a través de los procesos cognitivos, que nos permite el procesamiento de las experiencias (24).

h) Metodología Aprender Haciendo

En esta metodología, es relevante el aprendizaje activo a través de la acción de construir el conocimiento a través de la experiencia y la exploración, utilizando el ensayo y el error. Además, permite el análisis, la comprobación y la interpretación. Se diseñan actividades en

función a las características de las poblaciones a intervenir. Es un aprendizaje activo, de forma directa con la vida real. (25).

2.3. Formulación de la Hipótesis

H0: No existe efecto en el nivel de conocimientos sobre loncheras saludables de padres de estudiantes preescolares, en la I.E.I 557 de Villa el Salvador, en Lima, 2023, después de una intervención educativa.

H1: Si existe efecto en el nivel de conocimientos sobre loncheras saludables de padres de estudiantes preescolares, en la I.E.I 557 de Villa el Salvador, en Lima, 2023, después de una Intervención Educativa.

3. CAPITULO III. METODOLOGÍA

Método de la investigación

“El método analítico es un camino para llegar a un resultado mediante la descomposición de un fenómeno en sus elementos constitutivos” (26). En ese sentido, el método en esta investigación será analítico ya que permitirá desarrollar a profundidad el análisis de la información recolectada de los padres de familia de los niños preescolares, a través de procesos a esquematizar para entender, contrastar e interpretar los resultados.

3.2. Enfoque de la investigación

La investigación tiene un enfoque cuantitativo. Este enfoque se sustenta en el empirismo. En otros términos, se fundamenta en la experiencia, la observación y el análisis de los hechos, los cuales serán procesados a través de diversas técnicas estadísticas para la obtención y fiabilidad de sus resultados (Jiménez, 27).

3.3. Tipo de investigación

Aplicada: Una investigación se denomina aplicada; porque se sustenta en base a la investigación básica, pura o fundamental que presentan las ciencias fácticas o formales, en donde se formulan problemas o hipótesis de trabajo para resolver los problemas en el devenir de la vida productiva de la sociedad (28).

3.4. Diseño de la investigación

El diseño de esta investigación será **no experimental**. En este diseño no existe manipulación de las variables por parte de los investigadores. Ya que, en esta

investigación las variables se analizan en un momento exacto en el que se abordan diversos grupos o muestras de estudio (29).

De nivel Explicativo. En este nivel se pretende establecer las causas de los sucesos o fenómenos que se estudian. Es decir, los estudios explicativos van más allá de la descripción de conceptos o fenómenos o establecimiento de relaciones entre conceptos; es decir, están orientados a dar respuestas por las causas de los hechos, eventos y fenómenos físicos o sociales, se centran en explicar por qué ocurren los fenómenos y en qué condiciones o porque se relacionan dos o más variables. (30).

Es un estudio de corte **Transversal.** Porque se mide una sola vez las variables y con esa información se realiza el análisis; se miden las características de uno o más grupos de unidades en un momento específico. Pudiendo ser: exploratorios, descriptivos, correlacionales y explicativos (31).

3.5. Población, muestra y muestreo

Población:

Padres de familia de los estudiantes preescolares de la I.E.I 557 de Villa el Salvador, Lima 2023. (n=120)

Muestra:

Padres de familia que asistirán a la intervención educativa nutricional. (el número es por conveniencia y se determinará según los padres que asistan)

Criterios de inclusión

- Edad mayor de 18 años
- Todos los padres de los estudiantes del preescolar de 3, 4 y 5 años de edad distribuidos en los turnos mañana y tarde.

Criterios de exclusión

- Padres de familia que no desean voluntariamente participar de las capacitaciones.
- Padres de familia que no asistan a la sesión educativa a pesar de haber confirmado participación.

Muestreo:

No probabilístico por conveniencia

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La técnica que se empleará en este estudio corresponderá a una evaluación para medir el nivel de los conocimientos nutricionales de los padres de familia de los niños en edad preescolar. Se efectuará en dos etapas: pretest y posttest. Dicha información se recogerá al inicio de la intervención educativa nutricional y al final respectivamente.

3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos

Los datos que se obtendrán se llevarán a tabular en una base de datos en Excel. Luego esta base de datos se someterá al procesamiento en SPSS versión 22 para su análisis estadístico. Los resultados se expresarán en tablas y gráficos utilizando estadística descriptiva.

3.9. Aspectos éticos

La información que se obtendrá será anónima y voluntaria ⁴⁸ que se solicitará a los padres de familia de los estudiantes de preescolar.

RESULTADOS

Tabla 1

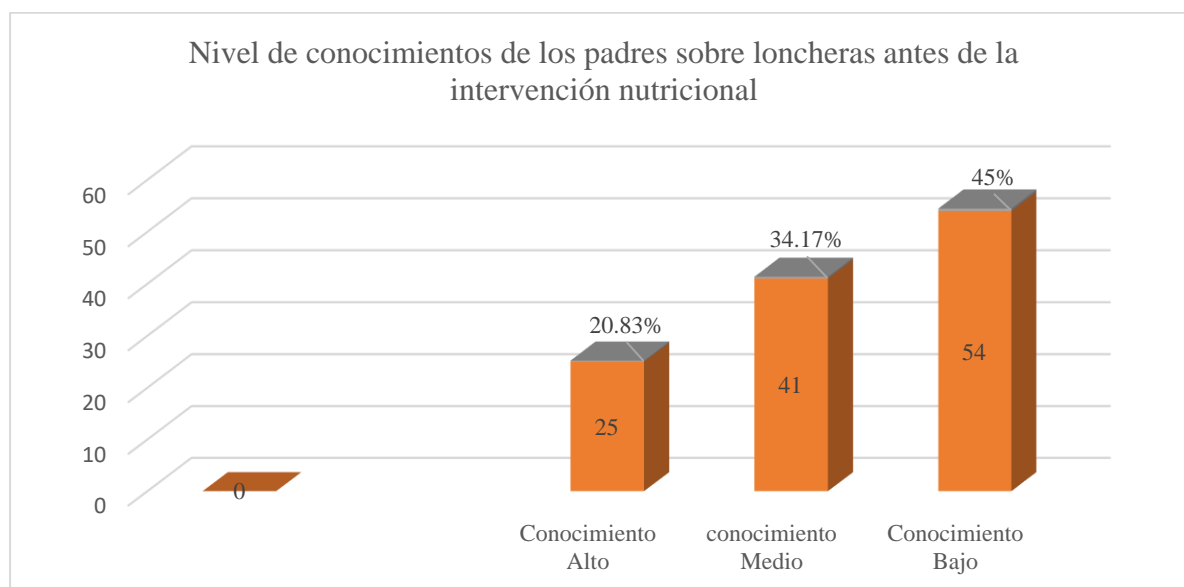
Nivel de conocimientos sobre lonchera saludable antes de la intervención educativa en los padres de estudiantes preescolares en la I.E.I 557 en Villa el Salvador, Lima 2023.

Nivel de Conocimiento Alto (16 a 20 puntos)	25	20.83%
Nivel de Conocimiento Medio (11 a 15 puntos)	41	34.17%
Nivel de Conocimiento Bajo (1 a 10 puntos)	54	45%
Total	120	100%

Fuente: Elaboración propia

Figura 1

Nivel de conocimientos sobre lonchera saludable antes de la intervención educativa en los padres de estudiantes preescolares en la I.E.I 557 en Villa el Salvador, noviembre 2023.



Fuente: elaboración propia

En la tabla 1 y figura 1 se aprecia el nivel de conocimientos sobre lonchera saludable antes de la intervención educativa a los padres de estudiantes preescolares en la I.E.I 557 en Villa el Salvador, encontrando un nivel de conocimiento bajo del 45% cuyo puntaje fluctúa entre 1 y

10. Un nivel de conocimientos medio del 34.17% cuyo puntaje fluctúa entre 11 y 15. Y un nivel alto del 20.83% cuyo puntaje fluctúa entre 16 y 20.

Tabla 2

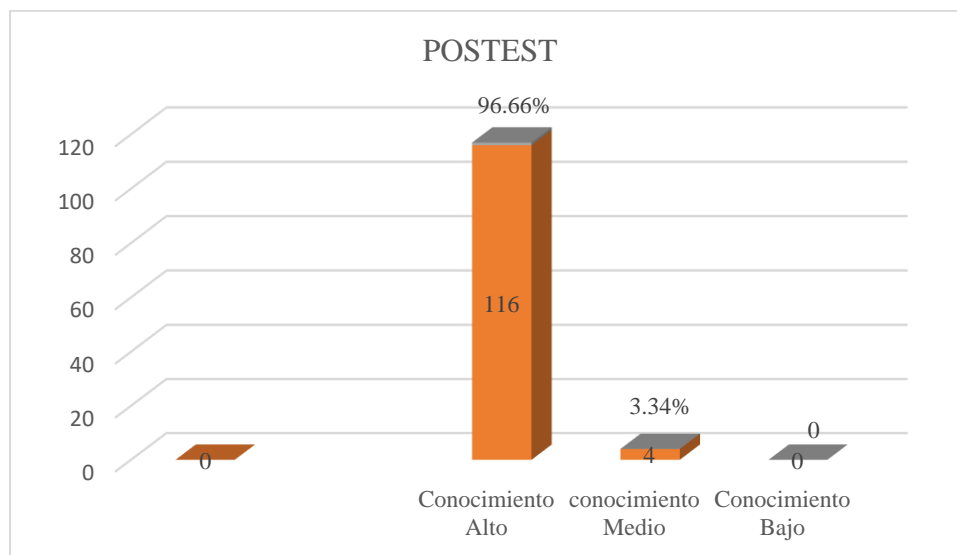
Nivel de conocimientos sobre lonchera saludable después de la intervención educativa en los padres de estudiantes preescolares en la I.E.I 557 en Villa el Salvador, Lima 2023.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Conocimiento Alto (16 a 20 puntos)	116	96.66%
Conocimiento Medio (11 a 15 puntos)	4	3.34%
Conocimiento Bajo (1 a 10 puntos)	0	0
Total	120	100%

Fuente: elaboración propia

Figura 2

Nivel de conocimientos sobre lonchera saludable después de la intervención educativa en los padres de estudiantes preescolares en la I.E.I 557 en Villa el Salvador, noviembre 2023.



Fuente: elaboración propia

En la tabla 2 y figura 2 se muestra el nivel de conocimientos sobre lonchera saludable después de la intervención educativa en los padres de estudiantes preescolares en la I.E.I 557 en Villa el Salvador, Lima 2023, encontrando un nivel de conocimientos alto del 96.66% cuyo puntaje fluctúa entre 16 y 20. Y un nivel medio del 3.34% cuyos puntaje fluctúa entre 11 y 15. Habiendo desaparecido el nivel de conocimientos bajo (45% de los padres) encontrado en el test realizado antes de la intervención educativa. Este resultado logrado por los padres, evidencia una mejora importante en los conocimientos sobre las loncheras saludables, destacando su papel clave en la formación de hábitos alimenticios saludables en niños preescolares. Este conocimiento más profundo les permite tomar decisiones informadas para promover la salud y bienestar de sus hijos a largo plazo.

Tabla 3

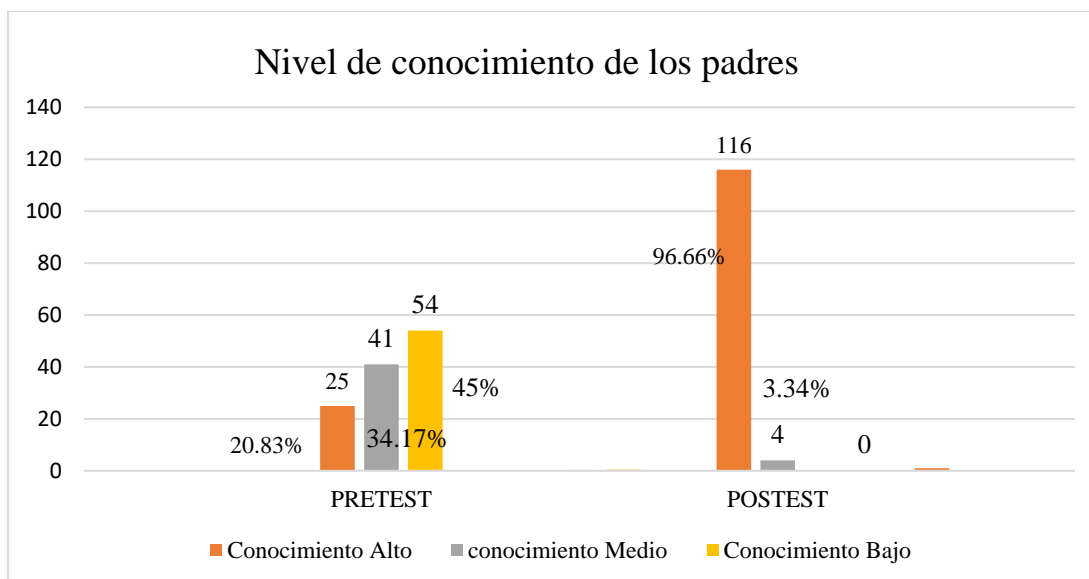
Tabla comparativa sobre el nivel de conocimientos sobre lonchera saludable antes y después de la intervención educativa en los padres de estudiantes preescolares en la I.E.I 557 en Villa el Salvador, noviembre 2023.

Conocimiento de los padres	PRETEST		POSTEST	
Conocimiento Alto (16 a 20 puntos)	25	20.83%	116	96.66%
Conocimiento Medio (11 a 15 puntos)	41	34.17%	4	3.34%
Conocimiento Bajo (1 a 10 puntos)	54	45%	0	0
Total	120	100%	120	100%

Fuente: elaboración propia

Figura 3

Figura comparativa del nivel de conocimientos sobre lonchera saludable antes y después de la intervención educativa en los padres de estudiantes preescolares en la I.E.I 557 en Villa el Salvador, noviembre 2023.



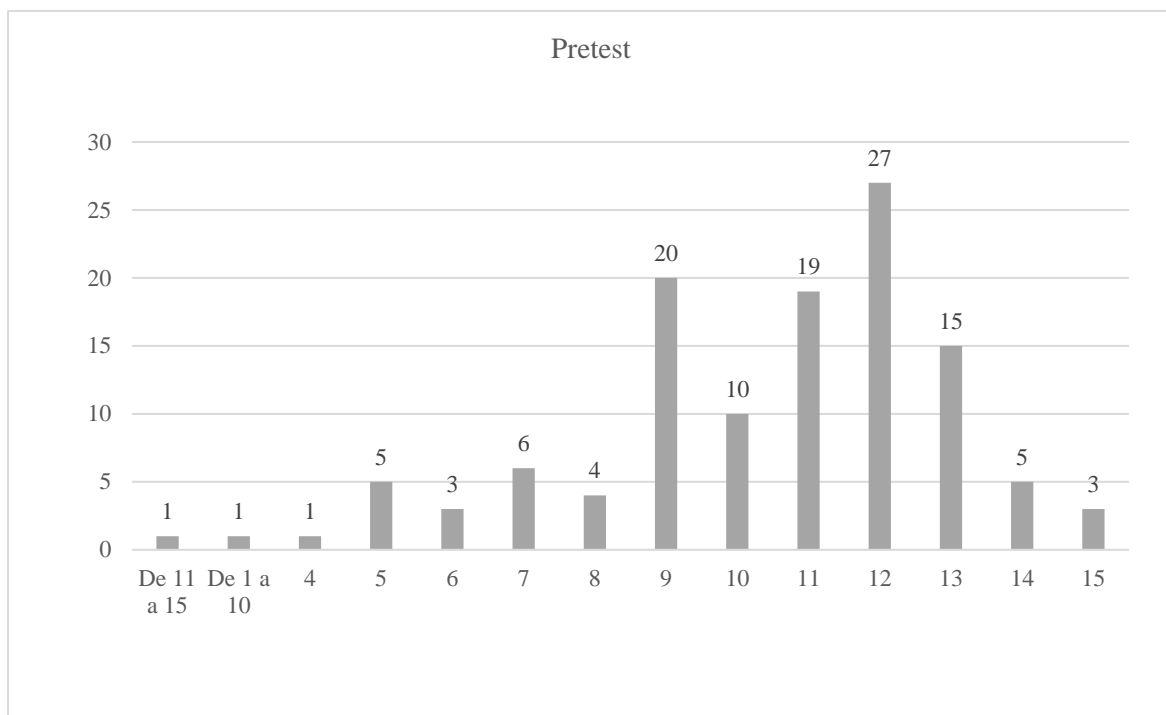
56

Fuente: elaboración propia

En la tabla 3 y figura 3 se aprecia la comparación del nivel de conocimiento sobre loncheras saludables de los padres de estudiantes preescolares en el pretest y el postest. En el test realizado antes de la intervención educativa nutricional, se encontraron los siguientes niveles de conocimiento: nivel alto con 20.83 % cuyo puntaje fluctúa entre 16 y 20. Un nivel medio con 34.17 % cuyo puntaje fluctúa entre 11 y 15. Y un nivel bajo con el 45% cuyo puntaje fluctúa entre 1 y 10. En el test desarrollado después de la intervención nutricional se encontró con los siguientes niveles de conocimiento: nivel alto con 96.66 % (puntaje entre 16 y 20). Y con nivel medio el 3.34 % (puntaje fluctúa entre 11 y 15). Este resultado refleja una mejora sustancial en los conocimientos de los padres sobre loncheras saludables, lo que sugiere que la intervención educativa nutricional fue efectiva en elevar el nivel de conocimiento de manera significativa. Este cambio positivo es fundamental, ya que demuestra que la educación nutricional puede impactar positivamente en la promoción de hábitos alimenticios saludables en la población, en este caso, en el contexto de la alimentación de los niños preescolares.

Figura 4.

Nivel de conocimientos sobre loncheras saludables según la frecuencia de respuestas de los padres de los estudiantes del preescolares en la I.E.I 557 en Villa el Salvador, Lima 2023, antes de una intervención educativa nutricional.



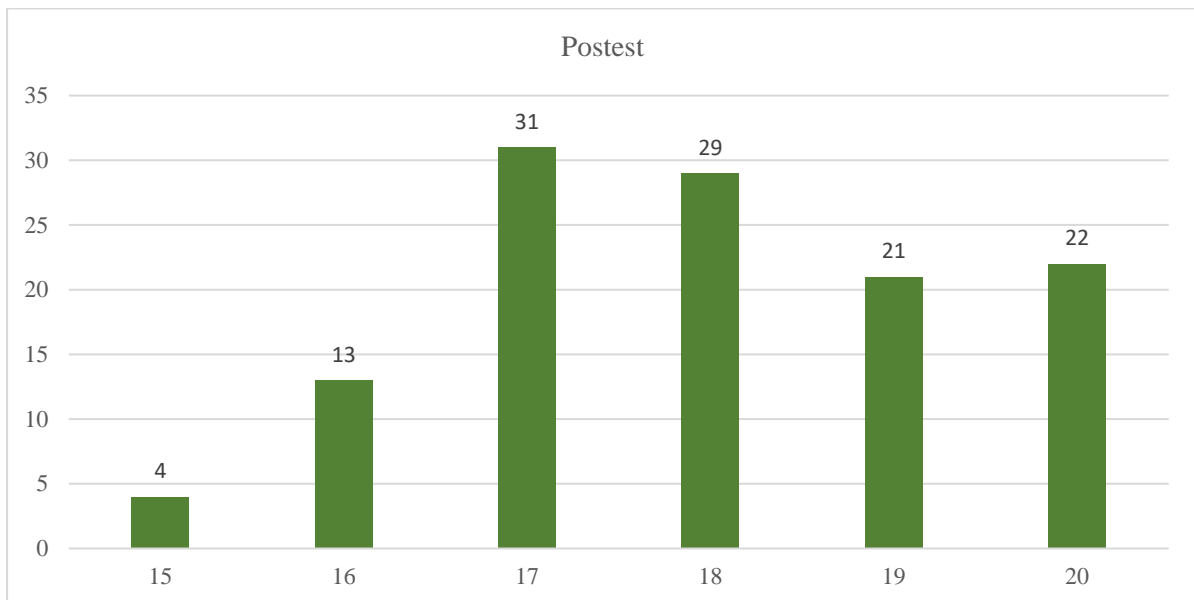
Fuente: elaboración propia

En la figura 4 se puede apreciar que el nivel de conocimiento sobre loncheras es el siguiente: 51 personas tienen nivel bajo, habiendo obtenido un puntaje en el rango de 1 a 10. Siendo el puntaje 9 el que han obtenido la mayor cantidad de padres (20 padres). Asimismo, se aprecia que el nivel medio de conocimiento sobre loncheras lo obtuvieron 69 padres, con un puntaje que está en el rango de 11 a 15, siendo el puntaje 12 el que tiene la mayor cantidad de padres de este nivel de conocimiento (27 padres). Este resultado refleja la necesidad de la educación nutricional en las poblaciones peruanas, ya que una mayor comprensión sobre el armado de las loncheras saludables puede influir directamente en la calidad de la alimentación de los niños preescolares. Es esencial destacar que el aumento en el nivel de conocimiento de los padres

puede conducir a la adopción de hábitos alimenticios más saludables en el hogar, lo que a su vez puede contribuir al bienestar y desarrollo óptimo de los niños en esta etapa crucial de crecimiento. Y esto se logra con las intervenciones educativas nutricionales.

Figura 5

Nivel de conocimientos sobre loncheras saludables según la frecuencia de respuestas de los padres de los estudiantes del preescolares en la I.E.I 557 en Villa el Salvador, Lima 2023, después de una intervención educativa nutricional.



Fuente: elaboración propia

En la figura 5 se puede apreciar que el nivel de conocimiento de los padres de los preescolares sobre loncheras después de la intervención educativa nutricional, ha tenido un cambio significativo al alcanzar un nivel alto el 96.66% de los padres, logrando obtener un puntaje entre 16 a 20, siendo el puntaje 17 el que tiene la mayor cantidad con 31 padres. Habiendo bajado el nivel medio con solo 4 padres y al haber desaparecido completamente el nivel bajo, encontrados en el pre test antes de la intervención educativa nutricional. Vale decir, tras la intervención educativa, se observa una mejora significativa en el conocimiento de los padres.

Es alentador observar que un gran número de padres ha alcanzado un nivel medio y alto de conocimiento, lo que indica una comprensión más profunda de la importancia de una alimentación adecuada para sus hijos.

ANÁLISIS DE LAS PREGUNTAS DEL PRETEST

Respuestas a las preguntas empleadas en el pretest para medir el nivel de conocimientos sobre loncheras saludables de los padres de los estudiantes del preescolares en la I.E.I 557 en Villa el Salvador, Lima 2023, antes de una intervención educativa nutricional.

Tabla 4

Pregunta 1 ¿Cuál es la importancia de una lonchera para los niños menores de 5 años?

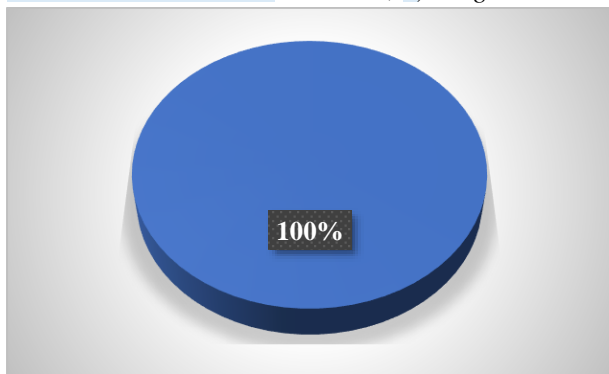
- a) El niño puede jugar libremente y se mantiene despierto.
- b) Permite mejorar la atención del niño en la casa.
- c) Facilita el rendimiento del niño en las clases.
- d) Ninguna de las anteriores

		Frecuencia	Porcentaje
Perdidos	Responde incorrectamente	120	100,0

Fuente: elaboración propia

Figura 6

Pregunta 1: ¿Cuál es la importancia de una lonchera para los niños menores de 5 años? a) El niño puede jugar libremente y se mantiene despierto, b) Permite mejorar la atención del niño en la casa, c) Facilita el rendimiento del niño en las clases, d) Ninguna de las anteriores



Fuente: elaboración propia

Se encontró en la pregunta 1, que el 100% de los padres respondieron incorrectamente a la pregunta sobre la importancia nutricional de una lonchera para los niños menores de 5 años como alimento de media mañana en la escuela. Tras este resultado, es fundamental abordar la importancia de la educación nutricional para corregir las percepciones erróneas de los padres sobre la relevancia de una lonchera saludable para los niños menores de 5 años como alimento de media mañana en la escuela. Por ello, es crucial brindar información precisa y detallada sobre los beneficios nutricionales que una lonchera equilibrada puede aportar al desarrollo y bienestar de los niños en esta etapa crucial de crecimiento. Además, la falta de comprensión sobre la importancia de una lonchera saludable puede tener consecuencias negativas en la alimentación de los niños, afectando su rendimiento escolar, su salud y su desarrollo adecuado.

Tabla 5

Pregunta 2. Una de las causas de las enfermedades no transmisibles en niños preescolares está:

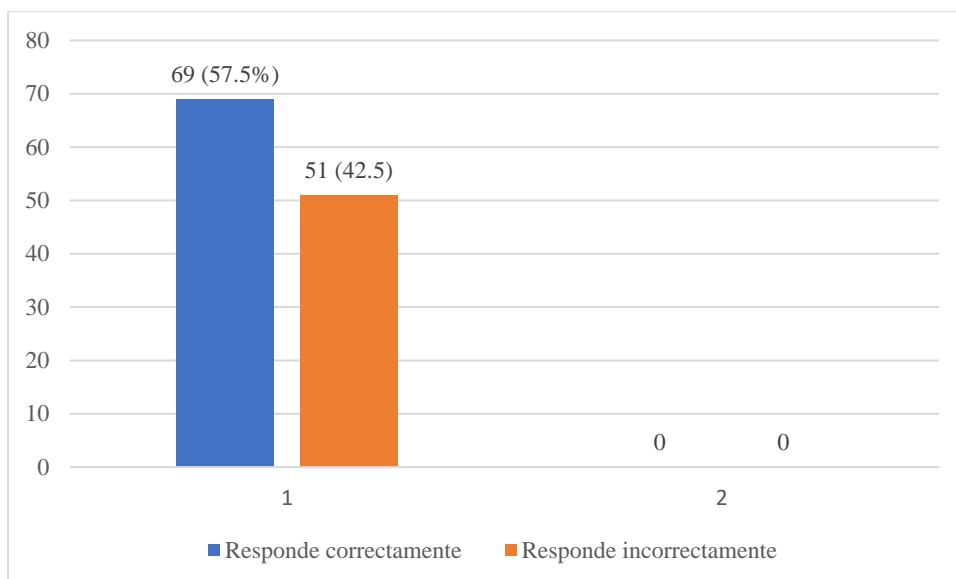
- a) Relacionada a una mala alimentación.
- b) Relacionada a una buena alimentación
- c) Relacionada a la edad del niño.
- d) Ninguna de las anteriores.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Responde correctamente	69	57,5	100,0	100,0
Perdidos	Responde incorrectamente	51	42,5		
Total		120	100,0		

Fuente: elaboración propia

Figura 7

Pregunta 2: Una de las causas de las enfermedades no transmisibles en niños preescolares está: a) Relacionada a una mala alimentación, b) Relacionada a una buena alimentación, c) Relacionada a la edad del niño, d) Ninguna de las anteriores.



Fuente: elaboración propia

Se encontró en la pregunta 2 que el 57.5% de los padres, respondió correctamente al identificar como una de las causas de las enfermedades no transmisibles la ingesta desequilibrada de la dieta en los niños preescolares. Mientras que el 42.5% respondió incorrectamente. Se destaca la necesidad de fortalecer la comprensión sobre cómo una alimentación inadecuada puede contribuir al desarrollo de enfermedades no transmisibles en esta etapa crucial de crecimiento. En ese sentido, es fundamental proporcionar información detallada y precisa sobre los riesgos asociados con una dieta desequilibrada en los niños preescolares, destacando cómo ciertos hábitos alimenticios pueden influir en la salud a largo plazo de los niños. La identificación correcta de las causas de las enfermedades no transmisibles relacionadas con la dieta es crucial para promover hábitos alimenticios saludables y prevenir posibles complicaciones de salud en los niños en edad preescolar.

Tabla 6

Pregunta 3. Una mala alimentación en los niños en edad preescolar ocasiona:

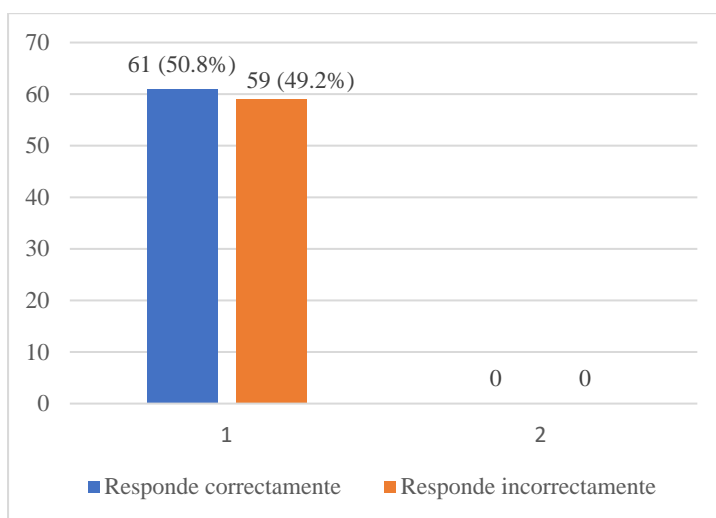
- a) Problemas con el aprendizaje.*
- b) Problemas por falta de atención.*
- c) Problemas de concentración*
- d) Todas son correctas*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Responde correctamente	61	50,8	100,0	100,0
Perdidos	Responde incorrectamente	59	49,2		
Total		120	100,0		

Fuente: elaboración propia

Figura 8

Pregunta 3: Una mala alimentación en los niños en edad preescolar ocasiona: a) Problemas con el aprendizaje, b) Problemas por falta de atención, c) Problemas de concentración, d) Todas son correctas



Fuente: elaboración propia

Se encontró que el 50.8% de los padres respondió correctamente a la pregunta 3 sobre los problemas que ocasiona una mala alimentación en los niños en edad preescolar. Mientras que el 49.2% respondieron incorrectamente. Esta pregunta arrojó un resultado en el que un gran número de padres no tienen un conocimiento completo sobre los problemas que pueden surgir de una mala alimentación en niños en edad preescolar. Por lo tanto, es crucial que los padres reciban información sobre la importancia de una dieta saludable y equilibrada en la infancia, ya que son los encargados de alimentar a sus hijos durante los primeros años de vida. La lonchera escolar juega un papel vital en la alimentación saludable de los niños en edad preescolar, ya que complementa las comidas principales y aporta entre el 10 y el 15% de la ingesta diaria total de alimentos. Una lonchera saludable debe contener una variedad de

alimentos nutritivos, como frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y productos lácteos bajos en grasa.

Tabla 7

Pregunta 4. ⁶ ¿Cuáles son los alimentos que ayudan el crecimiento de los niños menores de 5 años?

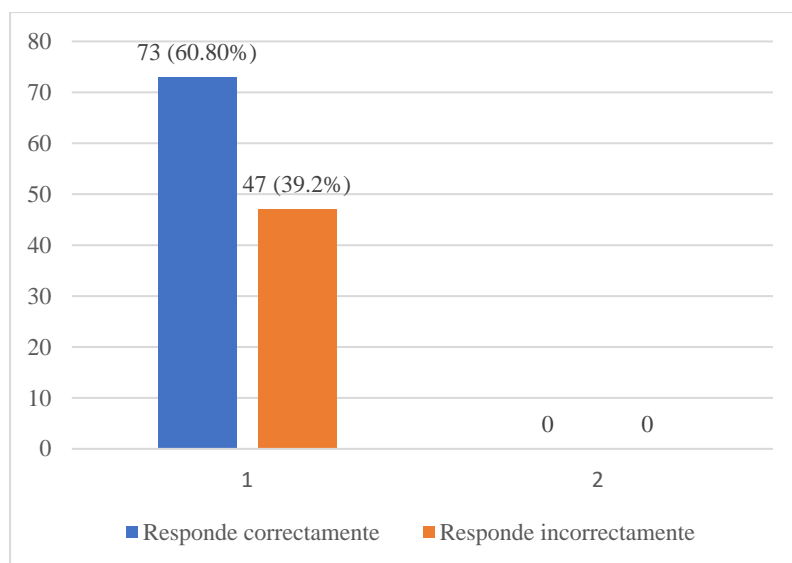
- a) Pollo, huevo, queso.
- b) Gaseosa, golosinas, pan.
- c) Jugo de naranja envasado, galletas, chocolate.
- d) Pollo, golosinas y jugos envasados.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Responde correctamente	73	60,8	100,0	100,0
Perdidos	Responde Incorrectamente	47	39,2		
Total		120	100,0		

Fuente: elaboración propia

Figura 9

Pregunta 4: ⁶ ¿Cuáles son los alimentos que ayudan el crecimiento de los niños menores de 5 años? a) Pollo, huevo, queso, b) Gaseosa, golosinas, pan, c) Jugo de naranja envasado, galletas, chocolate, d) Pollo, golosinas y jugos envasados



Fuente: elaboración propia

Se encontró en la pregunta 4 que el 60.8% de los padres, respondieron correctamente respecto a cuáles son los alimentos que ayudan al crecimiento de los niños menores de 5 años. Mientras que el 39.2% respondió incorrectamente. El resultado de esta pregunta muestra que un porcentaje significativo de padres tienen conocimiento sobre los alimentos que contribuyen al crecimiento de los niños menores de 5 años, mientras que un 39.2% no lo tiene. Los alimentos proteicos son clave para el desarrollo de los huesos, ya que las proteínas que contienen son un macronutriente esencial para su formación y desarrollo de tejidos. Estos nutrientes son esenciales durante la etapa de desarrollo del niño. Además, una alimentación saludable y variada ayuda a prevenir enfermedades y promueve un crecimiento adecuado en los niños. Por ello, existe una necesidad de fortalecer los conocimientos para una mejor comprensión sobre la importante función de los alimentos con proteínas de alto valor biológico en esta etapa crucial de crecimiento.

Tabla 8

Pregunta 5. La función más importante de los alimentos que contienen proteínas es:

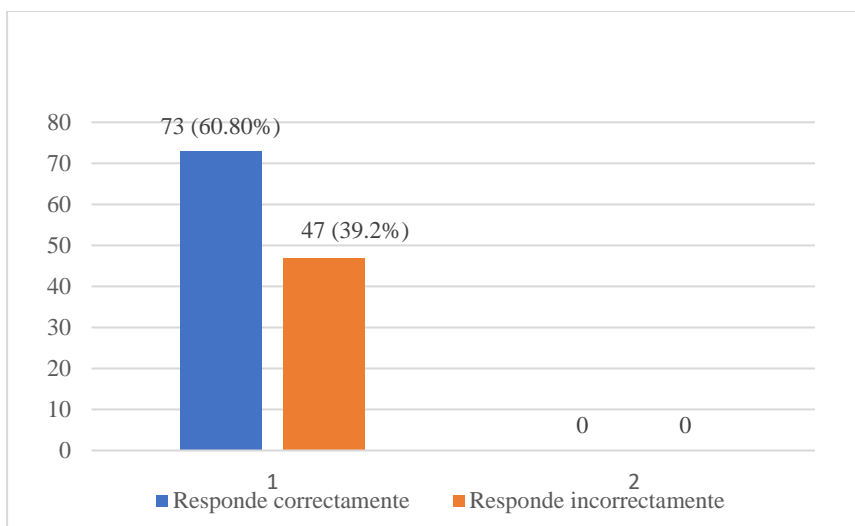
- a) Brindar protección al organismo.
- b) Recuperar estados de salud.
- c) Formar y reparar tejidos del cuerpo.
- d) Motivar el juego en el niño.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Responde correctamente	73	60,8	100,	100,0
Perdidos	Responde incorrectamente	47	39,2		
Total		120	100,0		

Fuente: elaboración propia

Figura 10

Pregunta 5. La función más importante de los alimentos que contienen proteínas es: a) Brindar protección al organismo, b) Recuperar estados de salud, c) Formar y reparar tejidos del cuerpo, d) Motivar el juego en el niño.



Fuente: elaboración propia

En la pregunta 5 se encontró que, el 60.8% de los padres respondieron correctamente a la pregunta sobre ⁶cuáles son los alimentos que ayudan al crecimiento de los niños menores de 5 años. Mientras que el 39.2% respondieron incorrectamente. Los alimentos que contienen ⁴⁹proteínas juegan un papel crucial en el desarrollo de los huesos de los niños preescolares, ya que participan en la formación y reparación de tejidos. Estos nutrientes son indispensables ⁷⁷en la etapa de crecimiento de los niños, ya que contribuyen a prevenir enfermedades y a promover un desarrollo adecuado. Por lo tanto, es fundamental que los padres estén debidamente informados sobre la importancia de una alimentación saludable y equilibrada y que reconozcan la función de las proteínas.

Tabla 9

Pregunta 6. Los alimentos que contienen más carbohidratos son:

- a) Lechuga, espinaca y tomate
- b) Papa camote y yuca
- c) Aceitunas, palta y nueces.
- d) Pollo, pescado y huevos

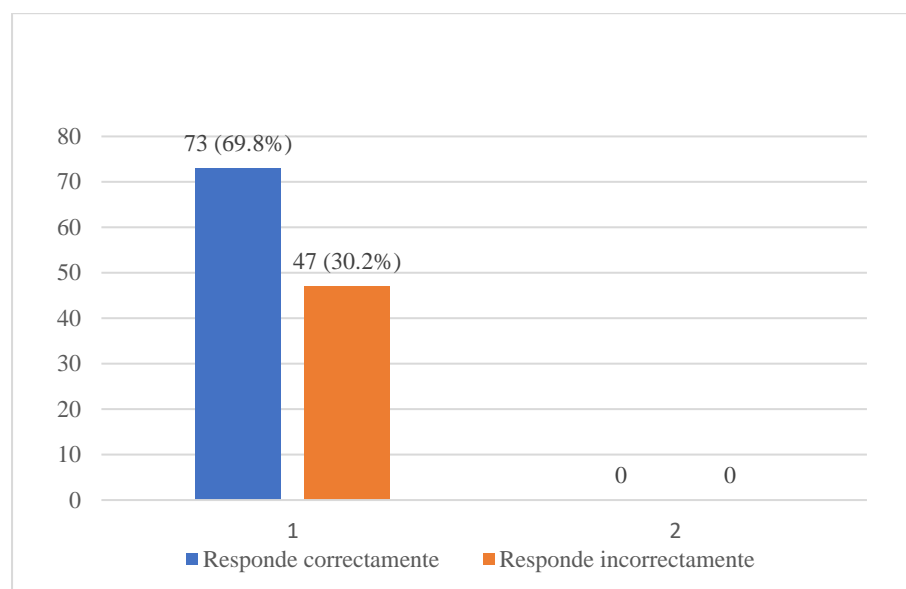
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Responde correctamente	73	69,8	100,0	100,0
Perdidos	Responde Incorrectamente	47	30,2		

Total	120	100,0
-------	-----	-------

Fuente: elaboración propia

Figura 11

Pregunta 6: Los alimentos que contienen más carbohidratos son: a) Lechuga, espinaca y tomate, b) Papa camote y yuca, c) Aceitunas, palta y nueces, d) Pollo, pescado y huevos



Fuente: elaboración propia

Se encontró en la pregunta 6 que el 69.8% de los padres respondieron correctamente sobre la función que tienen los alimentos proteicos en la formación y reparación de los tejidos en los preescolares. Mientras que el 30.2% respondieron incorrectamente. En este resultado se resalta que un gran número de padres no reconocen adecuadamente los grupos de alimentos, lo que puede llevar a que los niños adopten prácticas alimentarias poco nutritivas, aumentando el riesgo de diversas formas de malnutrición. Esto, a su vez, puede afectar su rendimiento escolar y su salud en la edad adulta. Por lo tanto, es fundamental promover hábitos alimentarios y de vida saludables desde la infancia, subrayando la importancia del conocimiento de los padres sobre los grupos de alimentos y cómo incorporarlos en la dieta de sus hijos. De esta manera, se puede fomentar una alimentación adecuada y prevenir posibles problemas de salud relacionados con la inadecuada alimentación en la infancia.

Tabla 10

Pregunta 7. Los alimentos que contienen más proteínas son:

a) Lechuga, espinaca y tomate

c) Aceitunas, palta y nueces

b) Papa camote y yuca

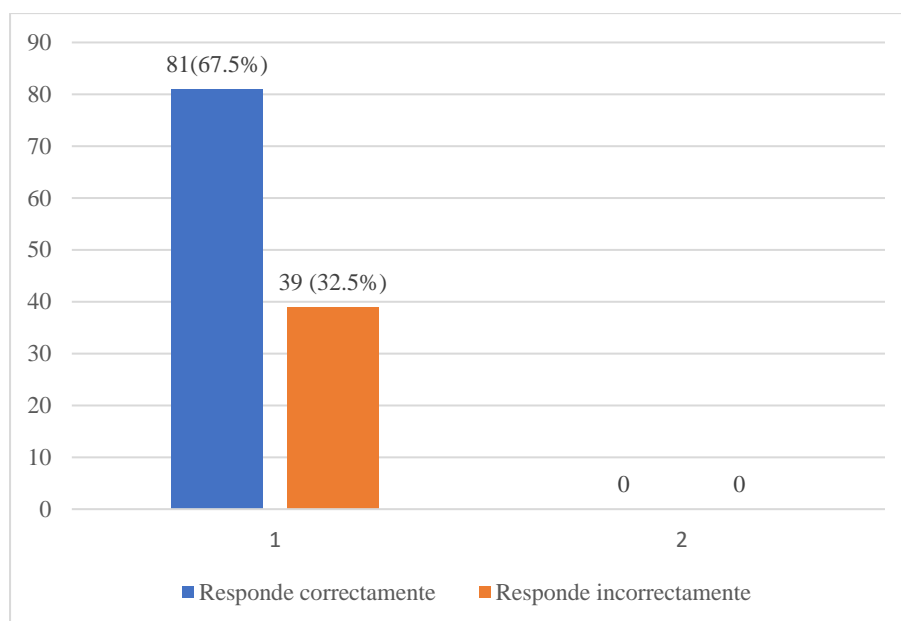
d) Pollo, pescado y huevos

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Responde correctamente	81	67,5	100,0	100,0
Perdidos	Responde incorrectamente	39	32,5		
Total		120	100,0		

Fuente: elaboración propia

Figura 12

Pregunta 7: Los alimentos que contienen más proteínas son: a) Lechuga, espinaca y tomate, b) Papa camote y yuca, c) Aceitunas, palta y nueces, d) Pollo, pescado y huevos



Fuente: elaboración propia

Se encontró en la pregunta 7 que el 67.5% de los padres respondieron correctamente al identificar los alimentos con más contenido de proteína. Mientras que el 32.5% respondieron incorrectamente. Estos resultados evidencian que un buen número de padres tienen vacíos en reconocer los alimentos proteicos que deben seleccionar para la alimentación de sus pequeños niños en edad preescolar. Dado que, la proteína es un nutriente vital que desempeña un papel

crucial en la construcción y reparación de tejidos corporales. Los niños pequeños, especialmente aquellos en edad preescolar, requieren una dieta equilibrada y diversa que contenga suficientes proteínas para satisfacer sus necesidades nutricionales y respaldar un crecimiento y desarrollo óptimos. Una dieta deficiente en proteínas puede tener un impacto negativo en el crecimiento y desarrollo de los niños, lo que podría afectar su rendimiento académico y salud en la edad adulta. Por ello, la educación nutricional hacia los padres puede ser una herramienta efectiva para ayudar a comprender la importancia de los alimentos ricos en proteínas y cómo incorporarlos adecuadamente en la dieta de sus hijos.

Tabla 11

Pregunta 8. Los alimentos que contienen más grasas saludables son:

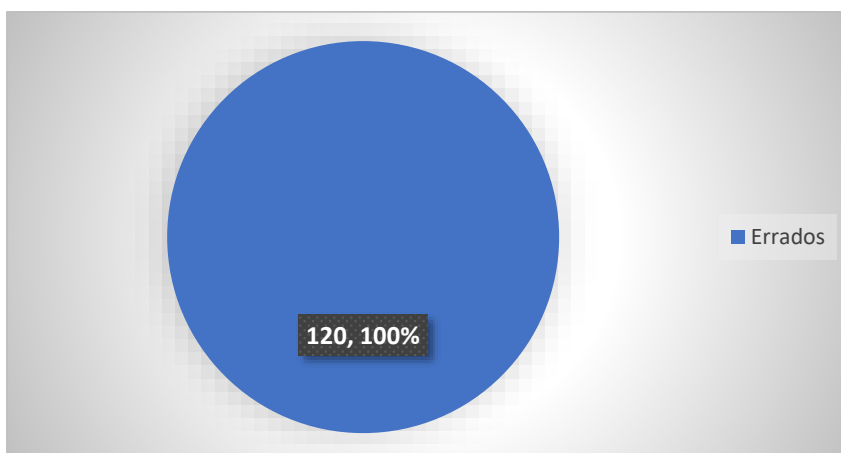
- a) Lechuga, espinaca y tomate
- b) Papa camote y yuca
- c) Aceitunas, palta y nueces.
- d) Pollo, pescado y huevos

		Frecuencia	Porcentaje
Perdidos	Respondieron incorrectamente	120	100,0

Fuente: elaboración propia

Figura 13

Pregunta 8: Los alimentos que contienen más grasas saludables son: a) Lechuga, espinaca y tomate, b) Papa camote y yuca, c) Aceitunas, palta y nueces, d) Pollo, pescado y huevos



Fuente: elaboración propia

Se encontró en la pregunta 8 que el 100 % de los padres respondieron incorrectamente a la pregunta sobre la identificación de los alimentos que contienen grasas saludables. Las grasas son esenciales en la dieta humana, ya que cumplen funciones vitales como proveer energía, regular la temperatura corporal y proteger órganos vitales. Las grasas saludables, como los ácidos grasos poliinsaturados y monoinsaturados, pueden reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y mejorar el perfil lipídico. A través de intervenciones educativas, los padres pueden aprender a identificar alimentos ricos en grasas saludables, como pescado, nueces, semillas, aguacate, aceites vegetales, y; limitar las grasas saturadas y trans. Esta educación nutricional es clave para mejorar el conocimiento y las prácticas alimentarias de los padres, contribuyendo a prevenir enfermedades crónicas en la infancia.

Tabla 12

Pregunta 9. ¿Qué alimentos no debe poner en la lonchera?

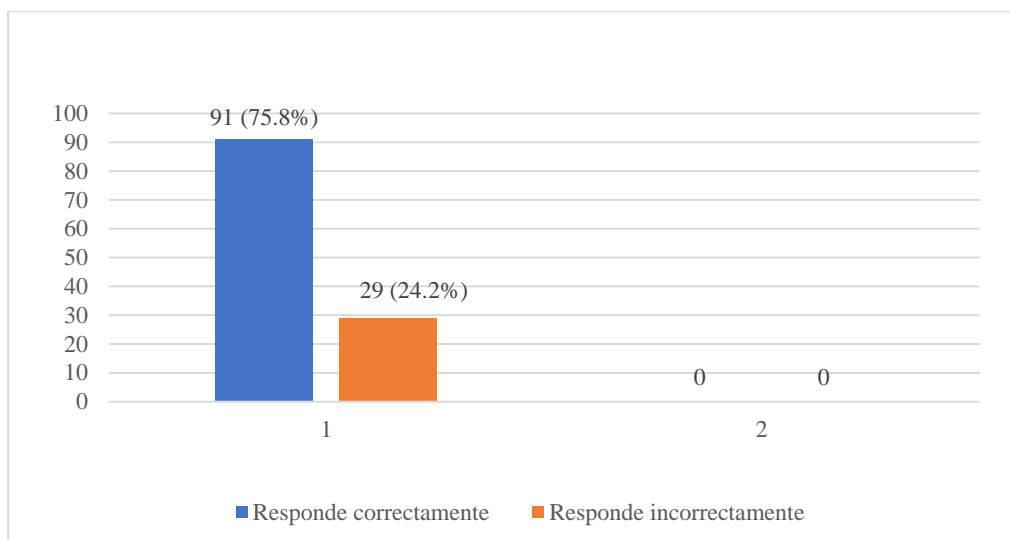
- a) Jugos envasados y dulces.
- b) Chocolate y galletas.
- c) Golosinas y gaseosa.
- d) Todas las anteriores

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Responden correctamente	91	75,8	100,0	100,0
Perdidos	Responden incorrectamente	29	24,2		
Total		120	100,0		

Fuente: elaboración propia

Figura 14

Pregunta 9: ¿Qué alimentos no debe poner en la lonchera? a) Jugos envasados y dulces, b) Chocolate y galletas, c) Golosinas y gaseosa, d) Todas las anteriores



Fuente: elaboración propia

Se encontró en la pregunta 9 que el 75.8 % de los padres respondieron correctamente a la pregunta sobre la identificación de los alimentos que no se deben utilizar en las loncheras. El conocimiento sobre los grupos de alimentos es fundamental para reconocerlos y elegirlos por la importancia de una alimentación saludable y equilibrada, la cual puede prevenir diversas enfermedades relacionadas con la alimentación, como la desnutrición y la obesidad. En el contexto de la lonchera escolar, la educación nutricional puede ser una herramienta efectiva para que los padres identifiquen los alimentos que proporcionan energía y son saludables, y así puedan incluirlos en la dieta diaria de sus hijos.

Tabla 13

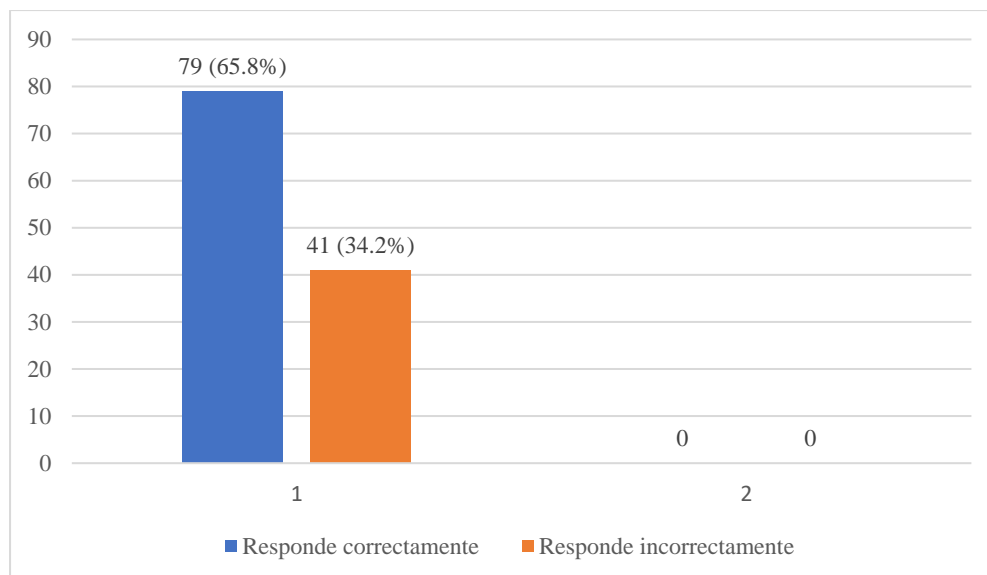
Pregunta 10. Una lonchera saludable debe contener:

- a) *Un sándwich.*
- b) *Una bebida natural.*
- c) *Una fruta.*
- d) *Todas son correctas.*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Tiene conocimiento	79	65,8	100,0	100,0
Perdidos	No tiene conocimiento	41	34,2		
Total		120	100,0		

Fuente: elaboración propia

Figura 15: Pregunta 10. Una lonchera saludable debe contener: a) Un sándwich, b) Una bebida natural, c) Una fruta, d) Todas son correctas.



Fuente: elaboración propia

Se encontró en la pregunta 10 que el 65.8 % de los padres respondieron correctamente a la pregunta sobre la identificación de los alimentos que si deben considerar en las loncheras de sus hijos. Para asegurar una lonchera escolar nutritiva y saludable, es fundamental incluir proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua. Una lonchera adecuada debe contener frutas, cereales, tubérculos y leguminosas, así como una bebida saludable como agua o refrescos caseros de fruta con bajo contenido de azúcar. Por otro lado, se recomienda evitar productos con altos niveles de azúcar, sodio, grasas saturadas y grasas trans en los refrigerios escolares. Los padres deben planificar los refrigerios escolares para sus hijos, lo que ayudará a identificar los alimentos disponibles en el hogar y aquellos que necesitan ser adquiridos.

Tabla 14

Pregunta 11. El plato saludable me enseña a medir:

- a) Mis alimentos antes de consumirlos.
- b) Mis alimentos antes de prepararlos.

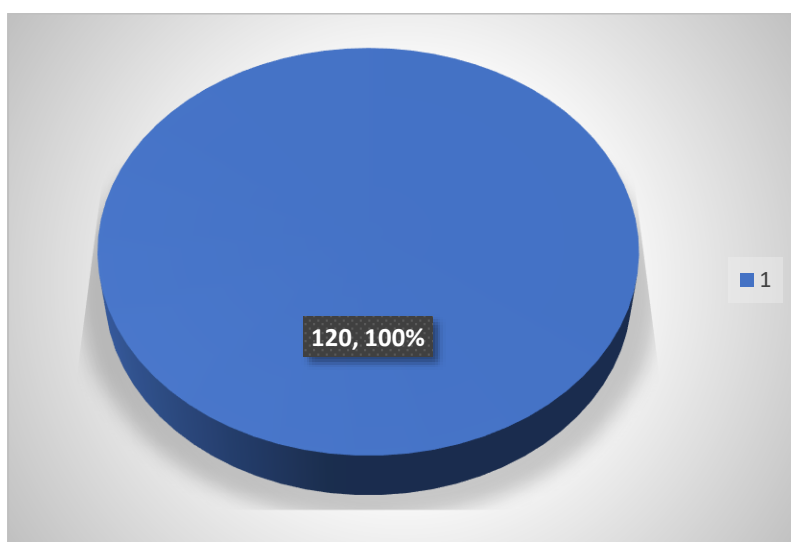
- c) Mis alimentos.
- d) Todas son correctas.

		Frecuencia	Porcentaje
Perdidos	Sistema	120	100,0

Fuente: elaboración propia

Figura 16

Pregunta 11: El plato saludable me enseña a medir: a) Mis alimentos antes de consumirlos, b) Mis alimentos antes de prepararlos, c) Mis alimentos, d) Todas son correctas.



Fuente: elaboración propia

Se encontró en la pregunta 11 que el 100 % de los padres respondieron incorrectamente a la pregunta sobre el uso del plato saludable. Ante este resultado, el plato saludable, es una valiosa herramienta educativa impulsada desde el Estado, fomenta una alimentación equilibrada y diversa para la población peruana. Divide los alimentos en grupos de alimentos: frutas, verduras, cereales, proteínas, grasas, azúcares y lácteos. Su aplicación no solo contribuye a prevenir enfermedades alimentarias como la obesidad y la desnutrición, sino que también promueve un estilo de vida saludable. Además, este enfoque puede ser de gran utilidad al planificar las loncheras escolares, asegurando que los niños reciban los nutrientes esenciales para su crecimiento y desarrollo de manera adecuada.

Tabla 15

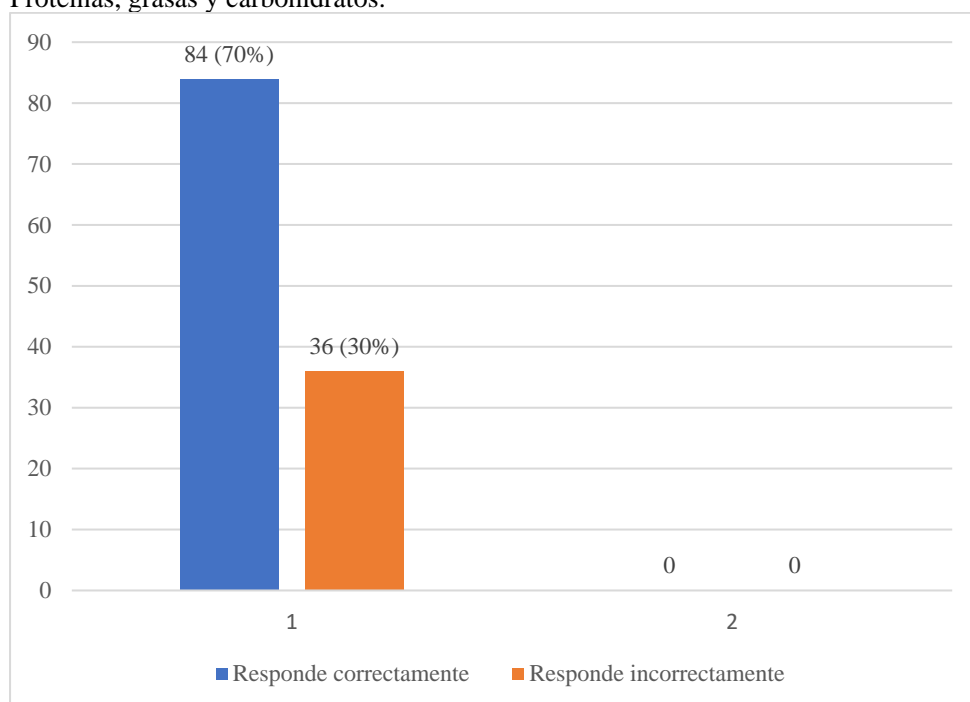
Pregunta 12. Los macronutrientes son:

- a) Proteínas y grasas
- b) Carbohidratos
- c) Grasas y proteínas
- d) Proteínas, grasas y carbohidratos.

		43 Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Tiene conocimiento	84	70,0	100,0	100,0
Perdidos	No tiene conocimiento	36	30,0		
72 Total		120	100,0		

Fuente: elaboración propia

Figura 17. Los macronutrientes son: a) Proteínas y grasas, b) Carbohidratos, c) Grasas y proteínas, d) Proteínas, grasas y carbohidratos.



Fuente: elaboración propia

En la pregunta 12, el 70 % de los padres respondieron correctamente a la pregunta sobre la identificación de los macronutrientes. Mientras que el 30% respondió incorrectamente. La comprensión de los macronutrientes es esencial para una alimentación saludable y equilibrada, dado que estos elementos son vitales para el crecimiento, el mantenimiento y el correcto

funcionamiento del organismo. Los datos de las respuestas revelan que el 30% los padres no lograron reconocer adecuadamente los macronutrientes. Esta falta de conocimiento nutricional puede derivar en una alimentación deficiente y aumentar el riesgo de padecer enfermedades crónicas en el futuro. Por consiguiente, resulta crucial que los padres estén conscientes del conocimiento de los macronutrientes y su relevancia en la dieta de sus hijos menores, ya que esto puede fomentar patrones alimenticios saludables y prevenir enfermedades crónicas a futuro.

Tabla 16

Pregunta 13. Los alimentos ultra procesados causan:

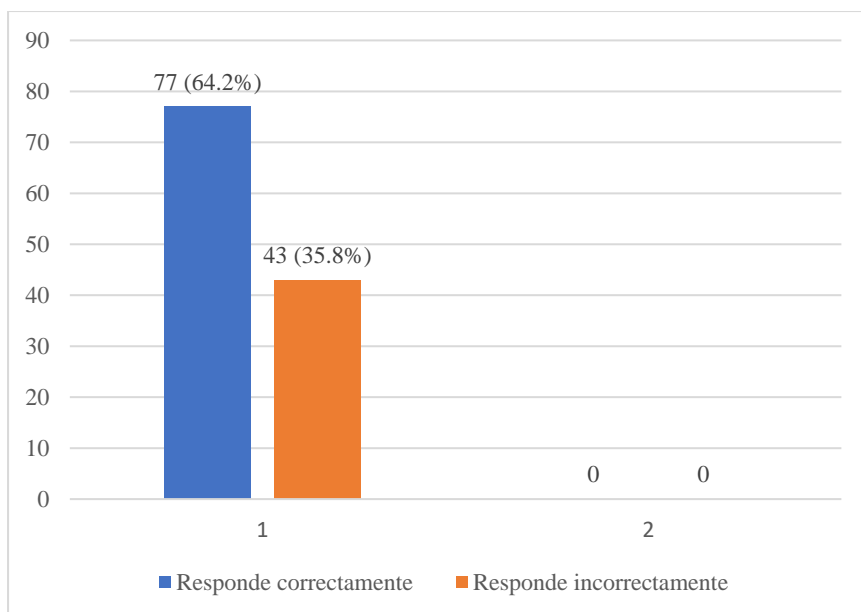
- a) *Obesidad.* c) *Sobrepeso.*
 b) *Diabetes tipo 2.* d) *Todas son correctas.*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Tiene conocimiento	77	64,2	100,0	100,0
Perdidos	No tiene conocimiento	43	35,8		
Total		120	100,0		

Fuente: elaboración propia

Figura 18

Pregunta 13: Los alimentos ultra procesados causan: a) Obesidad, b) Diabetes tipo 2, c) Sobrepeso, d) Todas son correctas.



Fuente: elaboración propia

Se encontró en la pregunta 13 que el 64.2 % de los padres respondieron correctamente a la pregunta sobre la identificación de las enfermedades que se originan por el consumo de alimentos ultraprocesados. Mientras que el 35.8 % respondió incorrectamente. Ante este panorama, numerosos estudios científicos han establecido una conexión evidente entre el consumo de alimentos altamente procesados y diversos problemas de salud, tales como sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas. Los alimentos ultraprocesados se caracterizan por un alto grado de procesamiento y contienen ingredientes derivados de otros alimentos o sintetizados artificialmente. Entre estos ingredientes se encuentran aditivos como ⁴²aglutinantes, colorantes, emulsionantes, sabores, conservantes, potenciadores sensoriales, solventes, estabilizantes y edulcorantes. Estos componentes hacen que los alimentos sean más atractivos y de sabor intenso, lo que puede llevar a un consumo excesivo y, en última instancia, a una mala alimentación. Además, la naturaleza adictiva de estos alimentos puede contribuir a la sobrealimentación y a una dieta deficiente.

Tabla 17

Pregunta 14. De los siguientes alimentos ¿cuáles son ultra procesados?

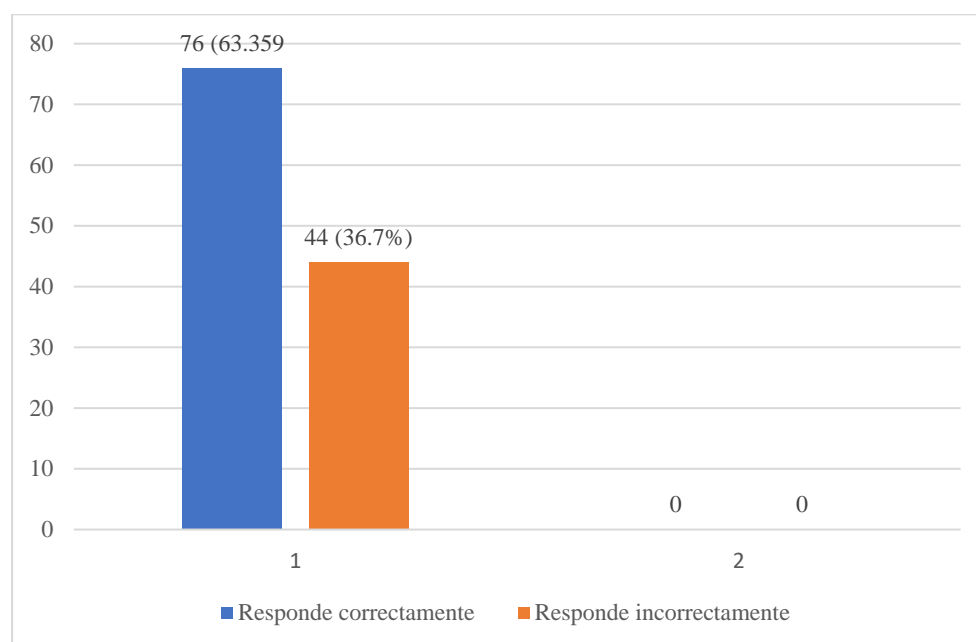
- a) Productos sabor a chocolate
- b) jugo de naranja envasado.
- c) Galletas rellenas.
- d) Todas son correctas

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Responde correctamente	76	63,3	100,0	100,0
Perdidos	Responde incorrectamente	44	36,7		
Total		120	100,0		

Fuente: elaboración propia

Figura 19

Pregunta 14: De los siguientes alimentos ¿cuáles son ultra procesados? a) Productos sabor a chocolate b) jugo de naranja envasado, c) Galletas rellenas, d) Todas son correctas



Fuente: elaboración propia

Se encontró en la pregunta 14, que el 63.3 % de los padres respondieron correctamente al identificar y diferenciar cuáles son los alimentos ultraprocesados y sus consecuencias. Mientras que el 36.7 % respondió incorrectamente. La diferencia de conocimientos sobre la identificación de los alimentos saludables y los ultraprocesados revelados en esta pregunta subrayan la necesidad de una educación nutricional más exhaustiva para padres y sociedad en

general. Los alimentos ultraprocesados, como bebidas gaseosas, snacks dulces y salados, panes industriales, galletas, cereales endulzados, productos cárnicos como hamburguesas, y otros, se caracterizan por un alto grado de procesamiento y la adición de aditivos poco saludables. La adopción de hábitos alimenticios saludables y la reducción del consumo de alimentos ultraprocesados en los niños preescolares pueden contribuir significativamente a la prevención de enfermedades y a la mejora de la calidad de vida.

Tabla 18

Pregunta 15.

De los siguientes alimentos ¿Cuáles son alimentos proteicos?

- a) Pan y galletas.
- b) Aceitunas y palta.
- c) Leche, queso y huevos.
- d) Refresco de manzana.

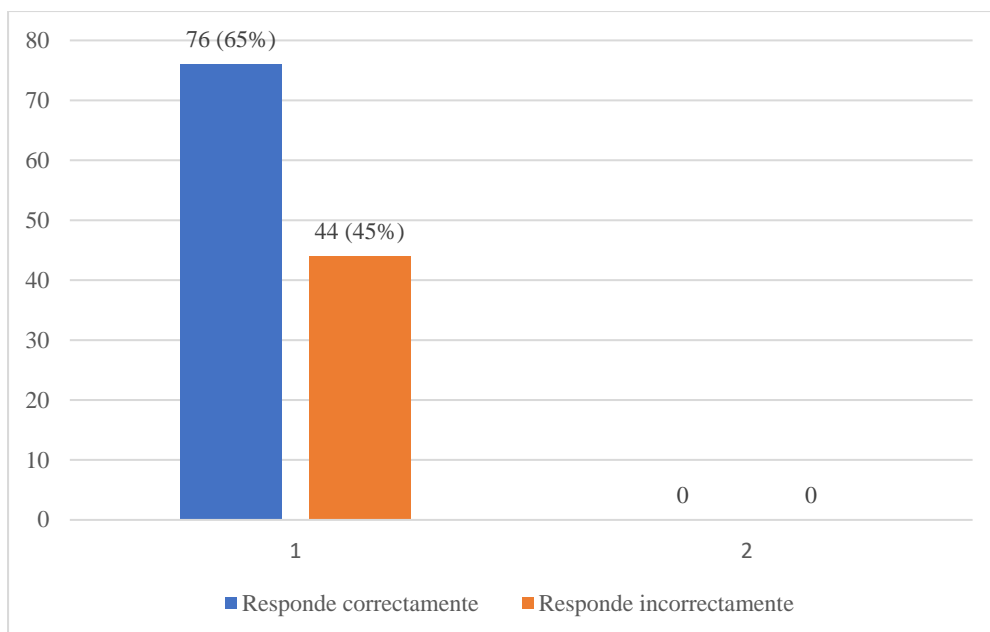
		3 frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Tiene conocimiento	66	65	100,0	100,0
Perdidos	No tiene conocimiento	54	45		
Total		120	100,0		

Fuente: elaboración propia

Figura 20

Pregunta 15: De los siguientes alimentos ¿Cuáles son alimentos proteicos?

- a) Pan y galletas.
- b) Aceitunas y palta.
- c) Leche, queso y huevos.
- d) Refresco de manzana.



Fuente: elaboración propia

Se encontró en la pregunta 15 que el 65 % de los padres respondieron correctamente a la pregunta, identificando los alimentos fuentes de proteína. Mientras que el 45 % respondió incorrectamente. En ese sentido, los alimentos que son fuentes de proteínas, como carnes, lácteos, huevos y pescado, desempeñan un papel crucial en una alimentación equilibrada, ya que las proteínas son fundamentales para la reparación y el crecimiento de los músculos. Dada la importancia de identificar adecuadamente estos alimentos ricos en proteínas, es esencial proporcionar a los padres de niños en edad preescolar el conocimiento necesario. Las proteínas son indispensables para garantizar un crecimiento y desarrollo óptimo en los niños, por lo que educar a los padres sobre este tema resulta fundamental para promover una alimentación saludable y adecuada en esta etapa crucial del crecimiento infantil.

Tabla 19

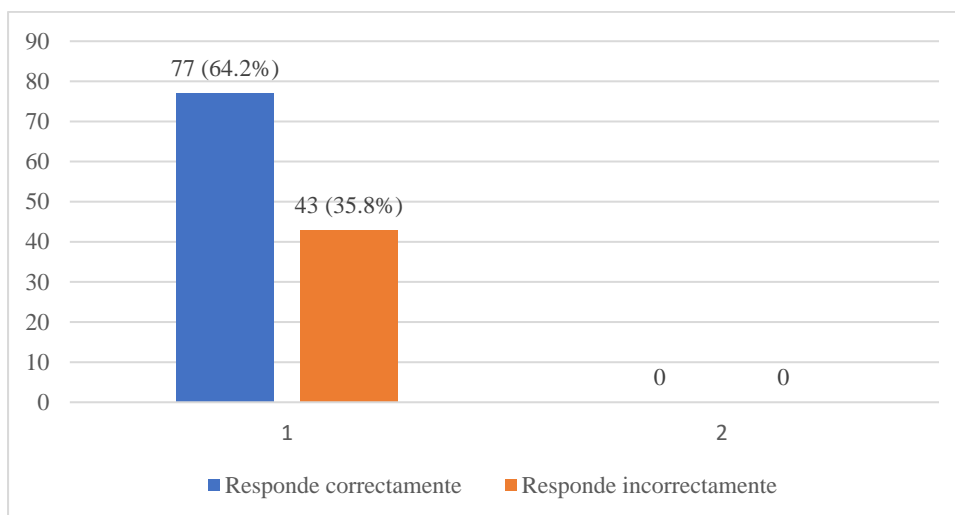
- Pregunta 16. De los siguientes alimentos ¿Cuáles elegiría para armar una lonchera?*
- Gaseosa, naranja, golosinas.*
 - Pan con mantequilla, lentejitas y plátano.*
 - Pan integral, huevo sancochado, mandarina y limonada.*
 - Leche chocolatada, jugos envasados, panes.*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Tiene conocimiento	77	64,2	100,0	65,00,0
Perdidos	No tiene conocimiento	43	35,8		
Total		120	100,0		

Fuente: elaboración propia

Figura 21

Pregunta 16: De los siguientes alimentos ¿Cuáles elegiría para armar una lonchera?
a) Gaseosa, naranja, golosinas, b) Pan con mantequilla, lentejitas y plátano, c) Pan integral, huevo sancochado, mandarina y limonada, d) Leche chocolatada, jugos envasados, panes.



Fuente: elaboración propia

Se encontró en la pregunta 16 que el 64.2 % de los padres respondieron correctamente a la pregunta, eligiendo acertadamente los alimentos para armar una lonchera saludable. Mientras que el 35.8 % respondió incorrectamente. Ante ello, la elección adecuada de los alimentos que componen las loncheras de los niños es una tarea crucial para garantizar una alimentación saludable y equilibrada. Los padres juegan un papel fundamental en este proceso, ya que la selección de los alimentos que incluyen en las loncheras puede influir en los hábitos alimentarios de sus hijos y, en consecuencia, este vacío en el conocimiento de los padres crea un problema que no garantiza una alimentación adecuada en los niños. La educación

nutricional es un factor clave para que los padres comprendan la importancia de una alimentación saludable y puedan tomar decisiones informadas al armar las loncheras de sus hijos.

Tabla 20

Pregunta 17. De las siguientes bebidas ¿Cuáles elegiría para la lonchera del niño preescolar?

- a) Chicha morada casera.
- b) Infusiones y agua hervida.
- c) jugos envasados y gaseosas.
- d) Solamente a y b

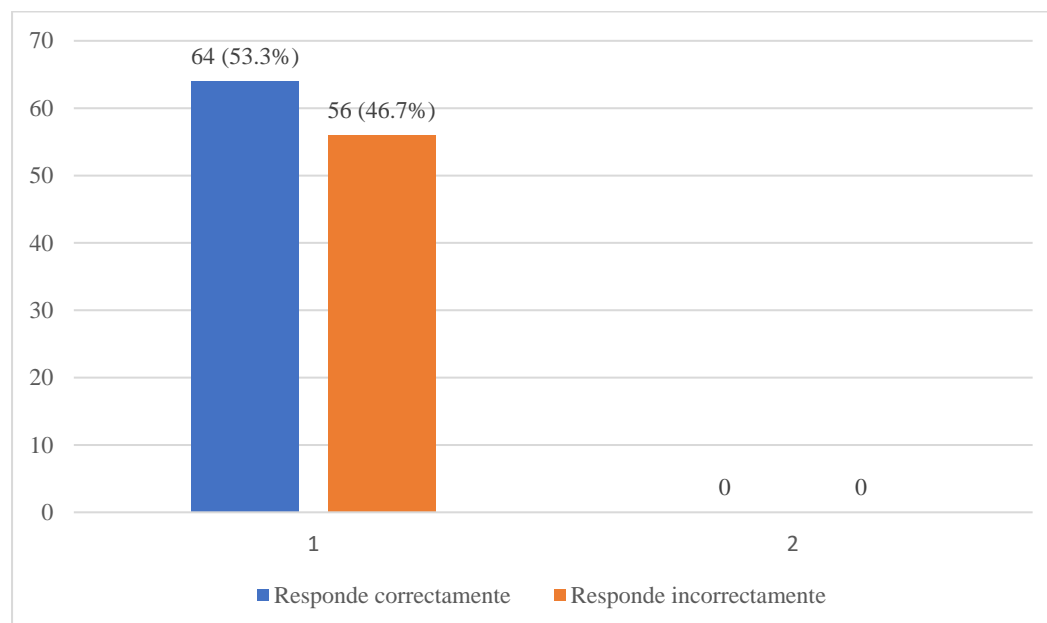
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Tiene conocimiento	64	53,3	100,0	100,0
Perdidos	No tiene conocimiento	56	46,7		
Total		120	100,0		

Fuente: elaboración propia

Figura 22

Pregunta 17: De las siguientes bebidas ¿Cuáles elegiría para la lonchera del niño preescolar?

- a) Chicha morada casera, b) Infusiones y agua hervida, c) jugos envasados y gaseosas, d) Solamente a y b



Fuente: elaboración propia

Se encontró en la pregunta 17 que el 53.3 % de los padres respondieron correctamente a la pregunta, eligiendo acertadamente la bebida apta para ser incluida en una lonchera saludable. Mientras que el 46.7 % respondió incorrectamente. Este hallazgo sugiere que existe un desconocimiento de una gran cantidad de los padres sobre la importancia de incluir bebidas saludables en las loncheras de sus hijos. La teoría de la nutrición enfatiza la importancia de una dieta equilibrada y saludable, especialmente en los niños en edad preescolar, ya que establece hábitos alimenticios que pueden durar toda la vida. Las bebidas saludables, como el agua y las bebidas a base de frutas sin azúcar agregada, son esenciales para mantener una buena hidratación y proporcionar nutrientes importantes. Por otro lado, las bebidas azucaradas, como los refrescos y los jugos procesados, pueden contribuir a la obesidad y otras enfermedades crónicas. Por lo tanto, es crucial que los padres estén informados sobre la importancia de incluir bebidas saludables en las loncheras de sus hijos. La intervención educativa nutricional mencionada en el estudio puede ser una herramienta efectiva para mejorar el conocimiento de los padres y promover hábitos alimenticios saludables en los niños en edad preescolar.

Tabla 21

Pregunta 18. Con qué alimentos puede reemplazar el pan:

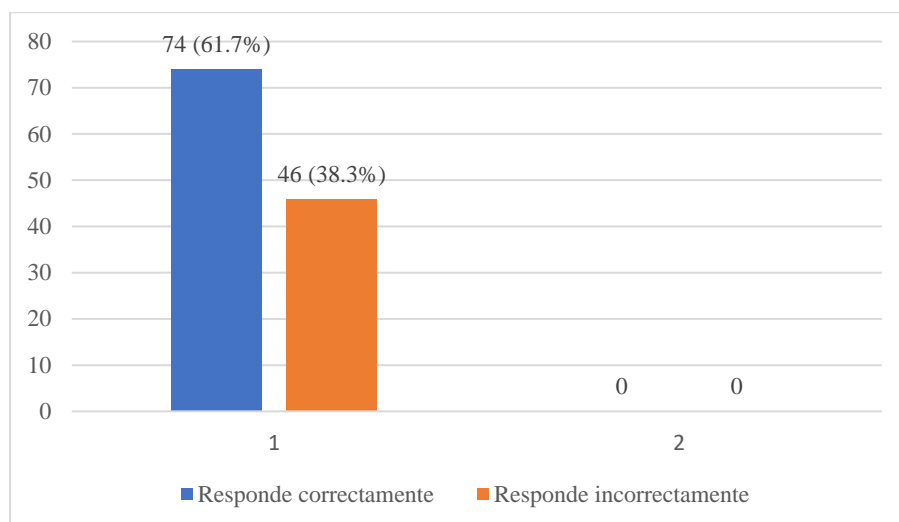
- a) Choclo sancochado.
- b) Papa sancochada
- c) a y b
- d) Ninguno

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Tiene conocimiento	74	61,7	100,0	100,0
Perdidos	No tiene conocimiento	46	38,3		
Total		120	100,0		

Fuente: elaboración propia

Figura 23

Pregunta 18: Con qué alimentos puede reemplazar el pan: a) Choclo sancochado, b) Papa sancochada c) a y b, d) Ninguno



Fuente: elaboración propia

Se encontró en la pregunta 18 que el 61.7 % de los padres respondieron correctamente a la pregunta, identificando los alimentos intercambiables dentro de un mismo grupo de alimentos. Mientras que el 38.3 % respondió incorrectamente. Este hallazgo refleja la importancia de la educación nutricional en la selección adecuada de alimentos para las loncheras de los niños en edad preescolar. La teoría de la nutrición enfatiza la importancia de una dieta equilibrada y variada, y el intercambio de alimentos dentro de un mismo grupo permite a los padres seleccionar opciones más saludables y ajustarse a las preferencias y disponibilidad de alimentos. La educación nutricional puede ayudar a los padres a comprender la importancia de seleccionar alimentos saludables y a identificar opciones adecuadas dentro de cada grupo de alimentos. Por ello, la intervención educativa nutricional puede ser una herramienta efectiva para mejorar el conocimiento de los padres sobre la selección de alimentos saludables y promover hábitos alimentarios saludables en los niños en edad preescolar.

Tabla 22

Pregunta 19. Para endulzar una taza de avena debe usar:

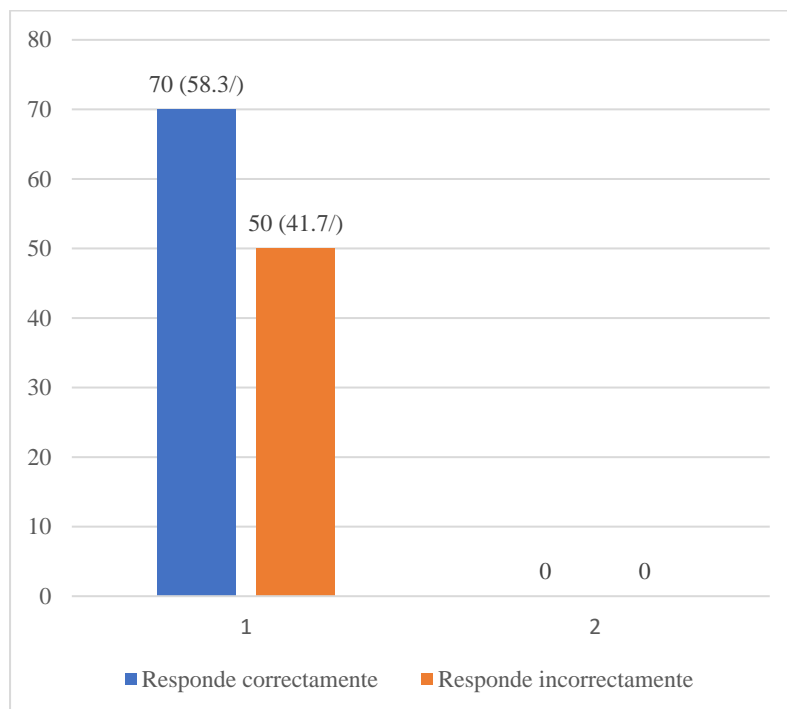
- a) 1 cucharada de azúcar.
- b) 4 cucharaditas de azúcar.
- c) 1 cucharadita de azúcar
- d) Ninguna

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Tiene conocimiento	70	58,3	100,0	100,0
Perdidos	No tiene conocimiento	50	41,7		
Total		120	100,0		

Fuente: elaboración propia

Figura 24

Pregunta 19: Para endulzar una taza de avena debe usar: a) 1 cucharada de azúcar, b) 4 cucharaditas de azúcar, c) 1 cucharadita de azúcar, d) Ninguna



Fuente: elaboración propia

Se encontró en la pregunta 19 que el 58.3 % de los padres respondieron correctamente a la pregunta, utilizando la cantidad sugerida de azúcar para endulzar una taza de avena. Mientras que el 41.7 % respondió incorrectamente. En esta pregunta, un alto número de padres carece de los conocimientos. En ese sentido, muchos estudios sugieren que el consumo excesivo de azúcar se asocia con una serie de problemas de salud, como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. Por lo tanto, es importante controlar la cantidad de azúcar en la dieta, especialmente en los niños en edad preescolar, quienes están en una etapa crítica de crecimiento y desarrollo. La intervención educativa nutricional puede ser una herramienta efectiva para mejorar el conocimiento de los padres sobre la cantidad adecuada de azúcar en la dieta de sus hijos.

Tabla 23

Pregunta 20. Las bebidas caseras de una lonchera se pueden preparar con frutas naturales como:

- a) Piña.
- b) Manzana.
- c) Carambola.
- d) Todas son correctas.

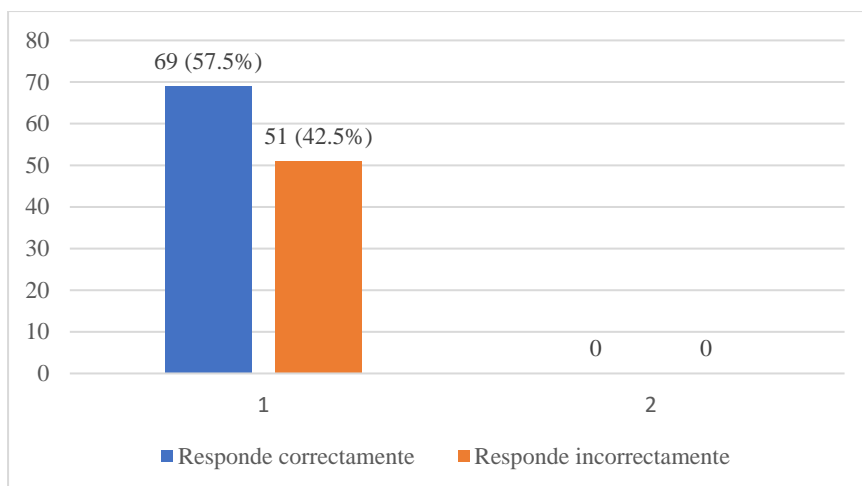
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Tiene conocimiento	69	57,5	100,0	100,0
Perdidos	No tiene conocimiento	51	42,5		
Total		120	100,0		

Fuente: elaboración propia

Figura 25

Pregunta 20: Las bebidas caseras de una lonchera se pueden preparar con frutas naturales como:

- a) Piña, b) Manzana, c) Carambola, d) Todas son correctas.



Fuente: elaboración propia

Se encontró en la pregunta 20 que el 57.5 % de los padres respondieron correctamente a la pregunta, sobre la elección de las frutas para elaborar las bebidas caseras para ser incluidas en las loncheras saludables. Mientras que el 42.5 % respondió incorrectamente. En esta pregunta, hay un alto número de padres que carecen de los conocimientos. La teoría de la nutrición enfatiza la importancia de incluir una variedad de frutas en la dieta, especialmente en la dieta de los niños en edad preescolar. Las frutas son una fuente importante de vitaminas, minerales y fibra, y son una opción saludable para preparar las bebidas caseras. Además, las bebidas caseras hechas con frutas frescas son una alternativa más saludable a las bebidas endulzadas con azúcar agregada. La intervención educativa nutricional es necesaria en este grupo, la cual es una herramienta efectiva para mejorar el conocimiento de los padres sobre la selección y preparación de alimentos saludables para las loncheras de sus hijos. La educación nutricional debe incluir información sobre los beneficios de las frutas y cómo preparar bebidas caseras saludables utilizando diferentes tipos de frutas.

ANÁLISIS DE LAS PREGUNTAS DEL POSTEST

Tabla 24

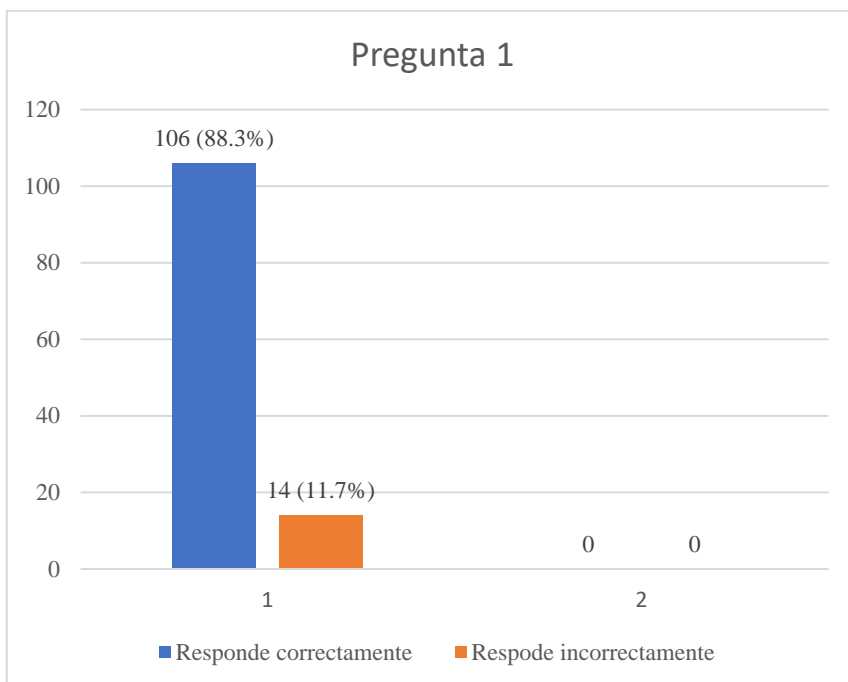
Pregunta 1. ¿Cuál es la importancia de una lonchera para los niños menores de 5 años?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Tiene conocimiento	106	88,3	100,0	100,0
Perdidos	No tiene conocimiento	22	11,7		
Total		120	100,0		

Fuente: elaboración propia

Figura 26

Pregunta 1: ¿Cuál es la importancia de una lonchera para los niños menores de 5 años?



Fuente: elaboración propia

Las respuestas en la pregunta 1 fueron: el 88.3% respondió correctamente al haber adquirido conocimientos sobre la importancia alimentaria de una lonchera en los niños preescolares. Mientras que el 11.7 % respondió incorrectamente. Después de la intervención educativa nutricional, el panorama cambió significativamente lo que indica que adquirieron conocimientos sobre la importancia alimentaria de una lonchera en los niños preescolares. Este resultado es relevante ya que demuestra que la intervención educativa tuvo un impacto positivo en el nivel de conocimientos de los padres sobre loncheras saludables.

Tabla 25

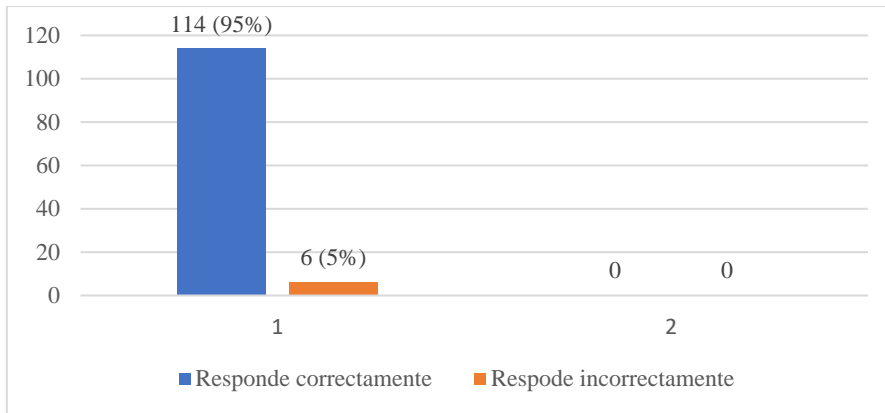
Pregunta 2. Una de las causas de las enfermedades no transmisibles en niños preescolares está:

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Tiene conocimiento	114	95,0	100,0	100,0
Perdidos	No tiene conocimiento	6	5,0		
Total		120	100,0		

Fuente: elaboración propia

Figura 27

Pregunta 2



Fuente: elaboración propia

En la respuesta de la pregunta 2 fueron: el 95 % respondió correctamente al identificar las causas de las enfermedades no transmisibles relacionadas con la ingesta de la dieta. Mientras que el 5 % respondió incorrectamente. El resultado del pretest nos indicó un nivel de conocimientos limitado sobre las consecuencias negativas de una dieta desequilibrada en la salud de los niños preescolares. No obstante, después de la intervención educativa nutricional, el panorama cambió de manera significativa. Los padres respondieron correctamente al identificar las causas de las enfermedades no transmisibles relacionadas con la ingesta de la dieta. Este resultado es relevante ya que demuestra una mejora importante en el nivel de conocimientos adquiridos sobre la relación entre la dieta y las enfermedades no transmisibles en los niños preescolares. Por ello, este resultado es muy alentador, ya que sugiere que la intervención educativa nutricional fue efectiva en el fortalecimiento de los conocimientos de los padres sobre las consecuencias negativas de una dieta desequilibrada en la salud de los niños preescolares.

Tabla 26

Pregunta 3. Una mala alimentación en los niños en edad preescolar ocasiona:

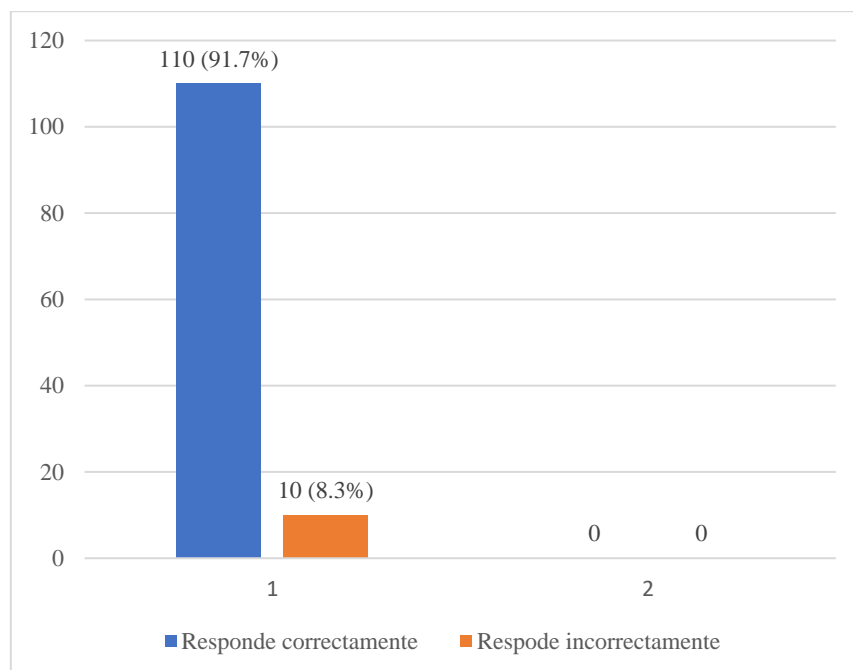
- a) Problemas con el aprendizaje.*
- b) Problemas por falta de atención.*
- c) Problemas de concentración*
- d) Todas son correctas.*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Tiene conocimiento	110	91,7	100,0	100,0
Perdidos	No tiene conocimiento	10	8,3		
Total		120	100,0		

Fuente: elaboración propia

Figura 28

Pregunta 3. Una mala alimentación en los niños en edad preescolar ocasiona: a) Problemas con el aprendizaje. b) Problemas por falta de atención. c) Problemas de concentración. d) Todas son correctas.



Fuente: elaboración propia

Las respuestas en la pregunta 3 fueron: el 91.7 % respondió correctamente las consecuencias de una mala alimentación. Mientras que el 8.3 % respondió incorrectamente. En el pretest el resultado indicó un nivel de conocimientos limitado sobre las consecuencias negativas de una dieta desequilibrada en la salud de los niños preescolares. Sin embargo, después de la intervención educativa nutricional, el panorama cambió de manera significativa. Los padres respondieron correctamente a las consecuencias de una mala alimentación. Este resultado es relevante ya que demuestra una mejora importante en el nivel de conocimientos adquiridos sobre las consecuencias negativas de una dieta desequilibrada en la salud de los niños preescolares. También, es importante notar que aún existe un 8.3% de padres que respondieron incorrectamente las consecuencias de una mala alimentación, lo que sugiere que aún hay un grupo de padres que necesitan recibir más información y educación sobre este tema. Por ello, se recomienda seguir trabajando en la promoción de una alimentación saludable y en el fortalecimiento de los conocimientos de los padres sobre este tema, con el fin de prevenir enfermedades no transmisibles en el futuro. Finalmente, la intervención educativa nutricional parece ser una estrategia efectiva para lograr este objetivo. Por lo tanto, se recomienda continuar con este enfoque en futuras intervenciones.

Tabla 27

Pregunta 4. ¿Cuáles son los alimentos que ayudan el crecimiento de los niños menores de 5 años?

- a) Pollo, huevo, queso.
- b) Gaseosa, golosinas, pan.
- c) Jugo de naranja envasado, galletas, chocolate.
- d) Pollo, golosinas y jugos envasados.

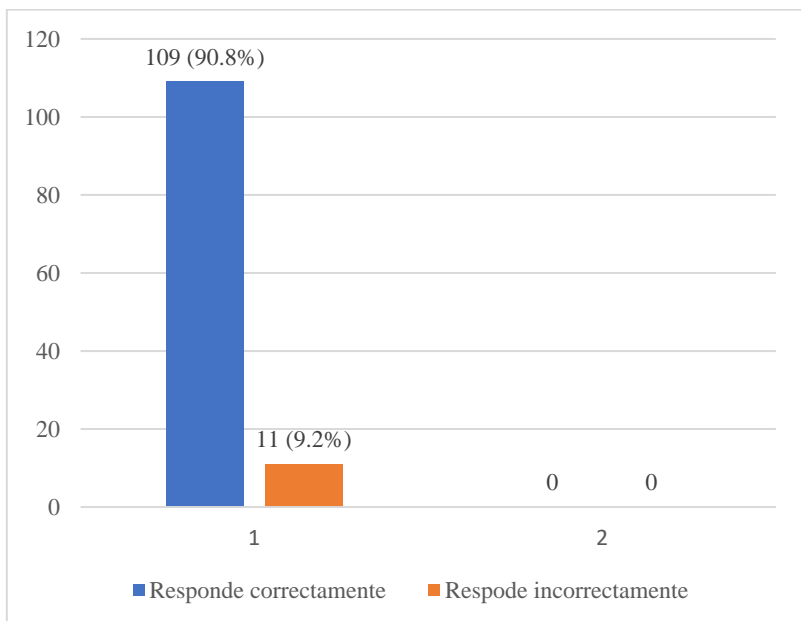
Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
------------	------------	-------------------	----------------------

Válido	Tiene conocimiento	109	90,8	100,0	100,0
Perdidos	No tiene conocimiento	11	9,2		
Total		120	100,0		

Fuente: elaboración propia

Figura 29

Pregunta 4. ⁶ ¿Cuáles son los alimentos que ayudan el crecimiento de los niños menores de 5 años?
a) Pollo, huevo, queso. b) Gaseosa, golosinas, pan. c) Jugo de naranja envasado, galletas, chocolate.
d) Pollo, golosinas y jugos envasados.



Fuente: elaboración propia

Las respuestas en la pregunta 4 fueron: el 90.8 % respondió correctamente identificando los alimentos que ayudan al crecimiento de los preescolares. Mientras que el 9.2 % respondió incorrectamente. En el pretest el resultado encontrado indicó un nivel de conocimientos limitado sobre ⁶⁹ la relación entre la dieta desequilibrada y las enfermedades no transmisibles en la población preescolar. Sin embargo, después de la intervención educativa nutricional, el

panorama cambió de manera significativa. Los padres respondieron correctamente identificando los alimentos que ayudan al crecimiento de los preescolares. Este resultado es relevante ya que demuestra una mejora importante en el nivel de conocimientos adquiridos sobre la relación entre la dieta y el crecimiento y desarrollo adecuado de los niños preescolares. También es importante notar que aún existe un 9.2% de padres que respondieron incorrectamente sobre los alimentos que ayudan al crecimiento de los preescolares, lo que sugiere que aún hay un grupo de padres que necesitan recibir más información y educación sobre este tema. Se recomienda seguir trabajando en la promoción de una alimentación saludable y en el fortalecimiento de los conocimientos de los padres sobre este tema, con el fin de prevenir enfermedades no transmisibles en el futuro y promover el crecimiento y desarrollo adecuado de los niños preescolares.

Tabla 28

Pregunta 5. La función más importante de los alimentos que contienen proteínas es:

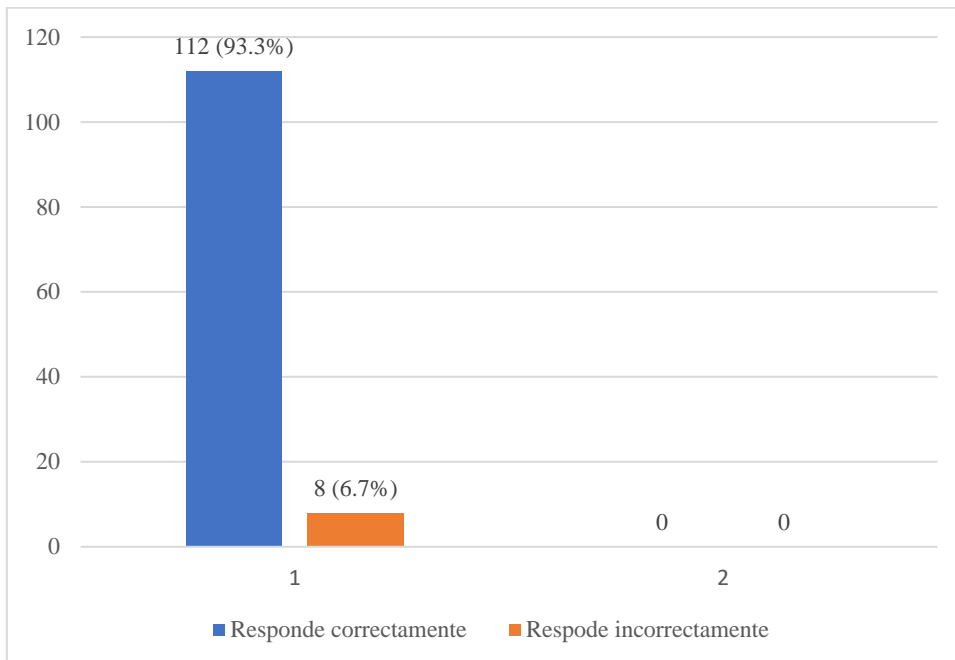
- a) Brindar protección el organismo.
- b) Recuperar estados de salud.
- c) Formar y reparar tejidos del cuerpo.
- d) Motivar el juego en el niño.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Tiene conocimiento	112	93,3	100,0	100,0
Perdidos	No tiene conocimiento	8	6,7		
Total		120	100,0		

Fuente: elaboración propia

Figura 30

Pregunta 5. La función más importante de los alimentos que contienen proteínas es: a) Brindar protección el organismo. b) Recuperar estados de salud. c) Formar y reparar tejidos del cuerpo. d) Motivar el juego en el niño.



Fuente: elaboración propia

Las respuestas en la pregunta 5 fueron: el 93.3 % respondió correctamente identificando la función más importante de las proteínas. Mientras que el 6.7 % respondió incorrectamente. En el pretest, solo la mitad de los padres respondió correctamente. Lo que sugiere una falta de conocimientos importantes sobre la relación entre la alimentación y la salud en esta etapa temprana de la vida. Sin embargo, en el postest, los padres respondió correctamente al identificar la función más importante de las proteínas, lo que indica un alto nivel de conocimiento. La comparación entre los resultados muestra una mejora significativa en el nivel de conocimientos de los padres sobre la nutrición y la salud de los niños en edad preescolar. Este resultado es alentador, ya que indica que los padres están más informados sobre la importancia de una alimentación adecuada y saludable para el crecimiento y desarrollo de sus hijos.

Tabla 29

Pregunta 6. Los alimentos que contienen más carbohidratos son:

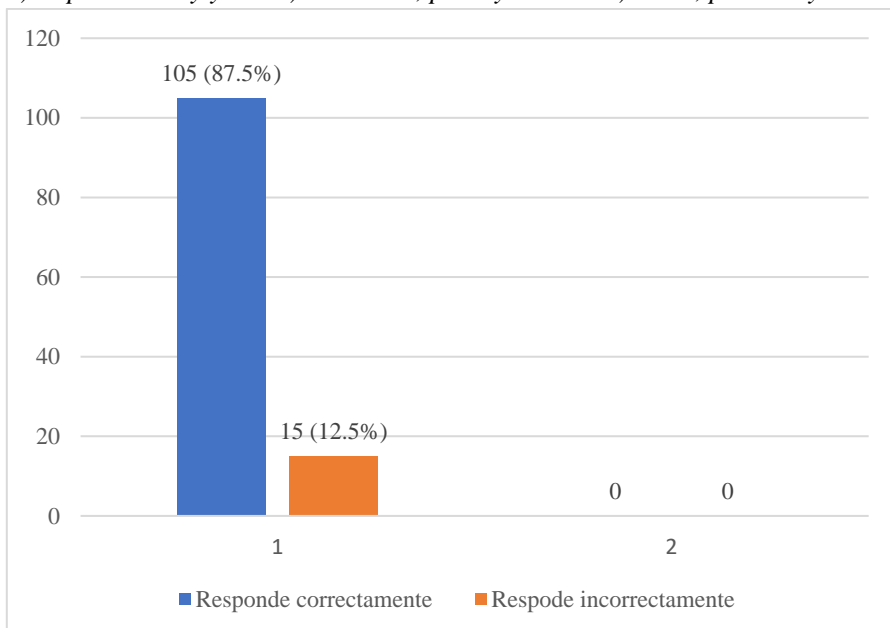
- a) Lechuga, espinaca y tomate*
- b) Papa camote y yuca*
- c) Aceitunas, palta y nueces.*
- d) Pollo, pescado y huevos*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Tiene conocimiento	105	87,5	100,0	100,0
Perdidos	No tiene conocimiento	15	12,5		
Total		120	100,0		

Fuente: elaboración propia

Figura 31

Pregunta 6. Los alimentos que contienen más carbohidratos son: a) Lechuga, espinaca y tomate. b) Papa camote y yuca. c) Aceitunas, palta y nueces. d) Pollo, pescado y huevos



Fuente: elaboración propia

Las respuestas en la pregunta 6 fueron: el 87.5 % respondió correctamente identificando los alimentos que contienen mayor cantidad de carbohidratos. Mientras que el 12.5 % respondió incorrectamente. En el pretest, los hallazgos sugieren una importante falta de conocimientos sobre la relación entre la alimentación y el crecimiento de los niños en esta etapa temprana. Sin embargo, en el postest, los padres respondieron correctamente al identificar los alimentos que contienen mayor cantidad de carbohidratos. Este resultado indica una mejora significativa en el nivel de conocimientos de los padres sobre la composición nutricional de los alimentos. La comparación entre los resultados del pretest y el postest muestra una mejora importante en el nivel de conocimientos de los padres. Este resultado es alentador, ya que indica que los padres están más informados sobre la importancia de una alimentación adecuada y saludable para el crecimiento y desarrollo de sus hijos. La promoción de una alimentación equilibrada y la prevención de problemas de salud relacionados con la alimentación deben seguir siendo una prioridad en la educación nutricional de los padres.

Tabla 30

Pregunta 7. Los alimentos que contienen más proteínas son:

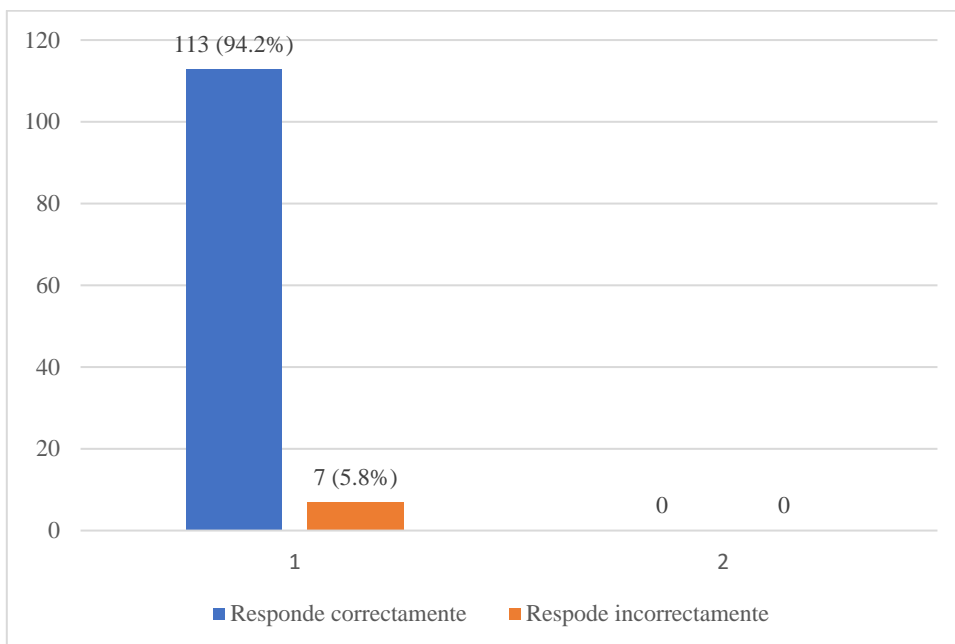
- a) Lechuga, espinaca y tomate
- b) Papa camote y yuca
- c) Aceitunas, palta y nueces
- d) Pollo, pescado y huevos

		3 Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Tiene conocimiento	113	94,2	100,0	100,0
Perdidos	No tiene conocimiento	7	5,8		
Total		120	100,0		

Fuente: elaboración propia

Figura 32

Pregunta 7. Los alimentos que contienen más proteínas son: a) Lechuga, espinaca y tomate b) Papa camote y yuca. c) Aceitunas, palta y nueces. d) Pollo, pescado y huevos.



Fuente: elaboración propia

Las respuestas en la pregunta 7 fueron: el 94.2 % respondió correctamente identificando los alimentos que contienen mayor cantidad de proteínas. Mientras que el 5.8 % respondió incorrectamente. En el pretest el resultado sugiere que los padres tenían un conocimiento moderado sobre la fuente de proteínas en la alimentación y había una proporción significativa de padres que necesitaban mejorar su comprensión de este concepto. Sin embargo, después de la intervención educativa, los padres respondieron correctamente identificando los alimentos que contienen mayor cantidad de proteínas, lo que representa una mejora significativa en el nivel de conocimientos de los padres sobre la composición nutricional de los alimentos. La relevancia de estos resultados radica en la importancia de la educación nutricional en la promoción de hábitos alimenticios saludables en los niños en edad preescolar. Los padres desempeñan un papel crucial en la selección de alimentos saludables para las loncheras de sus hijos, y una mejor comprensión de la composición nutricional de

los alimentos puede ayudar a tomar decisiones más informadas sobre los alimentos que se incluyen en las loncheras.

Tabla 31

Pregunta 8. Los alimentos que contienen más grasas saludables son:

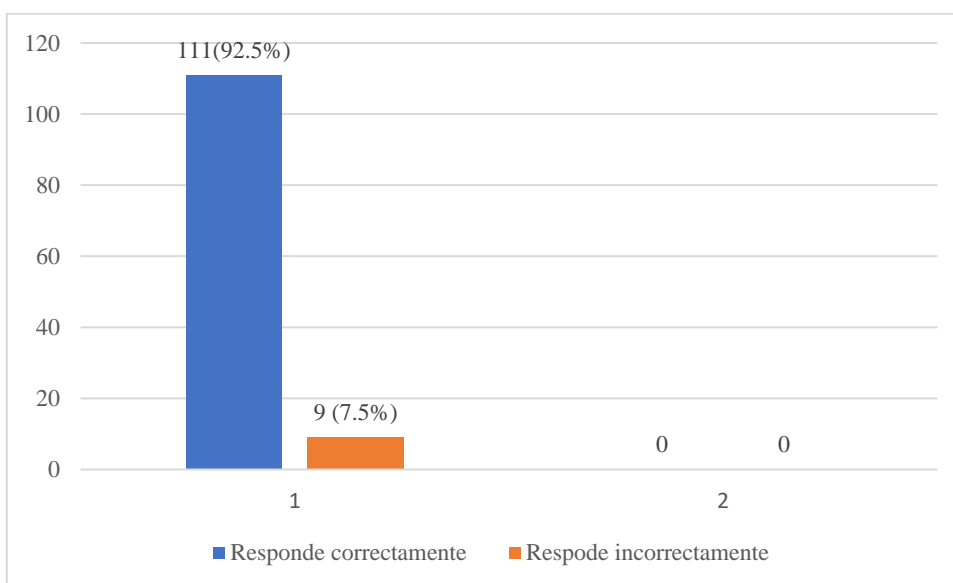
- a) Lechuga, espinaca y tomate
- b) Papa camote y yuca
- c) Aceitunas, palta y nueces.
- d) Pollo, pescado y huevos

		17 Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Tiene conocimiento	111	92,5	100,0	100,0
Perdidos	No tiene conocimiento	9	7,5		
Total		120	100,0		

Fuente: elaboración propia

Figura 33

Pregunta 8. Los alimentos que contienen más grasas saludables son: a) Lechuga, espinaca y tomate b) Papa camote y yuca. c) Aceitunas, palta y nueces. d) Pollo, pescado y huevos.



Fuente: elaboración propia

Las respuestas en la pregunta 8 fueron: el 92.5 % respondió correctamente identificando los alimentos que contienen grasas saludables. Mientras que el 7.5 % respondió incorrectamente. En el pretest, se observó que el 100% de los padres respondieron incorrectamente a la pregunta sobre la identificación de los alimentos que contienen grasas saludables, lo que indica una falta generalizada de conocimiento sobre este aspecto clave de la nutrición en la alimentación de los niños preescolares. Sin embargo, en el postest los padres respondieron correctamente identificando los alimentos que contienen grasas saludables. Esta mejora significativa en el nivel de conocimientos de los padres sobre las grasas saludables es un resultado alentador de la intervención educativa nutricional. La educación nutricional desempeña un papel fundamental en la promoción de hábitos alimenticios saludables desde una edad temprana.

Tabla 32

Pregunta 9. ¿Qué alimentos no debe poner en la lonchera?

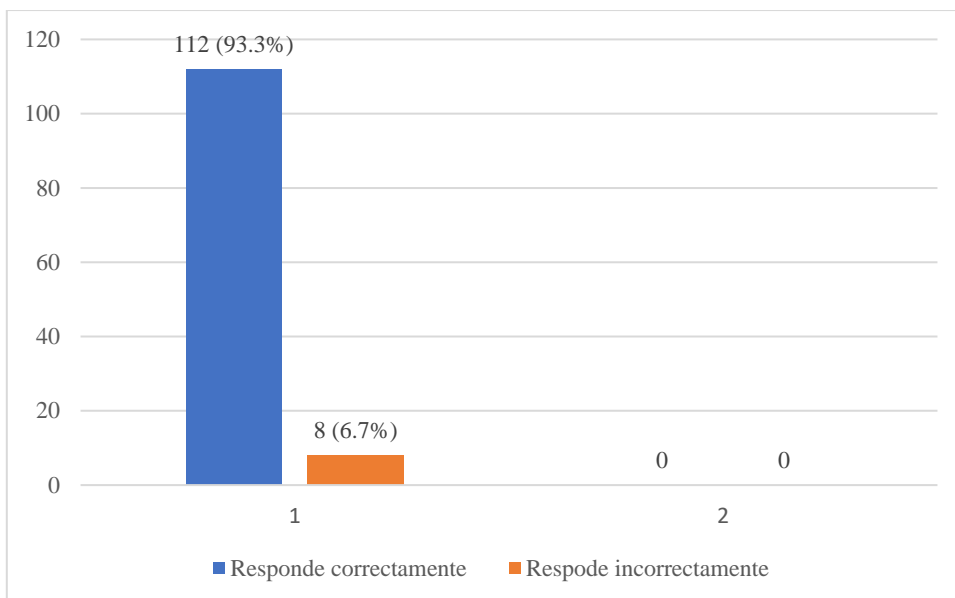
- a) Jugos envasados y dulces. c) Golosinas y gaseosa.
b) Chocolate y galletas. d) Todas las anteriores.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Tiene conocimiento	112	93,3	100,0	100,0
Perdidos	No tiene conocimiento	8	6,7		
Total		120	100,0		

Fuente: elaboración propia

Figura 34

Pregunta 9. ¿Qué alimentos no debe poner en la lonchera? a) Jugos envasados y dulces. b) Chocolate y gaseosa. c) Golosinas y gaseosas. d) Todas las anteriores



Fuente: elaboración propia

Las respuestas en la pregunta 9 fueron: el 93.3 % respondió correctamente identificando los alimentos que no deben poner en una lonchera saludables. Mientras que el 6.7 % respondió incorrectamente. En el pretest, los hallazgos muestran que un gran porcentaje de los padres tienen conocimientos sobre la identificación de los alimentos que no se deben utilizar en las loncheras. Sin embargo, en el postest, se incrementó el conocimiento de los padres. Lo que indica una mejora significativa en el nivel de conocimientos sobre este aspecto de la nutrición. Este resultado es relevante ya que la selección adecuada de alimentos para las loncheras es crucial para garantizar una alimentación saludable y equilibrada en los niños preescolares. Además, la mejora en el nivel de conocimientos de los padres sobre los alimentos que no deben incluirse en las loncheras puede ayudar a prevenir la ingesta de alimentos poco saludables y a promover hábitos alimenticios más saludables en los niños preescolares.

Tabla 33

Pregunta 10. Una lonchera saludable debe contener:

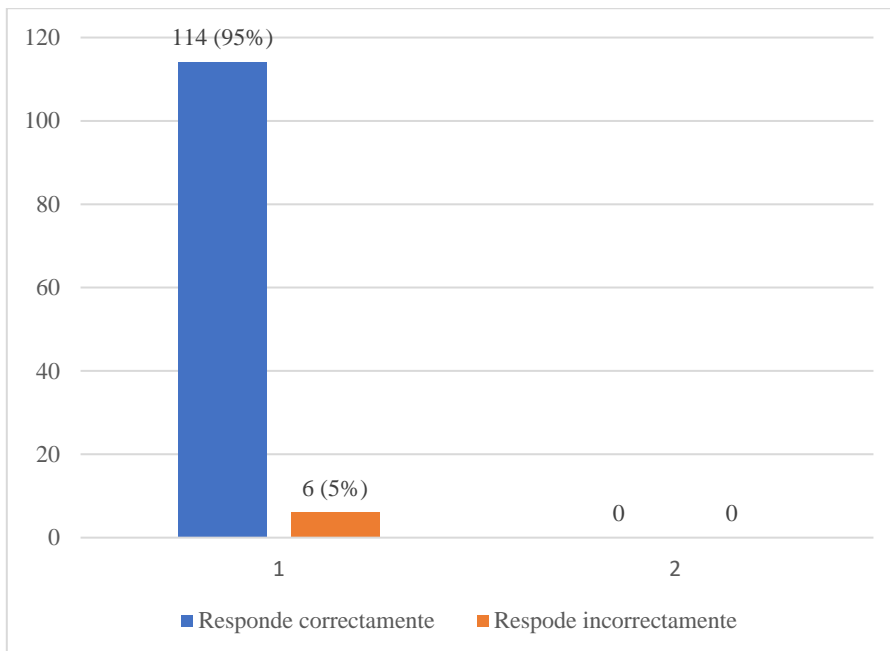
- a) Un sándwich.
- b) Una bebida natural.
- c) Una fruta.
- d) Todas son correctas.

		9 Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Tiene conocimiento	114	95,0	100,0	100,0
Perdidos	No tiene conocimiento	6	5,0		
Total		120	100,0		

Fuente: elaboración propia

Figura 35

Pregunta 10. Una lonchera saludable debe contener: a) Un sándwich. b) Una bebida natural. c) Una frutal. d) Todas son correctas.



Fuente: elaboración propia

Las respuestas en la pregunta 10 fueron: el 95 % respondió correctamente identificando los alimentos que debe contener una lonchera saludable. Mientras que el 5 % respondió incorrectamente. Se observa un cambio significativo en la comprensión de los padres. Antes de la intervención, solo el 65.8 % identificaba correctamente los alimentos adecuados para las loncheras de sus hijos, mientras que después de la intervención, este porcentaje aumentó drásticamente al 95 %. Esta mejora es relevante ya que demuestra que la educación nutricional puede tener un impacto positivo en la comprensión de los padres sobre la alimentación saludable de sus hijos. Este cambio refleja un mayor conocimiento y conciencia sobre la importancia de proporcionar opciones nutritivas en las loncheras, lo que puede contribuir a mejorar la calidad de la alimentación de los niños y promover hábitos alimenticios saludables desde temprana edad.

Tabla 34

Pregunta 11. El plato saludable me enseña a medir:

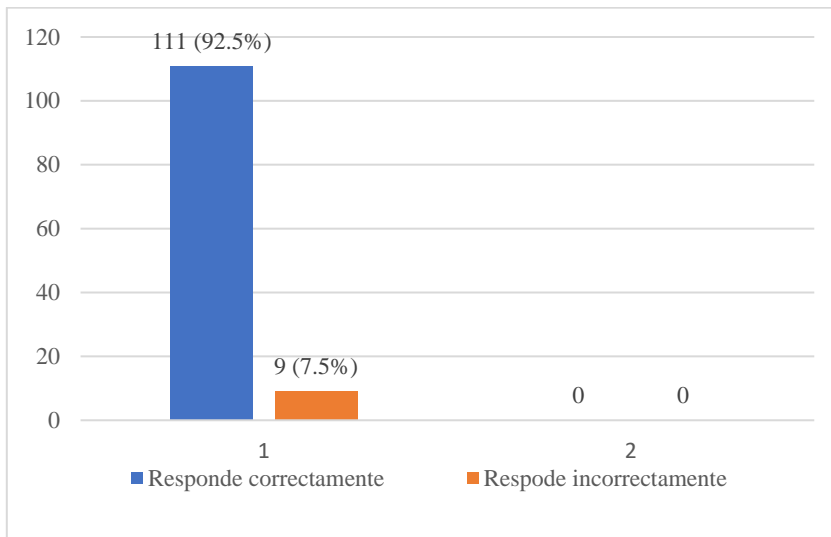
- a) Mis alimentos antes de consumirlos.
- b) Mis alimentos antes de prepararlos.
- c) Mis alimentos.
- d) Todas son correctas

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Tiene conocimiento	111	92,5	100,0	100,0
Perdidos	No tiene conocimiento	9	7,5		
Total		120	100,0		

Fuente: elaboración propia

Figura 36

Pregunta 11. El plato saludable me enseña a medir: a) Mis alimentos antes de consumirlos. b) Mis alimentos antes de prepararlos. c) Mis alimentos. d) Todas son correctas



Fuente: elaboración propia

Las respuestas en la pregunta 11 fueron: el 92.5 % respondió correctamente habiendo adquirido el conocimiento del plato saludables para aplicarlo desde su espacio para consumir alimentos de forma medida. Mientras que el 7.5 % respondió incorrectamente. En este resultado se evidencia un cambio significativo en la comprensión de los padres respecto al uso del plato saludable. Antes de la intervención, el total de los padres respondieron incorrectamente a la pregunta sobre el uso de esta herramienta educativa. Tras la intervención, el 92.5 % adquirió el conocimiento necesario para aplicar el plato saludable en su espacio y consumir alimentos de forma medida, mientras que el 7.5 % aún presentó respuestas incorrectas. Este cambio es relevante ya que destaca la importancia de la educación nutricional y el uso del plato saludable como una herramienta efectiva para promover una alimentación equilibrada y diversa en la población peruana.

Tabla 35

Pregunta 12. Los macronutrientes son:

a) Proteínas y grasas

c) Grasas y proteínas

b) Carbohidratos

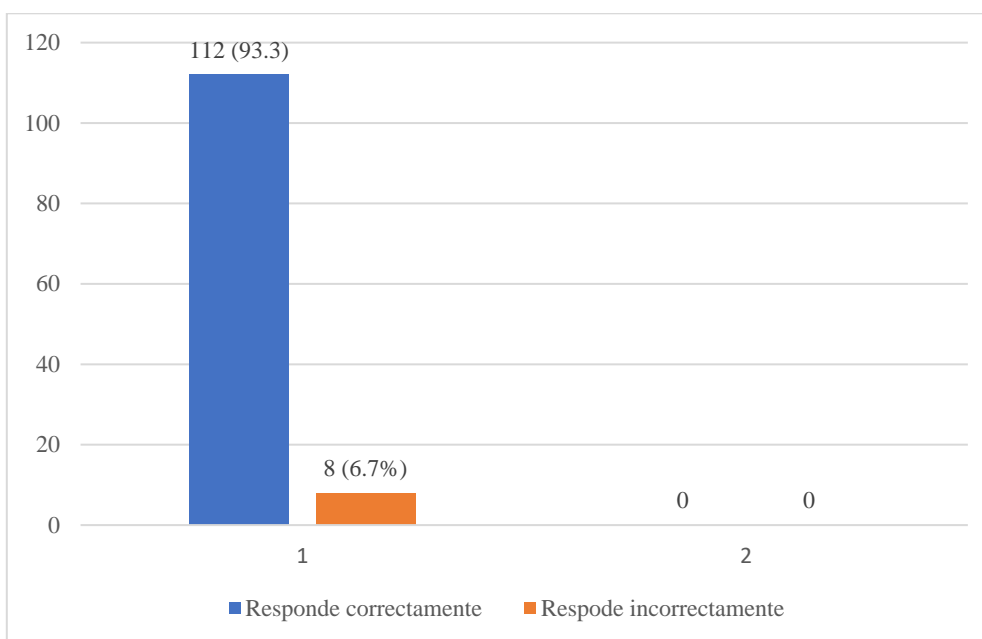
d) Proteínas, grasas y carbohidratos.

		9 Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Tiene conocimiento	112	93,3	100,0	100,0
Perdidos	No tiene conocimiento	8	6,7		
Total		120	100,0		

Fuente: elaboración propia

Figura 37

Pregunta 12. Los macronutrientes son: a) Proteínas y grasas. b) Proteínas. c) Grasas y proteínas d) Proteínas, grasas) y carbohidratos.



Fuente: elaboración propia

Las respuestas en la pregunta 12 fueron: el 93.3 % respondió correctamente habiendo identificado los alimentos de los tres grupos de macronutrientes. Mientras que el 6.7 % respondió incorrectamente. Estos hallazgos evidencian un cambio significativo en la comprensión de los padres en relación a la identificación de los macronutrientes. Antes de la

intervención, el 70 % de los padres respondieron correctamente a la pregunta sobre los macronutrientes, mientras que el 30 % lo hizo de manera incorrecta. Tras la intervención, el 93.3 % logró identificar correctamente los alimentos de los tres grupos de macronutrientes, evidenciando un aumento sustancial en el conocimiento, con solo un 6.7 % de respuestas incorrectas. Este cambio es relevante, ya que muestra cómo la educación nutricional puede impactar positivamente en la comprensión de los padres sobre la importancia de los macronutrientes en la alimentación de sus hijos. Mejorar la identificación de estos nutrientes es fundamental para garantizar una alimentación equilibrada y adecuada en la etapa preescolar, promoviendo así hábitos alimenticios saludables desde temprana edad y contribuyendo al bienestar y desarrollo óptimo de los niños.

Tabla 36

Pregunta 13. Los alimentos ultra procesados causan:

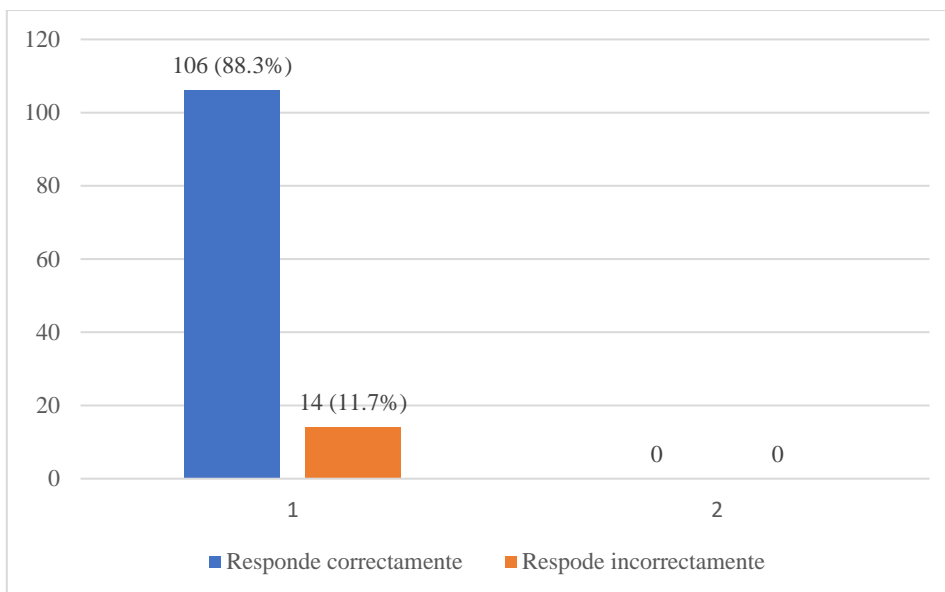
- a) *Obesidad.*
- b) *Diabetes tipo 2.*
- c) *Sobrepeso.*
- d) *Todas son correctas.*

		17 Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Tiene conocimiento	106	88,3	100,0	100,0
Perdidos	No tiene conocimiento	14	11,7		
Total		120	100,0		

Fuente: elaboración propia

Figura 38

Pregunta 13. Los alimentos ultra procesados causan: a) Obesidad. b) Sobrepeso. c) Diabetes tipo 2. d) Todas son correctas.



Fuente: elaboración propia

Las respuestas en la pregunta 13 fueron: el 88.3 % respondió correctamente reconociendo las causas de las enfermedades por la ingesta de alimentos ultraprocesados. Mientras que el 11.7 % respondió incorrectamente. En este resultado se observa un cambio significativo en la comprensión de los padres acerca de las causas de las enfermedades relacionadas con el consumo de alimentos ultraprocesados. Antes de la intervención, el 64.2 % de los padres identificaban correctamente estas causas, mientras que el 35.8 % lo hacía de manera incorrecta. Tras la intervención, el 88.3 % logró reconocer adecuadamente las causas de las enfermedades derivadas de la ingesta de alimentos ultraprocesados, con solo un 11.7 % de respuestas incorrectas. Este cambio es relevante, ya que demuestra cómo la educación nutricional puede impactar positivamente en la comprensión de los padres sobre los riesgos asociados a los alimentos ultraprocesados. Mejorar la conciencia sobre este tema es crucial para promover decisiones alimentarias más saludables y prevenir enfermedades relacionadas con la alimentación en la población preescolar, fomentando así hábitos alimenticios más beneficiosos para la salud a largo plazo.

Tabla 37

Pregunta 14. De los siguientes alimentos ¿cuáles son ultra procesados?

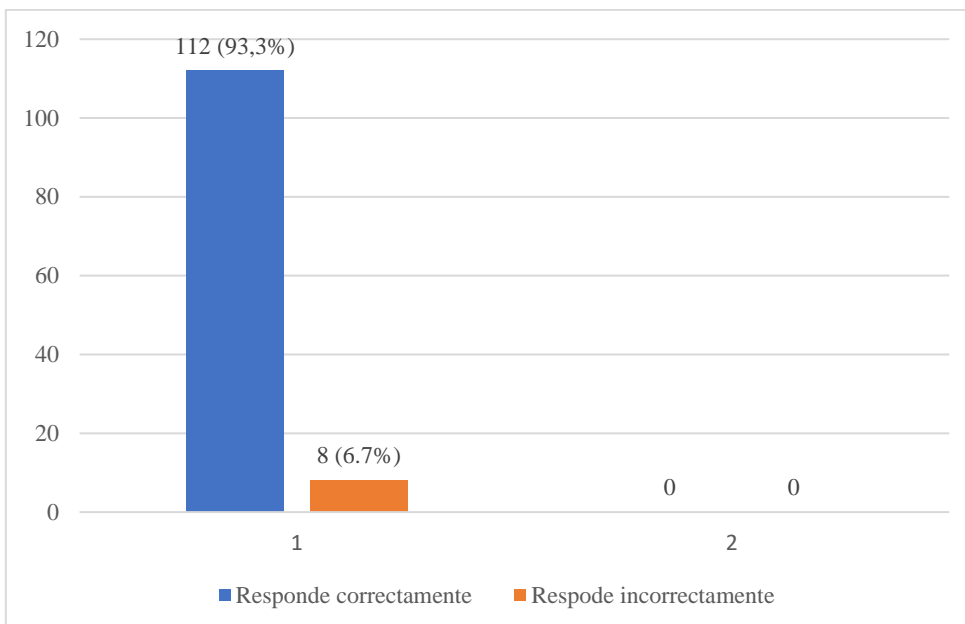
- a) Productos sabor a chocolate*
- b) jugo de naranja envasado.*
- c) Galletas rellenas.*
- d) Todas son correctas.*

		17 Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Tiene conocimiento	112	93,3	100,0	100,0
Perdidos	No tiene conocimiento	8	6,7		
Total		120	100,0		

Fuente: elaboración propia

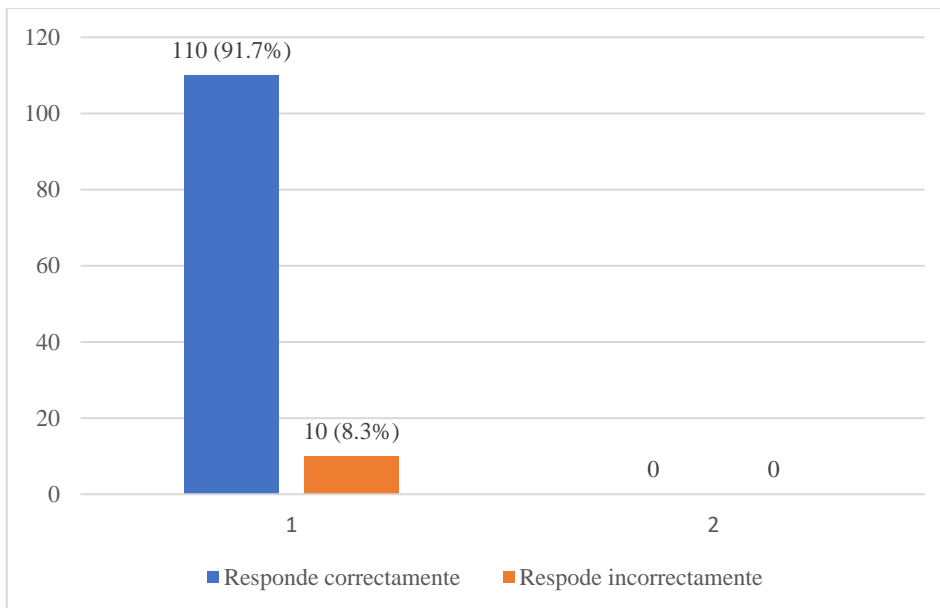
Figura 39

Pregunta 14. De los siguientes alimentos ¿cuáles son ultra procesados? a) Productos sabor a chocolate b) jugo de naranja envasado. c) Galletas rellenas. d) Todas son correctas.



Fuente: elaboración propia

1 Pregunta 15. De los siguientes alimentos ¿Cuáles son alimentos proteicos? a) Pan y galletas. b) Aceitunas y palta, c) Leche, queso y huevos, d) Refresco de manzana.



Fuente: elaboración propia

Las respuestas en la pregunta 15 fueron: el 91.7 % respondió correctamente al reconocer los alimentos proteicos. Mientras que el 6.7 % respondió incorrectamente. En el pretest, el 65% de los padres respondió adecuadamente a la pregunta, lo que indica un conocimiento medio en la identificación de alimentos ricos en proteínas. Por otro lado, el 45% de los padres no respondió correctamente, lo que sugiere una incomprensión sobre la relevancia de las proteínas en una dieta equilibrada. **25** Después de la intervención educativa nutricional, se observó un cambio significativo en las respuestas, ya que el 91.7% de los padres reconoció adecuadamente los alimentos proteicos. Esto representa un considerable avance en los conocimientos nutricionales, considerando que solo un 6.7% respondió incorrectamente. Este resultado pone de manifiesto la trascendencia de la intervención educativa nutricional en el mejoramiento del conocimiento de los padres sobre las loncheras saludables, especialmente en la identificación de alimentos con proteínas. Desde la perspectiva nutricional, se destaca

la importancia de una alimentación equilibrada en la infancia, y estos hallazgos subrayan la relevancia de implementar programas educativos para fomentar hábitos alimenticios saludables desde edades tempranas.

Tabla 39

Pregunta 16. De los siguientes alimentos. ¿Cuáles elegiría para armar una lonchera?

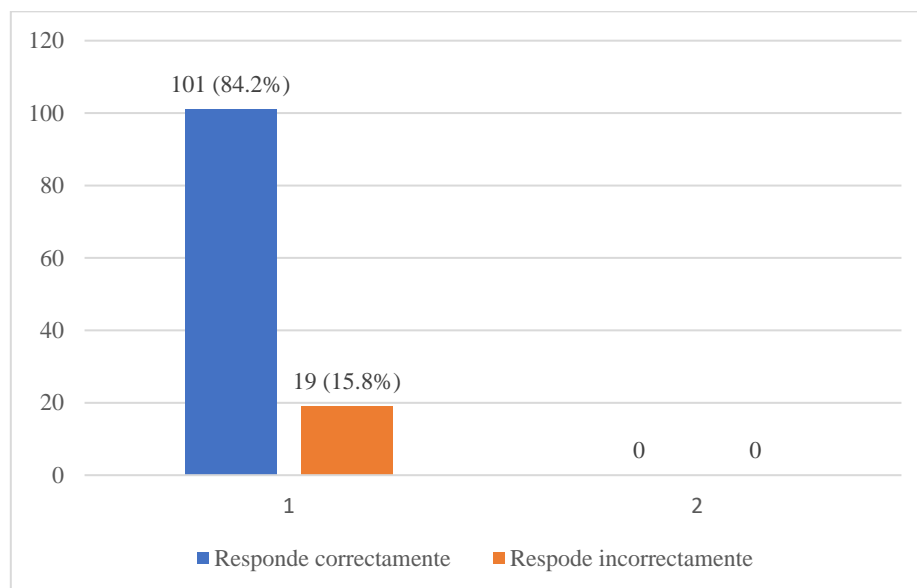
- a) Gaseosa, naranja, golosinas.
- b) Pan con mantequilla, lentejitas y plátano.
- c) Pan integral, huevo sancochado, mandarina y limonada.
- d) Leche chocolatada, jugos envasados, panes.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Tiene conocimiento	101	84,2	100,0	100,0
Perdidos	No tiene conocimiento	19	15,8		
Total		120	100,0		

Fuente: elaboración propia

Figura 41

Pregunta 16. De los siguientes alimentos. ¿Cuáles elegiría para armar una lonchera?. a) Gaseosa, naranja, golosinas. b) Pan con mantequilla, lentejitas y plátano. c) Pan integral, huevo sancochado, mandarina y limonada. d) Leche chocolatada, jugos envasados, panes.



Fuente: elaboración propia

Las respuestas en la pregunta 16 fueron: el 84.2 % respondió correctamente eligiendo el alimento correcto para armar una lonchera saludable. Mientras que el 15.8 % respondió incorrectamente. Se evidenciaron discrepancias notables en las respuestas antes y después de la intervención educativa nutricional. En el pretest, se constató que el 64.2% de los padres respondieron de manera acertada, lo que revela un conocimiento limitado en la elección de alimentos para conformar una lonchera saludable. Esta situación refleja una falta de comprensión acerca de la importancia de una alimentación equilibrada durante la etapa preescolar. Tras la intervención educativa nutricional, se apreció un cambio significativo en las respuestas de los padres, ya que el 84.2% respondió correctamente, seleccionando de forma apropiada los alimentos para una lonchera saludable, lo que implica un incremento sustancial en el conocimiento nutricional. A pesar de ello, persiste un grupo minoritario que necesita mayor atención en términos de educación nutricional. Estos resultados subrayan la eficacia de la intervención educativa nutricional para mejorar el entendimiento de los padres sobre las loncheras saludables. La teoría de la nutrición respalda la importancia de una alimentación balanceada en la infancia, y estos descubrimientos resaltan la relevancia de programas educativos para fomentar hábitos alimenticios saludables desde edades tempranas.

Tabla 40

Pregunta 17. De las siguientes bebidas ¿Cuáles elegiría para la lonchera del niño preescolar?

- a) Chicha morada casera.*
- b) Infusiones y agua hervida.*
- c) jugos envasados y gaseosas.*
- d) Solamente a y b*

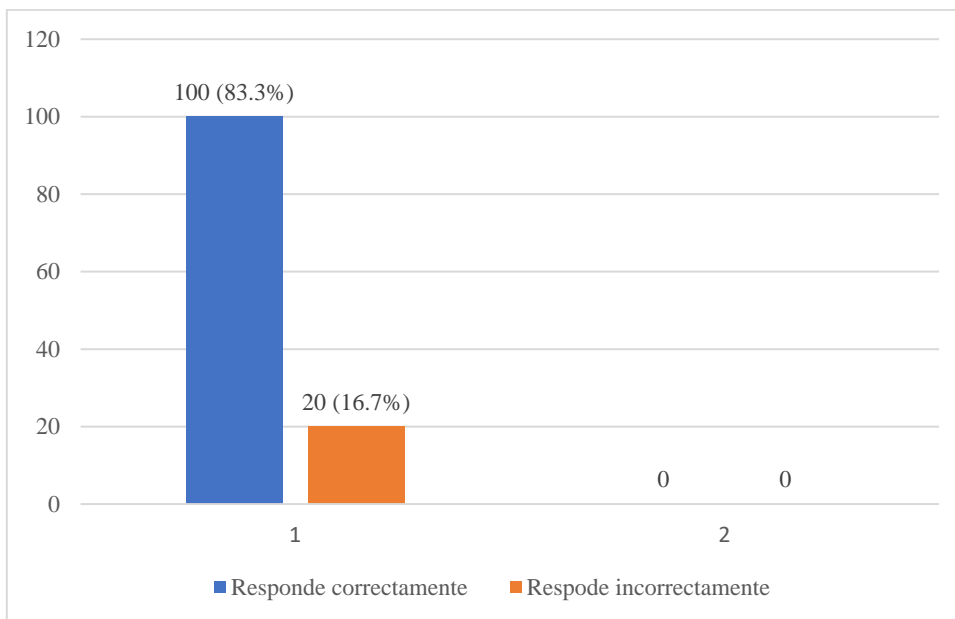
9	frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
---	------------	------------	-------------------	----------------------

Válido	Tiene conocimiento	100	83,3	100,0	100,0
Perdidos	No tiene conocimiento	20	16,7		
Total		120	100,0		

Fuente: elaboración propia

Figura 42

Pregunta 17. De las siguientes bebidas ¿Cuáles elegiría para la lonchera del niño preescolar? a) Chicha morada casera. b) Infusiones y agua hervida. c) jugos envasados y gaseosas. d) Solamente a y b .



Fuente: elaboración propia

Las respuestas en la pregunta 17 fueron: el 83.3 % respondió correctamente eligiendo acertadamente la bebida que debe poner en una lonchera saludable. Mientras que el 16.8 % respondió incorrectamente. Al inicio del estudio, solo un porcentaje medio de padres (53.3%) identificó correctamente la bebida apropiada para una lonchera saludable. Sin embargo, tras la intervención educativa nutricional, se observó una mejora considerable en el conocimiento de los padres, ya que el 83.3% de ellos seleccionó la opción adecuada. Este hallazgo destaca

la eficacia de la intervención educativa en mejorar el conocimiento de los padres en torno a la selección de bebidas saludables para las loncheras de sus hijos. Por lo tanto, es fundamental que las intervenciones educativas nutricionales abarquen información sobre los distintos tipos de bebidas y sus efectos en la salud, con el fin de empoderar a los padres a tomar decisiones informadas sobre las opciones de bebidas que ofrecen a sus hijos.

Tabla 41

Pregunta 18. Con que alimentos puede reemplazar el pan:

a) Choclo sancochado.

b) Papa sancochada

c) a y b

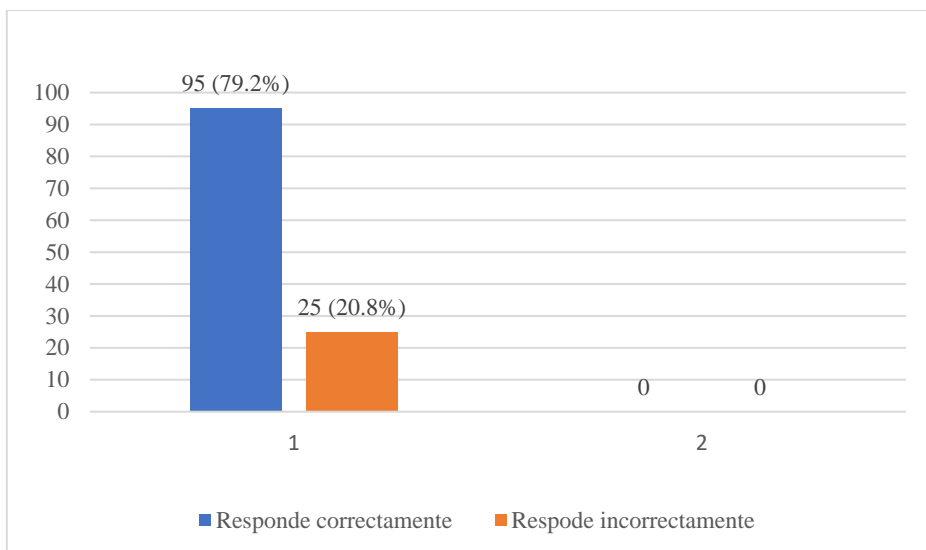
d) Ninguno

		9 Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Tiene conocimiento	95	79,2	100,0	100,0
Perdidos	No tiene conocimiento	25	20,8		
Total		120	100,0		

Fuente: elaboración propia

Figura 43

Pregunta 18. Con que alimentos puede reemplazar el pan: a) Choclo sancochado. b) Papa sancochada. c) a y b. d) Ninguno



Fuente: elaboración propia

Las respuestas en la pregunta 18 fueron: el 79.2 % respondió correctamente reconociendo acertadamente los alimentos intercambiables en el grupo de los carbohidratos. Mientras que el 20.8 % respondió incorrectamente. El aumento del conocimiento observado después de la intervención educativa, en comparación con el 61.7% de respuestas correctas antes de la intervención, subraya la importancia de adquirir la capacidad de identificar los alimentos intercambiables dentro de un mismo grupo alimentario. Esta habilidad es crucial para promover una dieta saludable y variada, ya que permite a los padres tomar decisiones informadas sobre los alimentos que ofrecen a sus hijos. Los resultados demuestran que las intervenciones educativas nutricionales son eficaces para mejorar el conocimiento de los padres sobre esta habilidad y, en última instancia, fomentar hábitos alimentarios saludables en los niños en edad preescolar.

Tabla 42

Pregunta 19. Para endulzar una taza de avena debe usar:

- a) 1 cucharada de azúcar.
- b) 4 cucharaditas de azúcar.

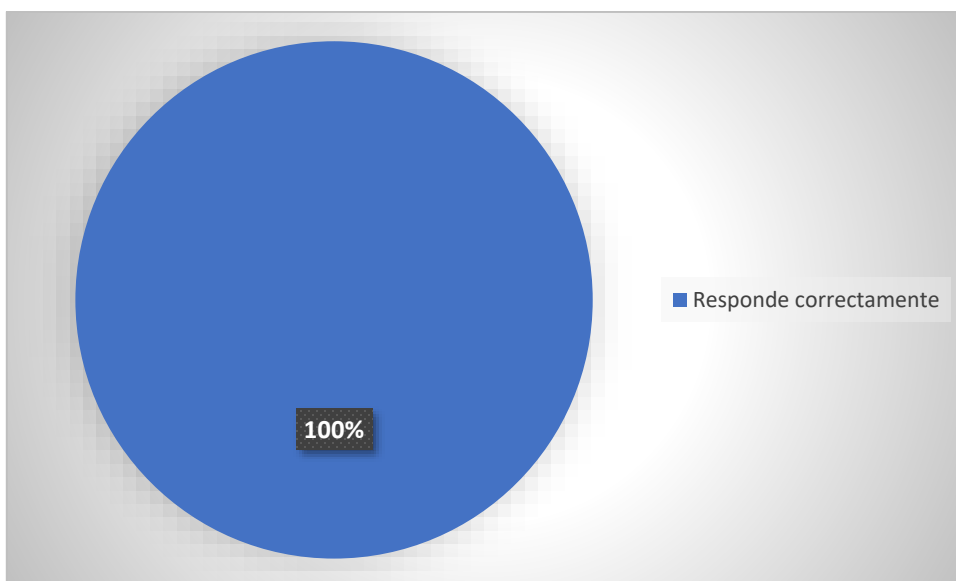
- c) 1 cucharadita de azúcar
- d) Ninguna.

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Tiene conocimiento	120	100,0

Fuente: elaboración propia

Figura 44

Pregunta 19. Para endulzar una taza de avena debe usar: a) 1 cucharada de azúcar, b) 4 cucharaditas de azúcar, c) 1 cucharadita de azúcar, d) Ninguna.



Fuente: elaboración propia

Las respuestas en la pregunta 19 fueron: el 100% de los padres adquirió el conocimiento para usar la cantidad de azúcar sugerida para endulzar una taza de avena, a fin de crear hábitos de consumo saludables en los preescolares. Tras la intervención educativa nutricional, todos los padres lograron comprender y aplicar la cantidad recomendada de azúcar para endulzar una taza de avena, en contraste con el 58.3% de acierto previo a la intervención. Este resultado resalta la relevancia de la educación nutricional para los padres para fomentar hábitos

alimentarios saludables en los niños pequeños. Por ello, es esencial regular la ingesta de azúcar en la alimentación, especialmente en los niños en edad preescolar, quienes se encuentran en una etapa crucial de crecimiento y desarrollo. En decir, la intervención educativa nutricional se revela como una herramienta eficaz para mejorar el entendimiento de los padres acerca de la cantidad adecuada de azúcar en la dieta de sus hijos.

Tabla 43

Pregunta 20. Las bebidas caseras de una lonchera se pueden preparar con frutas naturales como:

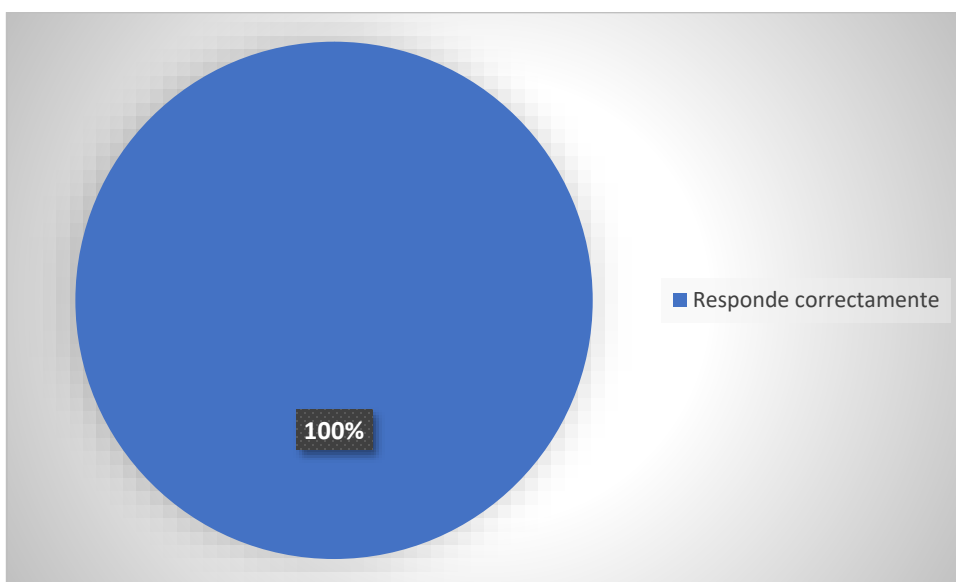
- a) Piña.
- b) Manzana.
- c) Carambola.
- d) Todas son correctas.

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Tiene conocimientos	120	100,0

Fuente: elaboración propia

Figura 45

Pregunta 20. Las bebidas caseras de una lonchera se pueden preparar con frutas naturales como: a) Piña. b) Manzana. c) Carambola. d) Todas son correctas.



Fuente: elaboración propia

Las respuestas en la pregunta 20 fueron: el 100% de los padres adquirió el conocimiento para diferenciar las frutas con las que puede hacer las bebidas saludables para las loncheras de los preescolares. Tras la intervención educativa, todos los padres lograron identificar las frutas apropiadas para elaborar bebidas saludables en las loncheras de los niños en edad preescolar. En contraste, previo a la intervención, solo el 57.5% de los padres tenía esta capacidad. Este resultado subraya la relevancia de la educación nutricional en fomentar hábitos alimentarios saludables en los niños pequeños. Se ha evidenciado que la intervención educativa en nutrición es una estrategia eficaz para mejorar el conocimiento de los padres en la preparación de loncheras saludables.

Estadística Inferencial

Para poder contrastar las muestras relacionadas se trabajará la prueba de Wilcoxon

Tabla 4

Prueba de normalidad

Prueba de normalidad					
Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	gl	Sig.	Estadístico	gl.	Sig.
Pretest	120	0.000	0.882	120	0.000
Post test	120	0.000	0.917	120	0.000

Fuente: elaboración propia

Como la muestra poblacional es mayor a 50 se toman los resultados de Kolmogorov-Smirnov cuyo valor de significancia es $p=0,000$ es menor a 0.005 . Por lo tanto, los datos no tienen una distribución normal.

Contratación de la Hipótesis

Prueba Wilconox de las muestras relacionadas del nivel de conocimientos

Estadísticos de prueba ^a	
Conocimientos Post Test - Conocimientos Pre Test	
Z	-8,583 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	0.000

H0: No existe efecto en el nivel de conocimientos sobre loncheras saludables de padres de estudiantes preescolares, en la I.E.I 557 de Villa el Salvador, en Lima, 2023, después de una intervención educativa.

H1: Si existe efecto en el nivel de conocimientos sobre loncheras saludables de padres de estudiantes preescolares, en la I.E.I 557 de Villa el Salvador, en Lima, 2023, después de una Intervención Educativa.

El resultado muestra un p-valor de 0.000 que es menor a 0.05 . por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula. Y se acepta la hipótesis alterna. Es decir, si existe un efecto en el nivel de conocimientos sobre loncheras saludables de padres de estudiantes preescolares en la I.E.I 557 en Villa el Salvador, Lima, 2023, después de una intervención educativa.

DISCUSIÓN

En la presente investigación se encontró antes de la intervención nutricional, los siguientes niveles de conocimiento: nivel alto con 20.83 % (n=25), un nivel medio con 34.17 % (n=41) y un nivel bajo con el 45 % (n=54). Mientras que después de la intervención nutricional se encontró los siguientes niveles de conocimiento: ¹² nivel alto con 96.66 % (n=116) y un nivel medio con 3.34 % (n=4). Lo cual demuestra que la intervención nutricional mejoró significativamente el nivel de conocimientos de los padres de los estudiantes preescolares. En comparación a Ansuya et al. (8) que encontraron en el pretest del grupo de intervención, un nivel medio en el desarrollo cognitivo del 52%. Luego de la intervención en el postest el nivel medio de desarrollo cognitivo solo llegó al 5,5%. Por otro lado, en el grupo de control, el desarrollo cognitivo tuvo un nivel medio del 44,4%, luego, después de la intervención en el postest solo llegó al 26,2%. Reportando que la intervención nutricional centrada en la alimentación mejora el desarrollo cognitivo de los dos grupos intervenidos.

Tras llevar a cabo la presente investigación en la I.E.I 557 de Villa el Salvador, Lima 2023, se ha constatado que la intervención nutricional efectuada ⁵⁴ ha tenido un impacto significativo en el nivel de conocimientos acerca de loncheras saludables entre los padres de los estudiantes preescolares ($p < 0.000$). En contraste con el estudio de Arabbadv et al. (2), donde se trabajó con 70 niños divididos en grupos de intervención y no intervención, evaluando sus conocimientos, actitudes y comportamientos nutricionales un mes antes y un mes después. Los resultados obtenidos revelaron una marcada mejora en los conocimientos, actitudes y comportamientos nutricionales posterior a la intervención ($p < 0,001$), demostrando así el impacto positivo del programa educativo en la formación nutricional. Estos hallazgos respaldan la idea de que la educación nutricional basada en la formación

contribuye significativamente a mejorar los conocimientos, actitudes y comportamientos nutricionales de los niños.

En el estudio realizado por Merino y Chunga (14) acerca del conocimiento materno sobre alimentación saludable y el estado nutricional de preescolares, se observó que previo a la intervención, el 65% de las madres alcanzaron un nivel medio de conocimiento, el cual aumentó al 80% tras la intervención, evidenciando un incremento en los conocimientos de las madres sobre alimentación saludable. Este resultado resalta la efectividad del programa educativo en mejorar tanto ¹² el estado nutricional de los preescolares como el nivel de conocimientos de las madres. En contraste, en la presente investigación se identificaron niveles de conocimiento distintos antes de la intervención nutricional: un 20.83% con nivel alto, un 34.17% con nivel medio y un 45% con nivel bajo. Tras la intervención, se observó un aumento significativo en los niveles de conocimiento, con un 96.66% en nivel alto y un 3.34% en nivel medio, lo que confirma que la intervención nutricional logró mejorar considerablemente el conocimiento de los padres de los estudiantes preescolares.

Tras analizar el nivel de conocimientos acerca del armado de loncheras saludables por parte de los padres de niños en edad preescolar, esta investigación ha demostrado ⁷ que la intervención nutricional tuvo un efecto positivo al elevar significativamente el nivel de conocimientos de dichos padres, con un valor de $p= 0.000 (<0.005)$. En el estudio de Amaya et al. (17), cuyo enfoque se centró en evaluar el impacto de intervenciones educativas en el estado nutricional de niños en etapa preescolar, encontrando una mejora significativa en dicho estado nutricional tras la intervención, evidenciando un impacto favorable con un valor de $p =0.0389 (p<0.05)$. Estos hallazgos en ambas investigaciones respaldan la idea de que la intervención educativa nutricional no solo influye positivamente en el conocimiento sobre

loncheras saludables de los padres, sino también en el estado nutricional de los niños preescolares.

CONCLUSIONES

Se determinó que, si existe un efecto positivo en el nivel de conocimientos sobre loncheras saludables de los padres de estudiantes preescolares, en la I.E.I 557 de Villa el Salvador, en Lima. 2030 al obtener el valor de $p= 0.000 (<0.005)$.

11 El nivel de conocimientos sobre loncheras saludables de los padres de estudiantes preescolares en la I.E.I 557 de Villa el Salvador, en Lima 2023, antes de una intervención presentó los siguientes resultados: nivel alto con 20.83 % (n=25), un nivel medio con 34.17 % (n=41) y un nivel bajo con el 45 % (n=54).

11 El nivel de conocimientos sobre loncheras saludables de los padres de estudiantes preescolares en la I.E.I 557 de Villa el Salvador, en Lima 2023, después de una intervención presentó un cambio positivo con los siguientes resultados: 12 nivel alto con 96.66 % (n=116) y un escaso nivel medio del 3.34 % (n=4), no encontrándose nivel bajo.

RECOMENDACIONES

Se recomienda realizar un programa permanente de intervenciones nutricionales en esta población ya que es la etapa donde se establecen los hábitos alimenticios que quedan para toda la vida. Para ello, es necesario el diseño de estrategias multidisciplinarias entre los actores y los entes de las autoridades de salud del país.

Se recomienda que el monitoreo y seguimiento de las intervenciones nutricionales que se implementen a efecto de tener los resultados esperados con una mirada de un antes y un después de las intervenciones en las poblaciones intervenidas.

Se recomienda que se realicen las evaluaciones a las intervenciones nutricionales para determinar los niveles de conocimiento en las poblaciones intervenidas, a efecto de determinar su avance en el conocimiento de una alimentación saludable a través ⁷⁵ de las loncheras escolares de los niños en edad preescolar.

4. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS

4.1 Cronograma de actividades

Actividades	2023				
	Agosto	Setiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
Búsqueda bibliográfica sobre la investigación a realizar					
Diseño de la investigación					
Diseño del instrumento de investigación					
Autorización del Comité de Ética de institución					
Aplicación de instrumentos					
Tabulación de información					
Depuración de información					
Análisis de información					
Interpretación de información					
Redacción de informe de investigación					
Presentación de informe preliminar					
Levantamiento de observaciones al informe preliminar					
Informe final					

4.2 Presupuesto

Materiales didácticos	Díptico	S/. 150.00	
	USB	S/. 50.00	
	Cartulinas	S/. 50.00	
	Plumones	S/. 40.00	
	Formatos en físico de pretest y postest	S/. 240.00	S/. 530.00
Alimentos caseros	Panes	S/. 12.00	
	Queso	S/. 25.00	
	Palta	S/. 20.00	
	Huevo	S/. 12.00	
	Manzana	S/. 20.00	
	Piña	S/. 15.00	
	Plátano	S/. 12.00	
	Mandarina	S/. 12.00	
	Papaya	S/. 25.00	S/. 153.00
Alimentos procesados	Jugos envasados	S/. 15.00	
	Fiambres envasados	S/. 35.00	
	Galletas	S/. 10.00	
	Gaseosas	S/. 15.00	
	Golosinas	S/. 25.00	S/. 100.00
Movilidad		S/. 300.00	S/. 300.00
Análisis estadístico		S/. 500.00	S/. 500.00
Imprevistos		S/. 300.00	S/. 300.00
TOTAL			S/. 1,883.00

3.6. Operacionalización de las variables

Variable	Definición Operacional	Indicador	Escala de medición	Escala de Niveles
Conocimientos	Resultado de los puntajes obtenidos tras la aplicación de un cuestionario de conocimientos sobre lonchera saludable	Nivel de conocimientos sobre lonchera saludable antes de la intervención educativa	Ordinal	<ul style="list-style-type: none"> - Puntaje alto: 16 a 20 - Puntaje medio: 11 a 15 - Puntaje bajo: ≤ 10
Conocimientos	Resultado de los puntajes obtenidos tras la aplicación de un cuestionario de conocimientos sobre lonchera saludable	Nivel de conocimientos sobre lonchera saludable después de la intervención educativa	Ordinal	<ul style="list-style-type: none"> - Puntaje alto: 16 a 20 - Puntaje medio: 11 a 15 - Puntaje bajo: ≤ 10
Intervención educativa	Desarrollo de una sesión educativa sobre loncheras saludables dirigidos a padres de familia.	Asistencia en sesión	Ordinal	<ul style="list-style-type: none"> -Asistió a una sesión -No asistió

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO:

EFECTO EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE LONCHERAS SALUDABLES DE PADRES DE ESTUDIANTES PREESCOLARES EN LA I.E.I 557 EN VILLA EL SALVADOR, LIMA. 2023, DESPUÉS DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA

PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPÓTESIS	METODOLOGÍA
¿Cuál es el efecto en el nivel de conocimientos sobre loncheras saludables de los padres de estudiantes preescolares en la I.E.I 557 de Villa el Salvador, en Lima, 2023, después de una Intervención Educativa?	Determinar el efecto en el nivel de conocimientos sobre loncheras saludables, de los padres de estudiantes preescolares, en la I.E.I 557 de Villa el Salvador, en Lima, 2023, después de una Intervención Educativa.	<p>H0: No existe efecto en el nivel de conocimientos sobre loncheras saludables de padres de estudiantes preescolares, en la I.E.I 557 de Villa el Salvador, en Lima, 2023, después de una intervención educativa.</p> <p>H1: Si existe efecto en el nivel de conocimientos sobre loncheras saludables de padres de estudiantes preescolares, en la I.E.I 557 de Villa el Salvador, en Lima, 2023, después de una Intervención Educativa.</p>	<p>Método Analítico</p> <p>Enfoque Cualitativo</p> <p>Tipo de investigación: Básica</p> <p>Diseño: No experimental, prospectivo Transversal</p> <p>Población: Padres de estudiantes preescolares de la I.E.I 557 de Villa el Salvador, Lima, durante el año 2023 (n= 120)</p> <p>Muestra: (por conveniencia) padres de los estudiantes</p>
PROBLEMAS ESPECÍFICOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS		
¿Cuál es el nivel de conocimientos sobre loncheras saludables de padres de estudiantes preescolares en la I.E.I 557 de Villa el Salvador, en Lima, 2023, antes de una Intervención Educativa?	Describir el nivel de conocimientos sobre loncheras saludables de los padres de estudiantes preescolares, en la I.E.I 557 de Villa el Salvador, en Lima, 2023, antes de una Intervención Educativa.		

<p>¿Cuál es el nivel de conocimientos sobre loncheras saludables de padres de estudiantes preescolares en la I.E.I 557 de Villa el Salvador en Lima, 2023, después de una Intervención Educativa?</p>	<p>Describir el nivel de conocimientos sobre loncheras saludables de padres de estudiantes preescolares, en la I.E.I 557 de Villa el Salvador, en Lima. 2023, después de una Intervención Educativa.</p>		<p>preescolares, en la en la I.E.I 557 de Villa el Salvador, durante el año 2023</p> <p>Muestreo Probabilístico por conveniencia</p>
---	--	--	---

REFERENCIAS

1. Chopra, H., Paul, B., Virk, A. et al. Triple Burden of Malnutrition among Children in India: Current Scenario and the Way Forward. *Indian J Pediatr* (2023). <https://doi.org/10.1007/s12098-023-04739-x>
2. Arabbadvi, Z., Khoshnood, Z., Foroughameri, G. et al. Education as an effective strategy to promote nutritional knowledge, attitudes, and behaviors in street children. *BMC Public Health* 23, 989 (2023). <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15400-9>
3. Hejazi, J., Aminzare, M., Ayatollahi, Y. et al. Effect of a comprehensive nutrition education program on nutritional behavior and food security of female-headed households who receive welfare support in Zanzan Province, Iran. *BMC Public Health* 23, 1512 (2023). <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16478-x>
4. Bany-yasin, H., Elmor, A.A., Ebrahim, B.K. et al. Exploration of the nutrition knowledge among general population: multi—national study in Arab countries. *BMC Public Health* 23, 1178 (2023). <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15791-9>
5. Cha SM, Kim SY. Analysis of the factors that influence preschool children eating behavior by applying the health belief model: Seoul and Gyeonggi Province. *Nutr Res Pract*. 2023 Jun;17(3):541-552. doi: 10.4162/nrp.2023.17.3.541
6. Benítez-Guerrero, V., et al. "Intervención educativa en el estado nutricional y conocimiento sobre alimentación y actividad física en escolares." *Revista de Enfermería Del Instituto Mexicano Del Seguro Social* 24.1 (2016): 37-43. <https://www.medigraphic.com/pdfs/enfermeriaimss/eim-2016/eim161g.pdf>
7. Chuquillanqui, Israel, Mallma Erika. "Preparación de la Lonchera Preescolar y Escolar." Researchgate.net. 2022. DOI: 10.13140/RG.2.2.11817.06246
8. Ansuya, Nayak, B.S., Unnikrishnan, B. et al. Effect of nutrition intervention on cognitive development among malnourished preschool children: randomized controlled trial. *Sci Rep* 13, 10636 (2023). <https://doi.org/10.1038/s41598-023-36841-7>
9. Akter S, Banna MdHA, Brazendale K, et al. Determinants of health care seeking behavior for childhood infectious diseases and malnutrition: A slum-based survey from Bangladesh. *Journal of Child Health Care*. 2023;27(3):395-409. doi:10.1177/13674935211057714
10. Charlton, K., Comerford, T., Deavin, N., & Walton, K. Characteristics of successful primary school-based experiential nutrition programmes: A systematic literature review. *Public Health Nutrition*, 2021, 24(14), 4642-4662. doi:10.1017/S1368980020004024
11. Alemán-Castillo, S. E., Castillo-Ruiz, O., Aviña-Barrera, M. A., Almanza-Cruz, O. y Perales-Torres, A. L. Intervención educativa nutricional para modificar la calidad de los refrigerios que trajeron los escolares de casa. *Acta Universitaria*. 2020. 30, e2634. doi. <http://doi.org/10.15174.au.2020.2634>

12. Ajete CSB. Conocimiento, actitudes y prácticas alimentarias de madres con niños de 6 a 24 meses en Cuba. *Rev Salud Pública Nutr.* 2017;16(4):10-19. <https://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2017/spn174b.pdf>
13. Ramos Y. Efectividad de una intervención educativa en el incremento de los conocimientos sobre alimentación saludable en madres de preescolares en una institución educativa, Lima. 2019 [Tesis]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina, Unidad de Posgrado; 2020. <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/15958>
14. Merino V., B. y Chunga. J., 2018. «Efectividad De Un Programa Educativo En El Conocimiento Materno Sobre alimentación Saludable Y Estado Nutricional De Preescolares». *SCIÉENDO* 2018, 21(1):23-32. <https://revistas.unitru.edu.pe/index.php/SCIENDO/article/view/1721/pdf>
15. Tarazona Rueda GP. Conocimiento materno sobre alimentación saludable y estado nutricional en niños preescolares. *An Fac med.* 2021;82(4): 269-74. DOI: <https://doi.org/10.15381/anales.v82i4.20130>
16. Tarqui-Mamani, C. y Álvarez-Dongo, D. Prevalencia de uso de loncheras saludables en escolares peruanos del nivel primario. *Rev. salud pública*, 20 (3); 319-325. <https://doi.org/10.15446/rsap.v20n3.60879>.
17. Amaya G.M. E., Arista M. Y., Díaz O. J. L. y Paredes D. S. E. Impacto de intervenciones educativas sobre el estado nutricional en pre-escolares. sector Wichanza - Trujillo. 2015. *UCV-Scientia*, 8(1), 29–33. <https://doi.org/10.18050/RevUcv-Scientia.v8n1a3>
18. Vásquez-Giler, Yira y Carrillo-Fanes, Olimpia. Estrategia de intervención nutricional educativa desde la universidad ecuatoriana a la comunidad. *Estudios del Desarrollo Social, LaHabana*, 2019, 17 (3). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2308-01322019000300008
19. Quilca Calatayud G, Ramírez Aliaga R, Gómez Gonzales W. “Efectividad de una intervención educativa en el conocimiento de loncheras saludables y su contenido en las madres de preescolares”. 2016. 3(1):320-8. <https://www.revistaagora.com/index.php/cieUMA/article/view/45>
20. Alba, H. N., Garrido C., M. Giménez G., S. y Rabal A., J. M. Nutrition in preschool, school and adolescent children: actions and educational guidelines to achieve and improve good nutrition. *South Florida Journal of Development*, 2021; 2(2), 2923–2937. <https://doi.org/10.46932/sfjdv2n2-136>
21. Basulto, J., Manera, M., Baladia, E., Miserachs, M., Pérez, R., Ferrando, C., ... & Revenga, J. (2013). Definición y características de una alimentación saludable. (*Monografía a Internet*). http://www.grep-aedn.es/documentos/alimentacion_saludable.pdf
22. Ramírez A. V. La teoría del Conocimiento en investigación científica: una visión actual. *Anales de la Facultad de Medicina*, 2009; 70(3): 217-224 Universidad

- Nacional Mayor de San Marcos Lima, Perú.
<https://www.redalyc.org/pdf/379/37912410011.pdf>
23. Zapata-Ros, M. Teorías y modelos sobre el aprendizaje en entornos conectados y ubicuos: Bases para un nuevo modelo teórico a partir de una visión crítica del conectivismo 2015, p. 69-102. http://eprints.rclis.org/17463/1/bases_teoricas.pdf
 24. Gómez Pawelek, J. (2013). El aprendizaje experiencial. https://www.ecominga.uqam.ca/ECOMINGA_2011/PDF/BIBLIOGRAPHIE/GUIDE_LECTURE_5/1/3.Gomez_Pawelek.pdf
 25. de la Fuente Amorebieta, A. "Aprendizaje haciendo." *Publicaciones Didácticas* 95 (2018): 308-310. <https://core.ac.uk/download/pdf/235852783.pdf>
 26. Lopera Echavarría, Juan Diego, Ramírez Gómez, Carlos Arturo, Zuluaga Aristazábal, Marda Ucaris y Ortiz Vanegas Jennifer. EL MÉTODO ANALÍTICO COMO MÉTODO NATURAL. *Nómadas. Critical Journal of Social and Juridical Sciences*. 2010;25(1). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18112179017>
 27. Jiménez, L. L. (2020). Impacto de la investigación cuantitativa en la actualidad. Marzo – agosto (2020) Vol. 4, No. 1, 59-68 <https://www.researchgate.net/publication/352750927>
 28. Esteban Nieto, N. (2018). Tipos de investigación. Universidad Santo Domingo de Guzmán. Repositorio Institucional – USDG. <http://repositorio.usdg.edu.pe/handle/USDG/34>
 29. Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C. y Baptista-Lucio, P. (2014). Definición del alcance de la investigación que se realizará: exploratorio, descriptivo, correlacional o explicativo. En Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C. y Baptista-Lucio, P. *Metodología de la Investigación* (6 ed., págs. 88-101). México: McGraw-Hill. http://metabase.uaem.mx/bitstream/handle/123456789/2792/510_06_color.pdf
 30. Álvarez, A. (2020). Clasificación de las investigaciones. Universidad de Lima, Facultad de Ciencias Empresariales y Económicas, Carrera de Negocios Internacionales. <https://repositorio.ulima.edu.pe/handle/20.500.12724/10818>

Anexo

Cuestionario

1.- ¿Cuál es la importancia de una lonchera para los niños menores de 5 años?

- a) El niño puede jugar libremente y se mantiene despierto.
- b) Permite mejorar la atención del niño en la casa.
- c) Facilita el rendimiento del niño en las clases.
- d) Ninguna de las anteriores

2.- Una de las causas de las enfermedades no transmisibles en niños preescolares está:

- a) Relacionada a una mala alimentación.
- b) Relacionada a una buena alimentación
- c) Relacionada a la edad del niño.
- d) Ninguna de las anteriores.

3.- Una mala alimentación en los niños en edad preescolar ocasiona:

- a) Problemas con el aprendizaje.
- b) Problemas por falta de atención.
- c) Problemas de concentración
- d) Todas son correctas.

4.- ¿Cuáles son los alimentos que ayudan el crecimiento de los niños menores de 5 años?

- a) Pollo, huevo, queso.
- b) Gaseosa, golosinas, pan.
- c) Jugo de naranja envasado, galletas, chocolate.
- d) Pollo, golosinas y jugos envasados.

5.- La función más importante de los alimentos que contienen proteínas es:

- a) Brindar protección el organismo.
- b) Recuperar estados de salud.
- c) Formar y reparar tejidos del cuerpo.
- d) Motivar el juego en el niño.

6.- Los alimentos que contienen más carbohidratos son:

- a) Lechuga, espinaca y tomate
- b) Papa camote y yuca
- c) Aceitunas, palta y nueces.
- d) Pollo, pescado y huevos

7.- Los alimentos que contienen más proteínas son:

- a) Lechuga, espinaca y tomate
- b) Papa camote y yuca
- c) Aceitunas, palta y nueces
- d) Pollo, pescado y huevos

8.- Los alimentos que contienen más grasas saludables son:

- a) Lechuga, espinaca y tomate
- b) Papa camote y yuca
- c) Aceitunas, palta y nueces.
- d) Pollo, pescado y huevos

9.- ¿Qué alimentos no debe poner en la lonchera?

- a) Jugos envasados y dulces.
- b) Chocolate y galletas.
- c) Golosinas y gaseosa.
- d) Todas las anteriores.

10.-Una lonchera saludable debe contener:

- a) Un sándwich.
- b) Una bebida natural.
- c) Una fruta.
- d) Todas son correctas.

11.-El plato saludable me enseña a medir:

- a) Mis alimentos antes de consumirlos.
- b) Mis alimentos antes de prepararlos.
- c) Mis alimentos.
- d) Todas son correctas.

12.- Los macronutrientes son:

- a) Proteínas y grasas
- b) Carbohidratos
- c) Grasas y proteínas
- d) Proteínas, grasas y carbohidratos.

13.- Los alimentos ultra procesados causan:

- a) Obesidad.
- b) Diabetes tipo 2.
- c) Sobrepeso.
- d) Todas son correctas.

14.- De los siguientes alimentos ¿cuáles son ultra procesados?

- a) Productos sabor a chocolate
- b) jugo de naranja envasado.
- c) Galletas rellenas.
- d) Todas son correctas.

15.- De los siguientes alimentos ¿Cuáles son alimentos proteicos?

- a) Pan y galletas.
- b) Aceitunas y palta.
- c) Leche, queso y huevos.
- d) Refresco de manzana.

16.- De los siguientes alimentos. ¿Cuáles elegiría para armar una lonchera?

- a) Gaseosa, naranja, golosinas.
- b) Pan con mantequilla, lentejitas y plátano.
- c) Pan integral, huevo sancochado, mandarina y limonada.
- d) Leche chocolatada, jugos envasados, panes.

17.- De las siguientes bebidas ¿Cuáles elegiría para la lonchera del niño preescolar?

- a) Chicha morada casera.
- b) Infusiones y agua hervida.
- c) jugos envasados y gaseosas.
- d) Solamente a y b

18.- Con que alimentos puede remplazar el pan:

- a) Choclo sancochado.
- b) Papa sancochada
- c) a y b
- d) Ninguno

19.- Para endulzar una taza de avena debe usar:

- a) 1 cucharada de azúcar.
- b) 4 cucharaditas de azúcar.
- c) 1 cucharadita de azúcar
- d) Ninguna.

20.- Las bebidas caseras de una lonchera se pueden preparar con frutas naturales como:

- a) Piña.
- b) Manzana.
- c) Carambola.
- d) Todas son correctas.

● 12% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 10% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 8% Base de datos de trabajos entregados
- 0% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

FUENTES PRINCIPALES

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

1	repositorio.unp.edu.pe Internet	1%
2	repositorio.uandina.edu.pe Internet	1%
3	repositorio.unfv.edu.pe Internet	<1%
4	hdl.handle.net Internet	<1%
5	scielo.org.pe Internet	<1%
6	guiainfantil.com Internet	<1%
7	repositorio.ucv.edu.pe Internet	<1%
8	dspace.unitru.edu.pe Internet	<1%

9	gestiopolis.com Internet	<1%
10	repositorio.uwiener.edu.pe Internet	<1%
11	Universidad Peruana Los Andes on 2019-10-29 Submitted works	<1%
12	repositorio.uch.edu.pe Internet	<1%
13	repositorio.untumbes.edu.pe Internet	<1%
14	Florida Virtual School on 2014-02-21 Submitted works	<1%
15	Universidad Cesar Vallejo on 2017-09-06 Submitted works	<1%
16	Universidad Cesar Vallejo on 2018-06-08 Submitted works	<1%
17	repositorio.ug.edu.ec Internet	<1%
18	core.ac.uk Internet	<1%
19	repositorio.upao.edu.pe Internet	<1%
20	Universidad Wiener on 2023-06-04 Submitted works	<1%

21	Bocconi University on 2013-02-10 Submitted works	<1%
22	repositorio.uap.edu.pe Internet	<1%
23	repositorio.uma.edu.pe Internet	<1%
24	repositorio.unasam.edu.pe Internet	<1%
25	repositorio.uroosevelt.edu.pe Internet	<1%
26	Universidad Internacional de la Rioja on 2023-01-11 Submitted works	<1%
27	cybertesis.unmsm.edu.pe Internet	<1%
28	doaj.org Internet	<1%
29	repositorio.urp.edu.pe Internet	<1%
30	fr.slideshare.net Internet	<1%
31	repositorio.unac.edu.pe Internet	<1%
32	hospitalgalvez.com Internet	<1%

33	Universidad Cesar Vallejo on 2016-02-27 Submitted works	<1%
34	uwiener on 2024-01-03 Submitted works	<1%
35	Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez on 2021-06-04 Submitted works	<1%
36	mejorconsalud.as.com Internet	<1%
37	Universidad Catolica De Cuenca on 2024-01-12 Submitted works	<1%
38	Universidad San Ignacio de Loyola on 2023-11-04 Submitted works	<1%
39	repositorio.ulasamericas.edu.pe Internet	<1%
40	Universidad Cesar Vallejo on 2016-06-17 Submitted works	<1%
41	Universidad de San Martín de Porres on 2019-06-05 Submitted works	<1%
42	desinformemonos.org Internet	<1%
43	repositorio.espe.edu.ec Internet	<1%
44	nucis.org Internet	<1%

45	Aliat Universidades on 2021-06-08 Submitted works	<1%
46	Lozano, Roy Raúl Donayre. "Business Consulting para la Empresa Nestl..." Publication	<1%
47	Universidad Cesar Vallejo on 2023-06-27 Submitted works	<1%
48	Universidad Nacional Abierta y a Distancia, UNAD,UNAD on 2023-05-27 Submitted works	<1%
49	Universidad Wiener on 2022-09-24 Submitted works	<1%
50	repositorio.cientifica.edu.pe Internet	<1%
51	repositorio.uigv.edu.pe Internet	<1%
52	repositorio.usmp.edu.pe Internet	<1%
53	revistas.ucv.edu.pe Internet	<1%
54	rimisp.cl Internet	<1%
55	search.bvsalud.org Internet	<1%
56	uwiener on 2023-10-05 Submitted works	<1%

57	gilda-unams.it Internet	<1%
58	scribd.com Internet	<1%
59	zaguan.unizar.es Internet	<1%
60	BENEMERITA UNIVERSIDAD AUTONOMA DE PUEBLA BIBLIOTECA on ... Submitted works	<1%
61	Corporación Universitaria del Caribe on 2023-11-27 Submitted works	<1%
62	Universidad Andina del Cusco on 2024-03-12 Submitted works	<1%
63	Universidad Cesar Vallejo on 2016-04-04 Submitted works	<1%
64	Universidad Científica del Sur on 2023-11-30 Submitted works	<1%
65	Universidad Europea de Madrid on 2023-02-21 Submitted works	<1%
66	Universidad de Ciencias y Humanidades on 2017-03-27 Submitted works	<1%
67	bonga.unisimon.edu.co Internet	<1%
68	catedraalimentacioninstitucional.files.wordpress.com Internet	<1%

69	enfermedadesincurables.wordpress.com Internet	<1%
70	repositorio.ucsg.edu.ec Internet	<1%
71	repositorio.uide.edu.ec Internet	<1%
72	repositorio.unesum.edu.ec Internet	<1%
73	repositorio.upeu.edu.pe:8080 Internet	<1%
74	repositorio.utc.edu.ec Internet	<1%
75	tesis.usat.edu.pe Internet	<1%
76	felaban.com Internet	<1%
77	huffingtonpost.es Internet	<1%
78	mundogar.es Internet	<1%
79	notariadigital.com Internet	<1%
80	ocde.us Internet	<1%

81	risaralda.gov.co Internet	<1%
82	slideshare.net Internet	<1%
83	unicef.org Internet	<1%

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Material citado
- Bloques de texto excluidos manualmente
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 10 palabras)

BLOQUES DE TEXTO EXCLUIDOS

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUDEscuela

Universidad Peruana Los Andes on 2020-01-07

sobre loncheras saludables

Universidad Peruana Los Andes on 2019-10-29

de una

hdl.handle.net

1. EL PROBLEMA1.1. Planteamiento del problema1.2. Formulación del problema1....

Universidad Wiener on 2022-09-10

3.1. Método de la investigación3.2. Enfoque de la investigación3.3. Tipo de investi...

Universidad Wiener on 2022-10-09

4. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS4.1. Cronograma de actividades4.2. Presupuest...

repositorio.uwiener.edu.pe

ANEXOSANEXO A: Técnicas e instrumentos de recolección de datosANEXO B: Ma...

Universidad Maria Auxiliadora SAC on 2023-08-19

1. CAPITULO I. EL PROBLEMA1.1 Planteamiento del ProblemaEn la

repositorio.uwiener.edu.pe

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA1

Universidad Peruana Los Andes on 2019-10-29

1.5. Delimitaciones de la Investigación1.5.1. Temporal

Universidad Wiener on 2022-09-15

asumido por los investigadores

repositorio.uwiener.edu.pe

pág. 1

podcast.unesp.br

3.2. Enfoque de la investigaciónLa investigación tiene

repositorio.uwiener.edu.pe

pág. 21

Pontificia Universidad Catolica del Peru on 2015-06-01

Criterios de exclusión

repositorio.uwiener.edu.pe

Muestreo:No probabilístico por conveniencia

repositorio.udh.edu.pe

Fuente: elaboración propiaEn la tabla

uwiener on 2023-10-05

Fuente: elaboración propiaEn la figura

repositorio.unac.edu.pe

4. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS4.1 Cronograma de actividadesActividadesAgos...

repositorio.uwiener.edu.pe

Diseño del instrumento de investigaciónAutorización

UISEK on 2020-03-04

Operacionalización de las variablesVariableDefinición Operacional

repositorio.uwiener.edu.pe

MATRIZ DE CONSISTENCIA TÍTULO

Universidad Peruana Los Andes on 2019-10-29

PROBLEMA GENERAL OBJETIVO GENERAL HIPÓTESIS METODOLOGÍA ¿Cuál es el e...

Universidad ESAN – Escuela de Administración de Negocios para Graduados on 2022-11-16