



**Universidad
Norbert Wiener**

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

**“CONOCIMIENTO DE LONCHERA SALUDABLE EN
MADRES DE NIÑOS DEL TERCERO Y CUARTO DE
PRIMARIA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SJL”**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN
ENFERMERÍA**

PRESENTADO POR:

Villafranqui Malca Rosa Raquel

ASESOR:

Dra. María Hilda Cárdenas de Fernández

LIMA – PERÚ

2020

Índice general

Índice general	2
Índice de Tablas.....	3
I. INTRODUCCIÓN	5
II. MATERIALES Y METODOS	10
III. RESULTADOS.....	14
IV. DISCUSION	21
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	22
ANEXOS.....	25

Índice de Tablas

Nº	Tabla	Pag
1	<p>Datos sociodemográficos de las madres de estudiantes del primer a cuarto de primaria I.E.P Villa Corazón de Jesús – SJL (N=52)</p> <p>Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables de madres encuestadas del primer a cuarto de primaria I.E.P Villa Corazón de Jesús – SJL</p> <p>Conocimiento de las madres del primer a cuarto de primaria sobre la lonchera saludable, según su dimensión generalidades en la I.E.P Villa Corazón de Jesús – SJL</p> <p>Conocimiento de las madres del primer a cuarto de primaria sobre la lonchera saludable, según sus dimensión importancia en la I.E.P Villa Corazón de Jesús – SJL</p> <p>Conocimiento de las madres del primer a cuarto de primaria sobre la lonchera saludable, según sus dimensión tipos de alimentos en la I.E.P Villa Corazón de Jesús – SJL</p> <p>Conocimiento de las madres del primer a cuarto de primaria sobre la lonchera saludable, según sus dimensión alimentos a evitar en la I.E.P Villa Corazón de Jesús – SJL</p>	

Resumen

OBJETIVO general es Determinar el nivel de conocimientos sobre lonchera saludable en madres de niños de tercero y cuarto de primaria

MATERIALES Y METODOS: un enfoque cuantitativo no experimental de corte transversal. En la muestra estuvo conformada por 52 madres de niños de tercero y cuarto de primaria. Para la recaudación de datos se empleó el método de la encuesta cuya herramienta fue el cuestionario previamente validado y con confiabilidad. Para el procesamiento de resultados se empleó el programa Excel.

RESULTADOS: la mayoría de las madres poseen un conocimiento alto sobre la loncheras saludables, en cuanto a las dimensiones de la variable también predominó el conocimiento alto. **CONCLUSIONES:** El Conocimiento de lonchera saludable en madres de niños del tercero y cuarto de primaria Institución Educativa SJL” es alto

Palabras clave: Lonchera saludable, conocimiento, Escolares

Summary

General **OBJECTIVE** is to determine the level of knowledge about healthy lunch boxes in mothers of children in the third and fourth year of primary school.

MATERIALS AND METHODS: a quantitative non-experimental cross-sectional approach. The sample consisted of 52 mothers of children in the third and fourth years of primary school. For data collection, the survey method was used, whose tool was the previously validated and reliable questionnaire. For the processing of results, the Excel program was used. **RESULTS:** most of the mothers have a high knowledge about healthy lunch boxes, regarding the dimensions of the variable, high knowledge also predominated. **CONCLUSIONS:** Knowledge of a healthy lunch box in mothers of children in the third and fourth year of primary school, Institución Educativa SJL ”is high

Keywords: Healthy lunch box, knowledge, Schoolchildren

I Introducción

Los malos hábitos alimenticios son, conductas que el ser humano adopta para su cotidianidad diaria. Actualmente, un factor que daña en el crecimiento de los niños en la etapa estudiantil, características que provienen de sus familiares, incluso en los centros educativos en las que acuden.

Una lonchera sana y nutritiva debe contener provisiones que los niños que están en creciendo y desarrollándose, y que ayudan a la salud total del escolar en etapa escolar siendo su principal fin ofrecer fuentes nutricionales necesarias para controlar el nivel de rendimiento físico-mental, dando paso a sus cualidades de esta edad; sin olvidar que no reemplaza los alimentos formales principales, sino que es un aperitivo entre los mismos y puede consumirse al medio del horario colegial (1)

El estado nutricional en los niños en edad escolar nos indica el bienestar de su nutrición, aquí es, en el que la nutrición es un componente importante en el crecimiento general de los niños, ya que una nutrición adecuada incluye un adecuado rendimiento académico, estar más atento, estar a la expectativa, relaciones interpersonales provechosas, buena actitud, y lo mas importantes una óptima salud para los estudiantes (2)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) acota que el sobre peso en niños es uno de las dificultades de salud pública que preocupa en esta época. El problema está posicionado en el mundo y está aquejando de manera progresiva a varios países de estatus bajo y mediano, específicamente en las áreas urbanas. Se deduce que, en 2016, más de 41 millones de pre-escolares a nivel mundial presentaban problemas de peso elevado o estaban obesos (3). Una inadecuada alimentación llega a disminuir su sistema inmunológico, siendo vulnerable a ciertas enfermedades, transformar el desarrollo físico y mental, y restar la producción no solo en un niño si no a cualquier persona (4).

En naciones en progreso con capitales recientes el incremento de sobrepeso y obesidad en los pre-escolares es más del treinta por ciento (5). En México, prevalece el aumento de peso que en 2 consecuencias la primera causa obesidad, con una tasa de 26%, asimismo un tercio de infantes en edad escolar al llegar a la adolescencia se vuelven obesos y manifiestan que esta continua en aumento en la mayoría de los status sociales y económicos, edad y espacio territorial (6)

Según estudio de la OPS, el 54% de los niños en edad escolar en Perú declararon que consumen refresco embotellado con gas una o varias veces al día, de la misma forma un 20% presentó aumento de peso y un 3% obesidad, de acuerdo a los percentiles de peso y talla (7).

El Ministerio de Salud (MINSA) y el Instituto Nacional de Salud (INS) manifiestan que el portar una lonchera nutritiva es fundamental para los estudiantes en la etapa escolar y preescolar, y que su función es proporcionar los nutrientes necesarios para un rendimiento físico e intelectual en propio de su edad escolar (8).

Al realizar la visita en el centro educativo, se observó que la asistencia de los niños es a las tardes horas del día que por lo general ya vienen almorzando. Según manifestaciones de algunos maestros, observan que son pocos los estudiantes que llevan lonchera, en varios estudiantes, no compensa la necesidad de energía, que ayuda a la conveniente progresión del tamaño físico y al desarrollo, para conseguir el éxito de sus actividades académicas. Se observó también que hay algunas madres que les dan dinero para que sus hijos compren en el kiosco, lo cual es alarmantes ya que no sabemos qué clase de alimentos venden ahí, pero por lo general son golosinas o comidas chatarra.

Sobre este particular es bueno acotar que los papas efectúan las faltas en relación a la elaboración de la merienda a LOS HIJOS (en edad escolar),

porque por lo general se ve productos alimenticios procesados tales como las bebidas azucaradas y con gases, dulces, jugos artificiales, pastas y alimentos con alto valor calórico que predispone al niño a la obesidad, y no aporta nutrientes al niño en su crecimiento

Investigadores Nube Beatriz Guallpa, Abad Julia María Guapisaca y Jara Luis Patricio Guamán Guerrero, en el Ecuador, en el año 2015, refieren que el 70,83% de las mamás información elevada en referencia a la alimentación nutritiva, 61,67% sabe todo lo referente la pirámide alimenticia, el 93% aseguran que los alimentos que aportan rendimiento en la edad escolar son los carbohidratos; y el 6% declaran que son los lípidos (9).

Por su parte Carolina Beatriz Tarqui-Mamani, Doris Alvarez-Dongo de Colombia realizaron estudio en el Perú, en el 2018, cuyo objetivo fue “Determinar la prevalencia de loncheras saludables en escolares peruanos del nivel primario”, concluyeron que la tasa de loncheras sanas en niños de Perú es muy baja (10). De igual forma, Mejía Navarro Dora Esmeralda Sheerlay Tatiana Portilla Delgado, en Ecuador, en el año 2013, estudiaron “Conocimientos, actitudes y prácticas sobre los hábitos alimentarios en los/las niños y niñas que asisten a la escuela Alejandro R. Mera de la ciudad de Tulcán”, señalan sus hallazgos que el 61% está ocupando un estándar normal de alimentación; con un peligro de peso elevado el 22%, con sobrepeso el 15% y peso bajo el 3% (11).

Asimismo Bach. Conde y Contreras, en el Perú, en el año 2017, cuyo objetivo “Determinar el nivel de conocimiento sobre loncheras nutritivas en madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial Santa Rosita - Santa Anita.” aseguran que las madres de preescolares abordadas la mayoría alcanzaron un conocimiento de nivel medio sobre loncheras nutritivas (12). Por otra parte, Benites Chavez Lizeth y Roman Sinche Betsabe, en Perú, en el año 2017, investigaron “ Conocimiento sobre contenido de la lonchera nutritiva en

madres y estado nutricional en preescolares de la Institución Educativa Inicial Juan Antonio Pezet en Villa María del Triunfo, 2017” señalan que no hay asociación entre los conocimientos de las madres sobre la lonchera nutritiva y el estado nutricional de los preescolares de la Escuela de Educación Inicial Juan Antonio Pezet (13). Para finalizar, Ramírez Montaña Martha, en Perú, en el año 2016, en su estudio: “Nivel de conocimiento de las madres y el valor nutritivo de las loncheras escolares de niños de nivel primaria de una Institución Educativa”, refieren que el 51.5% de las mamás tuvieron conocimiento medio y 31.3% alto. Por lo cual, las madres poseen un nivel de conocimiento medio en relación a la elaboración de loncheras y el importe alimenticio de las loncheras de los niños fue bajo (14).

La nutrición en la etapa escolar de los niños es de gran importancia, por lo cual se debe establecer acerca de cuanto conocen las madres sobre a las loncheras saludables, ya que, por ello, se puede contribuir con sus hijos comidas sanas fundamentándola en una alimentación adecuada. Todo ello será beneficioso para el estudiante mejorando su nivel académico y su capacidad de desenvolverse en clases, logrando así un buen aprendizaje.

Por consiguiente, de acuerdo con la bibliografía tanto internacional como nacional, se evidencio que hay trabajos científicos respecto al tema a tratar. La labor de la lonchera es brindar energía y nutrientes que el estudiante necesita para sus actividades escolares. Una gran parte de madres del centro educativo en mención optaron por enviar loncheras realizadas por alimentos chatarra o en su defecto optaron por dar dinero para que el menor adquiriera algún producto de su preferencia en la hora de la merienda, una de las causas por el cual el niño no siempre optaba por los alimentos saludables es porque la mayoría de las madres trabajan y por falta de conocimiento o tiempo no preparaban loncheras que nutran a sus hijos.

Este estudio reúne el nivel metodológico, ya que los resultados obtenidos permitirán tomar acciones preventivas mejorando el estado nutricional de los escolares que son el futuro de nuestro país. Asimismo, en cuanto al estudio obtenido, aportará en la profesión de Enfermería y otros. La investigación se realizó en una institución educativa con determinadas características sociales, educativas y culturales. El objetivo general es Determinar el nivel de conocimientos sobre lonchera saludable en madres de niños de tercero y cuarto de primaria. Los objetivos específicos son identificar el nivel de conocimiento de las madres acerca de la preparación de la lonchera saludable e identificar el importe nutricional en los alimentos ricos para una lonchera saludable.

II. MATERIALES Y MÉTODOS

2.1 ENFOQUE Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

- SEGÚN LA TENDENCIA

Cuantitativa porque es objetivo, ya que nos permite dar un aporte científico sobre un hecho, así mismo los resultados se van a mostrar de forma numérica de acuerdo con el porcentaje y se puede comprobar a través del análisis estadístico.

- SEGÚN LA ORIENTACIÓN

Es básica porque no se accederá al manejo de la variable, debido que se obtendrá y recopilará la información con la finalidad de agrandar el conocimiento.

- SEGÚN EL TIEMPO DE OCURRENCIA DE LOS HECHOS INVESTIGADOS

Es prospectivo, puesto que, los sucesos se están investigando en este momento, aparte de que se examina y se anota.

- SEGÚN EL PERIODO DE LA SECUENCIA DE LA INVESTIGACIÓN

Es un estudio transversal a causa de que se realizará en un solo momento la recolección de los hechos.

- SEGÚN EL ANÁLISIS Y ALCANCE DE SUS RESULTADOS

Descriptivo, dado que permite ver como se manifiestan los determinados hechos, se recoge la información y busca especificar los hechos o fenómenos, pero no los explica, así mismo caracteriza el problema.

DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

- Es un **estudio sin intervención** ya que no se realizará procedimientos o intervenciones, solo se describirá las situaciones que se presenten en la investigación, no interfieren en la realidad.
- Así mismo es un **Diseño descriptivo** porque permite determinar ciertas características de la situación a estudiar, además el diseño no va enfocado a la comprobación de hipótesis.

2.2 POBLACION, MUESTRA Y MUESTREO

La población estuvo constituida por 100 madres de familia de tercero y cuarto de primaria del colegio -S JL, con los criterios de inclusión y exclusión propuestos en la investigación.

CRITERIOS DE INCLUSIÓN

- Madres de niños matriculados en la Institución Educativa
- Madres de niños que sepan leer y escribir
- Madres que acepten responder el instrumento y colaborar en el trabajo a investigar

CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

- Madres de niños que no asisten generalmente a la Institución Educativa
- Madres de niños matriculados en la Institución Educativa que no saben leer ni escribir.
- Madres de niños que no aceptan responder al instrumento y colaborar en el trabajo a investigar

La muestra determinada fue 52 madres del colegio, de tipo probabilístico ya que las madres de los estudiantes tendrán la misma probabilidad de ser seleccionadas, se realizó la toma de madres de los estudiantes al azar esto fue en base de un método de “lotería” o de una tabla de números aleatorio.

2.3 VARIABLE(S) DE ESTUDIO

El proyecto muestra una variable importante, lo cual es el conocimiento de las madres acerca de la preparación de las loncheras Saludables. Según su naturaleza, es una variable cuantitativa, y su escala de medición es ordinal.

Definición conceptual de variable principal: El conocimiento, proceso por el cual las personas adquieren ideas, información mediante la experiencia sobre una realidad concreta sean medios de comunicación, sesiones educativas.

Definición operacional de variable principal: Se refiere a toda acción y conjunto de ideas para resolver un específico conjunto de problemas sobre la información que deben tener las madres acerca de los alimentos que deben contener una lonchera que incluya todos los alimentos nutritivos esenciales para el pleno crecimiento y desarrollo del niño.

2.4 TECNICA E INSTRUMENTO DE MEDICIÓN

El instrumento a utilizar en el artículo será la encuesta, con la cual se logrará una cantidad fundamental de datos de forma óptima.

Para calcular el conocimiento, se utilizará la herramienta de recolección de datos cuestionario por Canales Huapaya Omar, Lima - Perú 2010 (1). El instrumento está estructurado en 18 ítems que exploran 4 dimensiones acerca de los conocimientos sobre la preparación de la lonchera y será de opción múltiple, para la dimensión de Generalidades hay 2 preguntas; importancia tiene 2 preguntas; tipos de alimentos 12 preguntas; alimentos que se debe evitar 2 preguntas. Está estructurada en respuesta correcta (1 punto) acertada,

errada (0 puntos), el tiempo previsto para su respuesta es de 20 minutos. Totalizando 18 puntos.

2.5 PROCEDIMIENTO PARA RECOLECCION DE DATOS

2.5.1 Autorización y coordinaciones previas para la recolección de datos

Para abordar la recolección de datos, realizaron los trámites administrativos respectivos. Se redactó la carta de presentación de la universidad, con la que se abordó al centro educativo y nos presentaremos con las entidades actuales de dicha institución. Al recibir su aprobación, se iniciaron las actividades.

Los datos obtenidos fueron vaciados en la base de datos estadístico SPSS versión 24, previa elaboración de la tabla de códigos y tabla matriz, en la que se estableció el valor de 1 a la respuesta acertada y 0 a la errada.

2.6 METODOS DE ANALISIS ESTADÍSTICO

Los resultados se presentaron en tablas de distribución de frecuencias absolutas y relativas con un tratamiento estadísticos descriptivo, se utilizó para el análisis el programa Excel construyendo la base de datos de acuerdo a la operacionalización de variables

2.7 ASPECTOS ÉTICOS

En la investigación se considerará los aspectos de defensa de las madres participantes en la encuesta y los principios de la investigación (15), por otra parte, se realizará el consentimiento informado previo aviso brindado a las madres participantes (16). Asimismo, se respetarán todos los valores y principios éticos

III. RESULTADOS DE LA INVESTIGACION

En este capítulo se presentan los datos obtenidos de la investigación a través de tablas y gráficos estadísticos.

Tabla 1. Datos sociodemográficos de las madres de estudiantes del primer a cuarto de primaria I.E.P (N=52)

EDAD (AÑOS)	FRECUENCIA	PORCENTAJE
De 20-29	8	15 %
De 30-39	25	48%
De 40-50	19	37%
ESTADO CIVIL		
Soltera	6	12 %
Casada	12	23 %
Divorciada	1	2 %
Conviviente	33	64 %
GRADO DE INSTRUCCION		
Secundaria incompleta	3	6 %
Secundaria completa	16	31 %
Técnico	20	38 %
Universitario	13	25 %

TOTAL	52	100%
--------------	-----------	-------------

INTERPRETACIÓN

En la tabla 1, podemos observar que la población de madres se encuentra entre 24-50 años. Siendo la población más alta entre 30-39 años (48%), de 40-50 años (37%) y de 20-29 años (15%). En estado civil se observa que existe un alto porcentaje de madres convivientes (64%), casada (23%), soltera (12%) y divorciada (2%) . Finalmente, en grado de instrucción se encontró que existe mayor cantidad de madres que tienen el grado técnico (38%), secundaria completa (31%), universitario (25 %) y secundaria incompleta (6%).

Tabla 2. Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables de madres encuestadas del primer a cuarto de primaria I.E.P SJL

NIVEL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
De 0 a 6 bajo	0	0%
De 7 a 12 medio	0	0%
De 13 a 18 alto	52	100%
TOTAL	52	

INTERPRETACIÓN

En la tabla 2 podemos observar que, dentro de las encuestas realizadas a las madres de familia, de acuerdo con el puntaje tienen un conocimiento alto (100%) dentro del nivel de 13-18.

Tabla 3. Conocimiento de las madres del primer a cuarto de primaria sobre la lonchera saludable, según su dimensión generalidades en la I.E.P SJL

NIVEL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
De 0 a 16 bajo	5	10%
De 17 a 33 medio	0	0%
De 34 a 50 alto	47	90
TOTAL	52	100%

INTERPRETACIÓN

En la tabla 3 de acuerdo con la dimensión de generalidades de la lonchera saludable, se observa que las madres del primer a cuarto grado de primaria de la I.E.P Villa Corazón de Jesús – SJL presentan un nivel de conocimiento alto (90%), y un nivel de conocimiento bajo (10%); siendo el más bajo de las dimensiones.

Tabla 4. Conocimiento de las madres del primer a cuarto de primaria sobre la lonchera saludable, según sus dimensión importancia en la I.E.P Villa Corazón de Jesús – SJL

NIVEL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
De 0 a 16 bajo	3,5	7%
De 17 a 33 medio	0	0%
De 34 a 50 alto	48,5	93
TOTAL	52	100%

INTERPRETACIÓN

En el grafico 2 se observa que, en la dimensión de importancia de la lonchera, las madres de primer a cuarto grado de primaria de la I.E.P Villa Corazón de Jesús – SJL presentan un nivel alto de (93%); y un nivel de conocimiento bajo de (7%).

Tabla 5. Conocimiento de las madres del primer a cuarto de primaria sobre la lonchera saludable, según sus dimensión tipos de alimentos en la I.E.P– SJL

NIVEL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
De 0 a 16 bajo	4	8%
De 17 a 33 medio	0	0%
De 34 a 50 alto	48	92
TOTAL	52	100%

INTERPRETACIÓN

En el grafico 3 se puede observar que las madres de niños del primer a cuarto grado de primaria de la I.E.P Villa Corazón de Jesús – SJL tienen un nivel de conocimiento alto (92%); y nivel de conocimiento bajo (8%).1.5

Tabla 6. Conocimiento de las madres del primer a cuarto de primaria sobre la lonchera saludable, según sus dimensión alimentos a evitar en la I.E.P – SJL

NIVEL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
De 0 a 16 bajo	1,5	3%
De 17 a 33 medio	0	0%
De 34 a 50 alto	50,5	97
TOTAL	52	100%

INTERPRETACIÓN

En el grafico 4 se observa que las madres de niños de primer a cuarto grado de primaria de la I.E.P Villa Corazón de Jesús – SJL presentan, en la dimensión de alimentos a evitar un nivel alto (97%) y un nivel bajo (3%).

CAPITULO IV

DISCUSIÓN

4.1.- Discusión

En el presente capítulo se analizan a la luz de los autores y teorías los resultados del presente trabajo; las características de la muestra la mayoría tenía entre 30 y 49 años, el estado civil es casada, el grado de instrucción estuvo en si mayoría por el nivel técnico, esto pudiera incidir en el resultado obtenido en el presente estudio

De la misma manera el propósito de este trabajo fue conocer el conocimiento de las madres sobre las loncheras saludables con la finalidad de crear un conocimiento que permita orientar sobre una alimentación adecuada para los niños menores de 6 años.

En este estudio según la encuesta aplicada se pudo determinar que el total de las madres posee el conocimiento sobre la lonchera saludable lo que coincide con el estudio de Nube Beatriz Guallpa, Abad Julia María Guapisaca y Jara Luis Patricio Guamán Guerrero, en el Ecuador, en el año 2015, refieren que la mayoría de madres tienen conocimientos altos sobre la nutrición (9); a su vez es fundamentado por el Ministerio de Salud (MINSa) y el Instituto Nacional de Salud (INS) manifiestan que el portar una lonchera nutritiva es fundamental para los estudiantes en la etapa escolar y preescolar, debido a lo cual una de sus funciones es satisfacer las necesidades de energía, realizando así un mejor desempeño del estudiante durante su etapa escolar (8).

En cuanto a la dimensiones: generalidades importancia tipos de alimentos y alimentos a evitar en la lonchera; acá predominó el conocimiento alto, mientras que en el estudio de Carolina Beatriz Tarqui-Mamani, Doris Alvarez-Dongo de Colombia en su estudio en el Perú, en el año 2018, concluyeron que la prevalencia de loncheras saludables en los escolares peruanos es muy baja (10). Por otra parte, la Organización Panamericana de la Salud (OPS), acota que el 54% de los escolares en Perú confesaron que ingieren gaseosas una a más veces al día, asimismo casi un 20% presentó sobrepeso y un 3% obesidad, de acuerdo a los valores correspondientes al de peso y talla (7).

4.2.- Conclusiones

Después de haber analizado los resultados se pudo concluir que lo siguiente:

- El Conocimiento de lonchera saludable en madres de niños del tercero y cuarto de primaria Institución Educativa – SJL” es alto
- En cuanto a la Dimensión Importancia de la lonchera saludable predominó el conocimiento alto
- En la dimensión tipos de alimentos de la lonchera saludable la mayoría poseía un conocimiento alto
- Finalmente en la dimensión alimentos que no deben incluir la mayoría tuvo un conocimiento alto

4.3.- Recomendaciones

- Diseñar folletos en lenguaje sencillo para ser publicados en las redes sociales

- Involucrar a los docentes para que participen en programas de orientación sobre nutrición saludable para niños
- Establecer convenios con la escuela para organizar y coordinar acciones para la venta de productos que sean lo más sano posible
- Coordinar sesiones adaptadas a los niños para que ellos puedan entender y motivarse con hábitos alimenticios sanos

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Canales Huapaya O. Efectividad de la sesión educativa: Aprendiendo a preparar loncheras nutritivas en el incremento de conocimientos de madres de preescolares en la Institución Educativa San José [tesis para optar el grado de licenciado en enfermería]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2009.
2. Benítez, M. (2008). Factores asociados de rendimiento económico. Recuperado de: file:///C:/Users/Downloads/512EdeI%20 PDF
3. Organización Mundial de la Salud <https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/es/> /revisado 23 de setiembre de 2019
4. Organización Mundial de la Salud <https://www.who.int/topics/nutrition/es/> revisado 23 de setiembre de 2019.
5. Organización Mundial de la Salud <https://www.who.int/end-childhood-obesity/facts/es/> / revisado 29 de setiembre de 2019
6. Gobierno Federal Mexicano. Secretaria de Educación Pública. Acuerdo Nacional Para la Salud Alimentaria: Estrategia contra el Sobrepeso y Obesidad México: Gobierno Federal Mexicano; 2010 http://www.sep.gob.mx/work/models/sep1/Resource/635/1/images/programadeaccion_sept.pdf

7. Organización Panamericana de la Salud https://www.paho.org/per/index.php?option=com_joomlabook&view=topic&id=234 /revisado 29 de setiembre de 2019.
8. Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud. Refrigerio escolar saludable. Transparencia Instituto Nacional de Salud Perú. Perú: INS; 2015. Disponible en <http://www.minsa.gob.pe/index.asp?op=51¬a=16196> /revisado 29 de setiembre de 2019.
9. Gualpa Abad Nube Beatriz, Guapisaca Jara Julia María, Guamán Guerrero Luis Patricio/ “Conocimientos actitudes y prácticas de las madres de familia sobre la alimentación de los escolares de la escuela Ángeles Rodríguez” Ecuador – 2015. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/23214>/revisado 14 de octubre de 2019.
10. Tarqui-Mamani Carolina, Alvarez-Dongo Doris. Prevalencia de uso de loncheras saludables en escolares peruanos del nivel primario. Rev. salud pública [Internet]. 2018 June. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.15446/rsap.v20n3.60879/> revisado 14 de octubre de 2019.
11. Mejía Navarro Dora Esmeralda y Sheerlay Tatiana Portilla Delgado. Conocimientos, actitudes y prácticas sobre los hábitos alimentarios en los/las niños y niñas que asisten a la escuela alejandro r. mera de la ciudad de tucán relacionada con su estado nutricional en el periodo marzo–agosto del 2013/ revisado 14 de octubre de 2019.
12. Conde Huaman Josselyn Estrella y Contreras Macavilca Yhoselin María. “Nivel de conocimiento sobre loncheras nutritivas en madres de niños preescolares de la institución educativa inicial santa rosita – Santa Anita” [tesis para optar el grado de licenciado en enfermería]. Lima: Universidad Arzobispo Loayza; 2016./ revisado 04 de noviembre del 2019.

13. Benites Chavez Lizeth y Roman Sinche Betsabe. "Conocimiento sobre contenido de la lonchera nutritiva en madres y estado nutricional en preescolares de la Institución Educativa Inicial Juan Antonio Pezet en Villa María del Triunfo". Lima: Universidad Arzobispo Loayza; 2017/ revisado 04 de noviembre del 2019.
14. Martha Radmila Ramírez Montaña. "Nivel de conocimiento de las madres y el valor nutritivo de las loncheras escolares de niños de nivel primaria de una Institución Educativa, 2016". Disponible en: https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/395/Martha_Tesis_ba-chiller_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y/ revisado 04 de noviembre del 2019.
15. Fernández J. Los aspectos éticos en la formación de los profesionales de la información. Journal of Spanish Research on Information Science. 2000;
16. Carreño Dueñas J. Consentimiento informado en investigación clínica: Un proceso dinámico. Persona y Bioética [revista en Internet] 2016. Disponible en: <http://personaybioetica.unisabana.edu.co/index.php/personaybioetica/article/view/232/html> 1/revisado 06 de agosto de 2020.

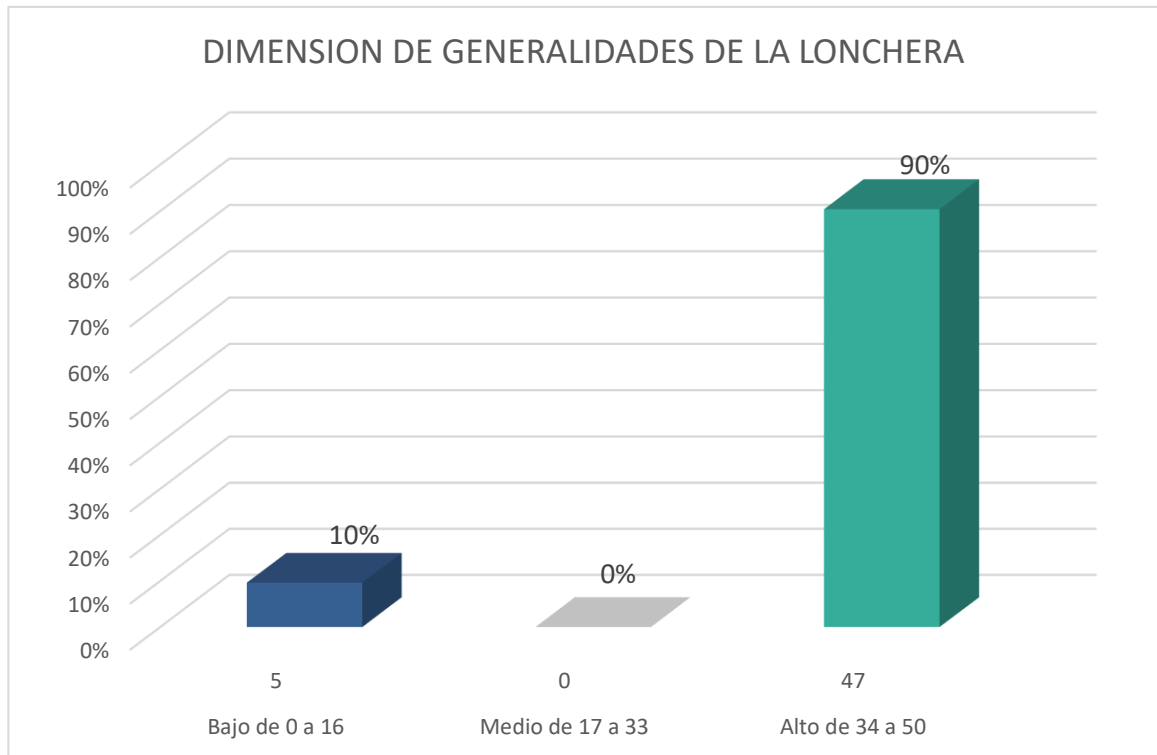
ANEXOS

Anexo A. Operacionalización de la variable

TITULO: “ CONOCIMIENTO DE LONCHERA SALUDABLE EN MADRES DE NIÑOS DE TERCERO Y CUARTO DE PRIMARIA INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA N° 25 - SJL ”								
VARIABLE	TIPO DE VARIABLE SEGÚN SU NATURALEZA Y ESCALA DE MEDICION	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	N° DE ITEMS	VALOR FINAL	CRITERIOS PARA ASIGNAR VALORES
Nivel de conocimiento de las madres sobre la lonchera saludable	TIPO DE VARIABLE SEGÚN SU NATURALEZA: A: cuantitativa ESCALA DE MEDICIÓN: ordinal	El conocimiento es un proceso por el cual las personas adquieren ideas, información mediante la experiencia sobre una realidad concreta sean medios de comunicación, sesiones educativas.	Se refiere a toda acción y conjunto de ideas para resolver un específico conjunto de problemas sobre la información que tienen las madres sobre los alimentos que deben contener una lonchera que incluya todos los alimentos	Generalidades de la lonchera saludable	<ul style="list-style-type: none"> Definición de lonchera nutritiva 	2 (1,2)	Conocimiento bajo. (0 - 6)	Puntaje 0 será considerado como incorrecto. Puntaje 1 será considerado como correcto.
				Importancia de la lonchera	<ul style="list-style-type: none"> Almacenamiento de la lonchera saludable Frecuencia de envío de los alimentos 	2 (3,4)	Conocimiento medio. (7-12) Conocimiento alto. (13 -18)	

			<p>nutritivos esenciales para el pleno crecimiento y desarrollo el niño, en la etapa escolar.</p>	Tipos de alimentos	<ul style="list-style-type: none"> • Carbohidratos 	<p>2 (5,6)</p>		
					<ul style="list-style-type: none"> • Grasas 	<p>1 (15)</p>		
					<ul style="list-style-type: none"> • Proteínas 	<p>2 (7,8)</p>		
					<ul style="list-style-type: none"> • Vitaminas 	<p>6 (9,10,11,12,13,14)</p>		
					<ul style="list-style-type: none"> • Agua 	<p>1 (16)</p>		
				Alimentos que se debe evitar	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce los alimentos "CHATARRA" • Señala las bebidas que no debe contener una lonchera nutritiva 	<p>2 (17, 18)</p>		

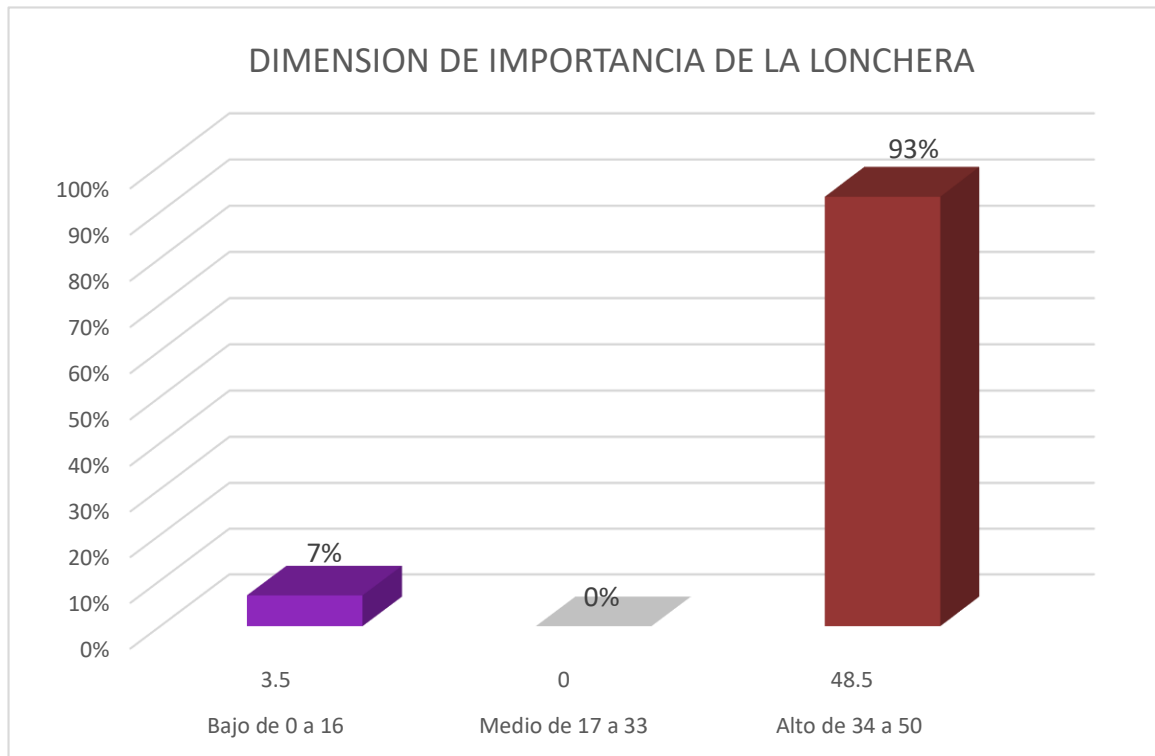
Gráfico 1. Conocimiento de las madres del primer a cuarto de primaria sobre la lonchera saludable, según sus dimensión generalidades en la I.E.P SJL



INTERPRETACIÓN

En el gráfico 1 de acuerdo con la dimensión de generalidades de la lonchera saludable, se observa que las madres del primer a cuarto grado de primaria de la I.E.P Villa Corazón de Jesús – SJL presentan un nivel de conocimiento alto (90%), y un nivel de conocimiento bajo (10%); siendo el más bajo de las dimensiones.

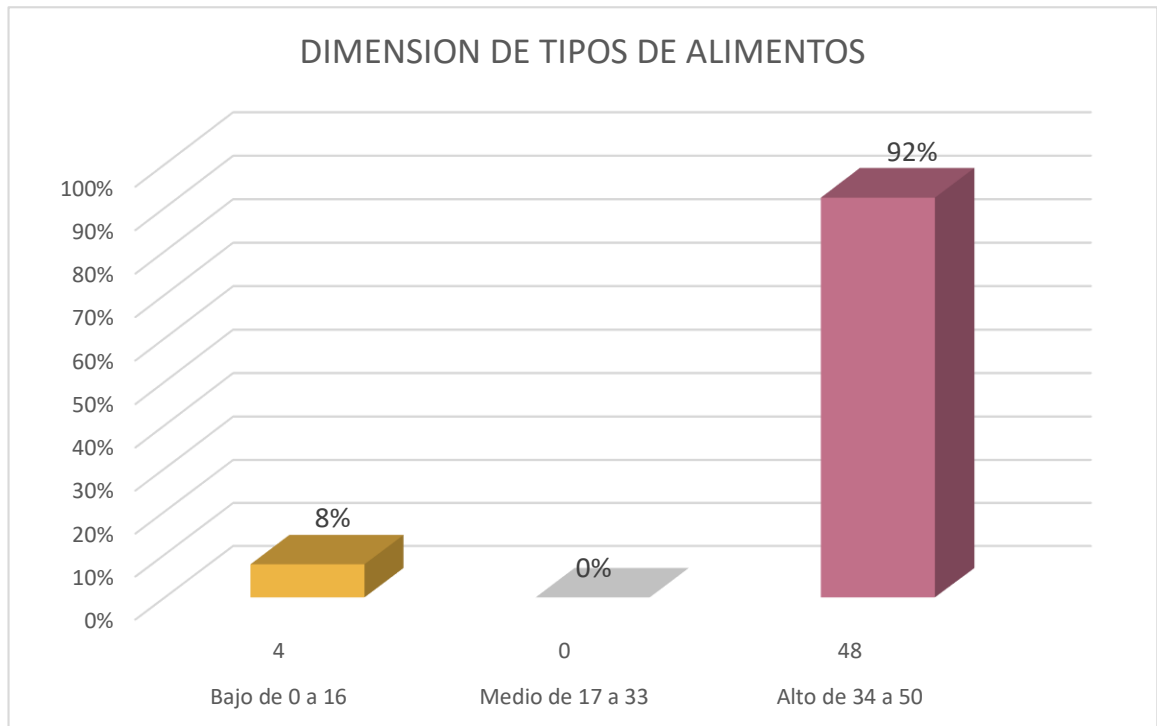
Gráfico 2. Conocimiento de las madres del primer a cuarto de primaria sobre la lonchera saludable, según sus dimensión importancia en la I.E.P– SJL



INTERPRETACIÓN

En el gráfico 2 se observa que, en la dimensión de importancia de la lonchera, las madres de primer a cuarto grado de primaria de la I.E.P Villa Corazón de Jesús – SJL presentan un nivel alto de (93%); y un nivel de conocimiento bajo de (7%).

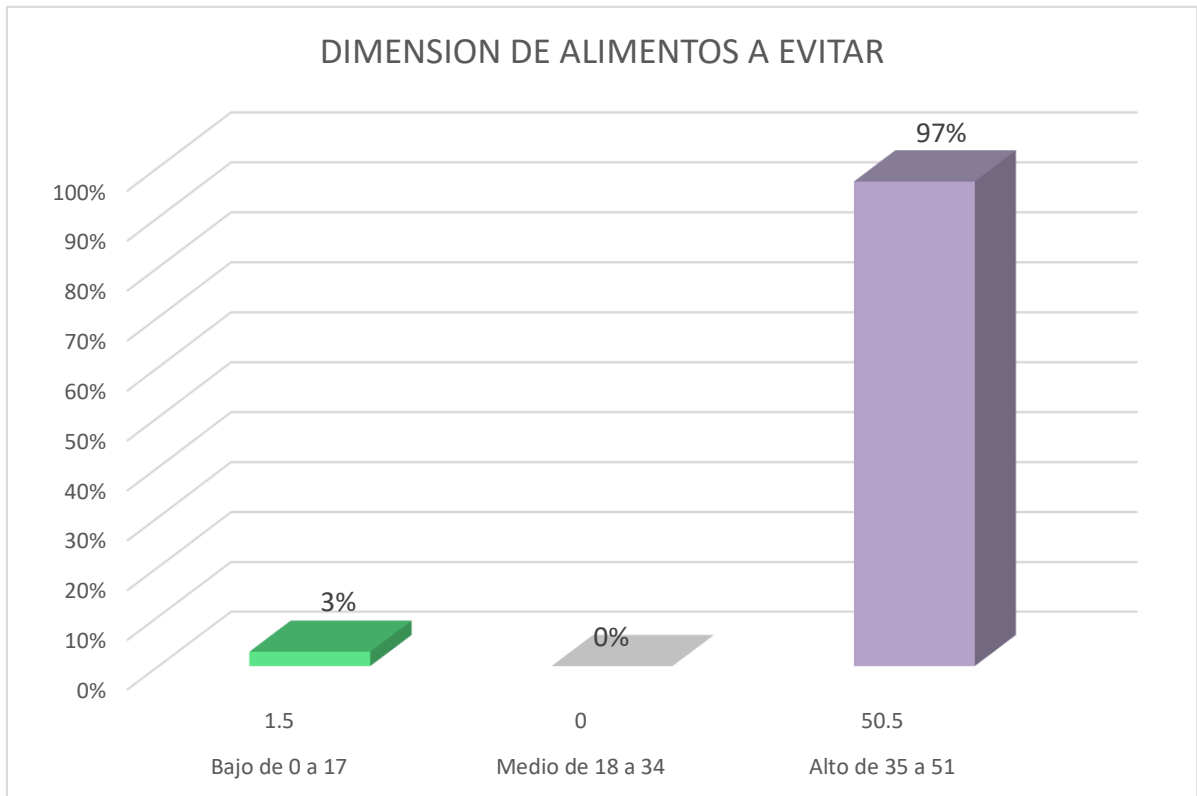
Gráfico 3. Conocimiento de las madres del primer a cuarto de primaria sobre la lonchera saludable, según sus dimensión tipos de alimentos en la I.E.P Villa SJL



INTERPRETACIÓN

En el gráfico 3 se puede observar que las madres de niños del primer a cuarto grado de primaria de la I.E.P Villa Corazón de Jesús – SJL tienen un nivel de conocimiento alto (92%); y nivel de conocimiento bajo (8%).

Gráfico 4. Conocimiento de las madres del primer a cuarto de primaria sobre la lonchera saludable, según sus dimensión alimentos a evitar en la I.E.P SJL



INTERPRETACIÓN

En el gráfico 4 se observa que las madres de niños de primer a cuarto grado de primaria de la I.E.P Villa Corazón de Jesús – SJL presentan, en la dimensión de alimentos a evitar un nivel alto (97%) y un nivel bajo (3%).